

深水埗(西)綜合家庭服務中心
Shamshuipo (West) Integrated
Family Service Centre

家福 通訊

2025年10至12月 (95期)

2025年9月9日
開始接受報名

詳情請參閱P.10活動報名安排
(「以家為本」心理健康服務除外)



中心服務簡介	P.3
服務使用者的權利、服務質素齊齊知	P.4
惡劣天氣警告下之中心活動安排、中心開放時間	P.5
今期文章	P.6
「童」步家・愛	
Child Protection In Action	P.7-8
「童」步家・愛系列	P.9
活動報名安排	P.10
會員申請表、會員須知	P.11-12
外出活動或入營家長同意書	P.13
活動報名表、一般報名須知	P.14-16
兒童發展系列	P. 9、17
家庭成長系列	P.18-20
個人成長系列	P.20-21
家事「晴」— 調解教育及服務計劃	P.22
義工服務	P.23
賽馬會男士家友站	P.23-26
「以家為本」心理健康服務	P.26-27

拒收直接促銷通知書

如欲要求『香港家庭福利會』停止使用閣下個人聯絡資料（如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等）作為本會與你作直接促銷／推廣接觸之用，包括通訊、社會服務及活動推廣／典禮邀請或籌款等用途，請填寫以下資料，交回本會（地址：九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室），費用全免。如有查詢，請致電 2720 5131 與本會聯絡。

☐ 本人不同意香港家庭福利會使用本人聯絡資料於上述推廣的用途。

姓名（中文正楷）：_____（英文正楷）_____

聯絡電話：_____ 簽署：_____ 日期：_____

機構簡介

香港家庭福利會（簡稱「家福會」）於1949年1月正式成立，為香港其中一間主要的非牟利社會服務機構，本著「以家為本」的服務理念。致力提供高質素的專業服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培養一個互相關顧的社會。

中心簡介

香港家庭福利會於2004年4月，正式成立深水埗（西）綜合家庭服務中心，本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，採納綜合服務形式，為個人及家庭提供家庭服務。

服務目的

- 鞏固及強化家庭功能
- 提高家庭面對逆境的能力
- 協助家庭克服生活上的困難
- 支援面臨危機的家庭

服務地區及對象

主要屋苑包括麗閣邨、元州邨、長沙灣邨、幸福邨、海麗邨、怡閣苑、幸俊苑、麗翠苑、寶熙苑、寶麗苑、凱德苑、碧海藍天、泓景臺、昇悅居、宇晴軒、星匯居等一帶的個人及家庭，詳情請向中心查詢。

服務內容

本中心採取積極、主動、多元化的手法，從預防到補救治療，為居民提供服務，包括：

- 個人及家庭輔導；
- 講座、工作坊、小組及大型活動等

申請方法

輔導服務

- 親臨或致電本中心
- 由專業人士、社區人士或機構轉介（事主同意相關轉介）

小組或活動

- 親臨本中心或郵寄報名
- 會員或非會員均可報名參加
- 一經報名後，如未能出席有關小組或活動，恕不接受由服務使用者自行安排他人代替參加

退出方法

- 服務目標完成或已作出適當的轉介安排後，服務便會終止。
- 服務使用者可自行要求終止服務。
- 根據機構政策及社工作評估，若認為不宜再繼續提供服務，可要求服務使用者退出相關服務。

退款安排

- 1) 已報名和繳費的小組和活動，如被取消、延期或內容變動令有關的服務使用者未能參加，本中心會安排退款。
- 2) 如自行退出或因私人理由未能參加已報名和繳費的小組或活動，有關的服務使用者不會獲任何退款安排。

服務使用者的權利

尊重私隱及保密

本中心職員及社工會根據個人資料(私隱)條例,在不危害服務使用者本身或他人的利益之下,確保服務使用者的個人私隱得到保密。

聆聽服務使用者及區內人士意見

本機構一向十分重視服務使用者及區內人士的意見,以便改善服務質素。我們會採取不同途徑收集意見,亦會作出跟進。

查詢或表達意見

假如你對我們中心的服務政策、程序、環境、設施、職員或各項服務等,有任何感想、讚賞、投訴、建議或意見,你可以致電 2720 5131 與職員聯絡;亦可將有關查詢或意見連同閣下聯絡資料以傳真、電郵、郵寄方式傳送(有關資料請參閱封面),或親臨本中心表達,我們會儘快與閣下聯絡。

服務質素齊齊知

每間接受政府資助的福利機構都設有一套十六項的服務質素標準(SQS),訂明了機構在管理、運作和提供服務時既定的原則、程序和指引,以確保服務質素和提升透明度。十六項服務質素標準所涉及的範疇如下:

SQS 1	服務資料	SQS 9	安全環境
SQS 2	檢討及修訂政策及程序	SQS 10	申請及退出服務
SQS 3	運作及活動紀錄	SQS 11	評估服務使用者的需要
SQS 4	職務及責任	SQS 12	知情的選擇
SQS 5	人力資源	SQS 13	私人財產
SQS 6	計劃、評估及收集意見	SQS 14	私隱和保密
SQS 7	財政管理	SQS 15	申訴
SQS 8	法律責任	SQS 16	免受侵犯

➢ 本中心備有服務質素標準資料的詳細內容,如有需要閱讀有關資料,可與接待處職員查詢。

惡劣天氣警告下之中心活動安排

	活動前 2 小時懸掛			活動前 2 小時發出		
	T1 1 號戒備 信號	L3 3 號強風 信號	8 8 號烈風或 暴風信號或 以上	Yellow 黃 黃色暴 雨警告	Red 紅 紅色暴 雨警告	Black 黑 黑色暴 雨警告
中心室內 活動	✓	★	✗	✓	✗	✗
戶外活動	★	✗	✗	★	✗	✗

✓ : 如常舉行

★ : 活動照常,但中心會視乎實際情況及安全考慮而作最終決定

✗ : 活動取消/延期

備註

- 如活動進行期間,天文台發出 8 號或以上之熱帶氣旋警告信號或紅色或以上暴雨警告,中心會在安全情況下才讓參加者離開。
- 如天文台於中心辦公時間內取消 8 號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告,中心將於有關警告取消後 2 小時重新開放。
- 因天氣情況而導致活動取消,中心將不作另行通知。
- 除上述安排外,家長可按天氣狀況,自行決定是否讓子女出席有關活動。
- 如中心取消活動,參加者可憑收據於活動取消後一個月內到中心退款,逾期恕不受理。
- 如參加者對惡劣天氣警告下之活動安排有任何疑問,請致電中心查詢,電話:2720 5131。
- 如對以上安排有任何爭議,香港家庭福利會將保留最終決定權。

中心開放時間

星期	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 下午 1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午 1:00 - 下午 2:00	午膳時間					
下午 2:00 - 下午 5:30	✓	✓	✓	✓	✓	✗
下午 5:30 - 晚上 8:00	✓	✗	✓	✗	✓	✗

星期日及公眾假期休息

開學減壓有妙法

輕鬆迎接新學年

新學年開始，學童或會因適應新環境、學業要求及人際關係而感到壓力。作為家長，如何合宜回應孩子的情緒，對幫助他們減壓至關重要。以下將與家長們分析學童常見的開學壓力來源，並提供應對建議。

學童常見的開學壓力來源

1. 學業壓力：擔心課程難度提升、成績跟不上。
2. 社交焦慮：害怕與新同學相處、擔心被排擠。
3. 時間管理：未能適應學校作息，感到疲憊或緊張。
4. 家庭期望：害怕達不到父母的要求，產生自我懷疑。

家長如何正面回應孩子壓力？



正確回應方式

• 接納情緒：

「媽媽明白返學可能有啲緊張，你可以同我講吓擔心啲咩。」

• 鼓勵表達：

「你覺得新老師同同學點呀？有冇咩想同我分享？」

• 提供支持：

「如果功課有唔明，我哋可以一齊睇吓點解決。」

• 調整要求：

「盡咗力就可以，唔駛同人比較。」



應避免的方式

• 否定感受：

「有咩好緊張？個個都要返學啦！」

• 施加壓力：

「你上年考試咁低分，今年一定要考好啲！」

• 比較與批評：

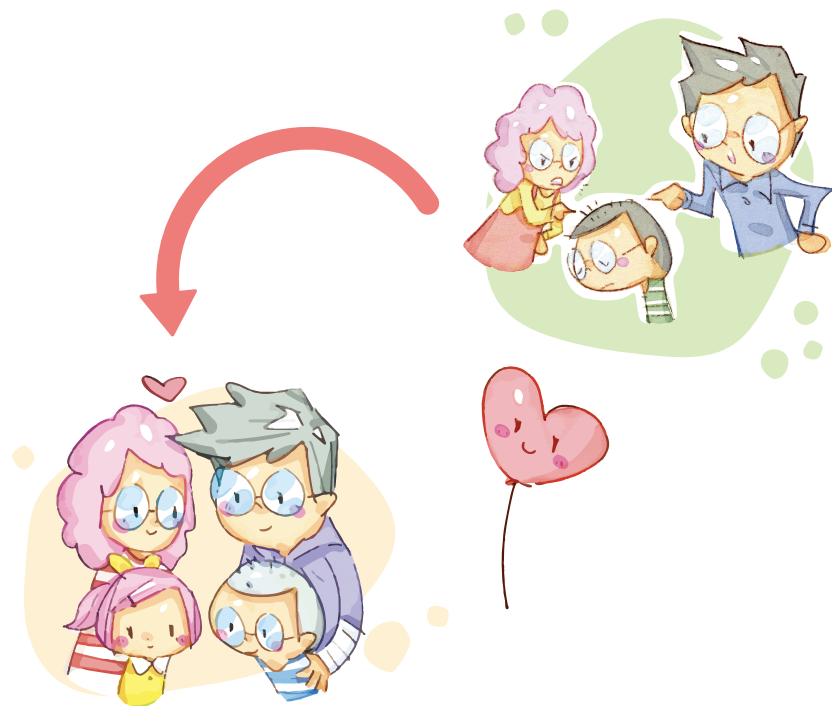
「人哋都識，點解你唔識？」

結語

開學適應需時，家長宜多聆聽、少批評，幫助孩子建立安全感與自信。若發現孩子情緒持續低落或抗拒上學，可尋求學校或專業社工協助，共同陪伴學童健康成長。

註冊社工
莊嘉鴻先生

家長別怒氣！ 3招讓你秒變「佛系爸媽」



育兒就像打怪獸，壓力滿滿？

試試這3個情緒管理招數，
幫你從「噴火龍」變「佛系爸媽」，
輕鬆打造和諧親子時光！

家長 3 招自我管理情緒



01

深呼吸，瞬間「降火」

當孩子把客廳變「戰場」，別破口大罵！試試 4-4-4 呼吸法：吸氣4秒、屏氣4秒、吐氣4秒。就像給情緒按下「暫停鍵」，讓你冷靜慢慢處理！

02

短暫「斷線」，找回理智

怒氣指數快爆表？先「隱身」5分鐘！喝杯咖啡、看搞笑短片，或做伸展動作，瞬間切換平靜模式；或轉用幽默模式，例如跟孩子說：「我去練超能力，5分鐘後回來」，以減低怒火上升！

03

「我」語句，化衝突為對話

別說「你又闖禍啦！」來開戰，試試溫柔但堅定地跟孩子說：「因為你亂咁放玩具，我有嘅嘢，依家我哋一齊收拾玩具好唔好？」這招就像用「魔法語言」去打開孩子的合作模式，化解親子衝突！

若不小心情緒「暴走」，先為自己發怒的行為向孩子道歉，「對唔住，爸爸/媽媽咁太激動喇。」待冷靜過後，彼此說出自己的感受和想法，一同解決問題。這不僅可修補關係，孩子也不會因為這件事而對你失去信任！

之同情緒做好朋友！

日期：2025 年 10 月 9、16、23 及 30 日（逢星期四，共 4 節）
時間：下午 4:30 - 5:30
地點：本中心
費用：免費
對象：幼稚園學生
內容：每節透過不同的互動遊戲、角色扮演及有趣的繪本，讓小朋友認識及表達簡單的情緒，從而明白表達情緒是人的基本需要。
名額：8 人
負責社工：謝萱虹姑娘

之特別的愛給特別的妳 - 媽媽茗茶鬆一鬆小組

日期：2025 年 11 月 25、27 日、12 月 2 及 4 日（逢星期二、四，共 4 節）
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：本中心
費用：會員 \$60 / 人 非會員 \$120 / 人
對象：確診或懷疑 SEN 並就讀幼稚園至小學生的媽媽
內容：照顧 SEN 子女的壓力實在很大，你有什麼舒緩壓力的方法嗎？不妨試下茗茶，在茶藝師帶領下體驗中式、日式和英式茶品和禮儀。一杯好茶，配上不同的茶點，細細品味，感受一刻寧靜。在小組中，社工還會帶領媽媽們分享照顧 SEN 子女的困難和經驗，增加對常見 SEN 的認識，彼此支持和鼓勵。
名額：10 人
負責社工：謝立君姑娘
導師：Gigi Lo（茶藝師）

小小舞王 韓國流行舞體驗班（一、二）

日期：2025 年 10 月 8、15、22、31 日（五）、11 月 5、12、19 及 26 日（逢星期三，共 8 節）
時間：下午 4:00 - 5:15
地點：本中心
費用：會員 \$100 / 人 非會員 \$200 / 人
對象：幼稚園至小二學生
內容：由導師帶領小朋友體驗活力十足的韓國流行舞曲，以舞步和遊戲鍛鍊小朋友的身體協調和律動，學習聆聽及執行指令。
名額：10 人
負責社工：陳可凝姑娘
備註：參加者請穿著輕便運動服及波鞋，自備飲用水和毛巾
29/10 為重陽節假期，該星期改為 31/10（五）舉行

活動報名安排

為了讓活動報名更有效率，減少報名者的等候時間，本中心報名安排如下：

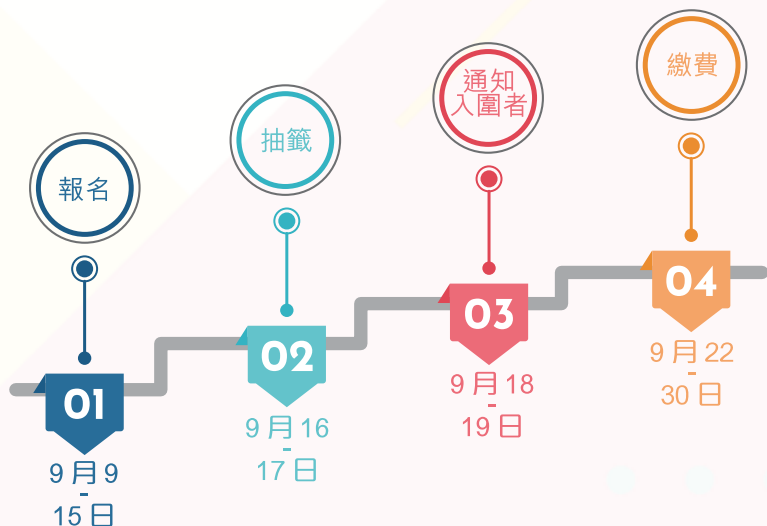
請填妥報名表後，在報名日(9月9日 - 9月15日)，於辦公時間內親臨本中心遞交 / WhatsApp 5648 4307 / 傳真 2725 6621 / 郵寄至本中心 / 掃描右方 QR Code 作網上報名。

中心職員會以 WhatsApp / 短訊通知入圍參加者於指定日期內繳費作實，逾期作自動棄權論。如活動超額報名，會以抽籤形式決定。

如沒有收到 WhatsApp / 短訊通知，則自動列入「後補名單」，後補人士暫不需交費，待日後確定有名額時，方聯絡繳費作實。

若活動仍有名額，請親臨或郵寄報名表至本中心報名及繳費作實。

如活動內容更改 / 延期 / 取消，中心會以 WhatsApp / 短訊通知參加者，敬請留意。



會員申請

如有興趣成為本中心會員，可填妥此通訊內頁會員申請表或向中心接待處職員查詢及索取會員申請表。填妥後，可於辦公時間內親臨本中心遞交。費用全免。

- 由 1/4/2025 開始，將不設中心會員實體咭
- 當報名活動時，只需向職員提供身份證首 4 位號碼核實中心會員身份

接受



繳費

QR Code 有效期為
9月9日 - 9月15日



此欄由職員填寫

☐ 新登記 ☐ 資料更新

會籍有效期由 1/4/2025 至 31/3/2027

深水埗(西)綜合家庭服務中心
會員申請表

申請人姓名：_____ (中文) _____ (英文)

身份證號碼 (首 4 位號碼，例：A123)：_____ 年齡：_____ 性別：_____

聯絡電話：_____ (住宅) _____ (手提)

通訊地址：_____

如同住直屬家庭成員 (如父母、配偶及子女) 亦想成為會員，請填妥以下資料：

姓名 (中文)	身份證號碼 (首 4 位號碼，例：A123)	與申請人之關係	性別	年齡

『使用個人資料作直接促銷用途』

「香港家庭福利會」擬使用你的個人聯絡資料 (如：姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等) 作為本會日後與你作直接促銷 / 推廣接觸之用，包括通訊、社會服務及活動推廣 / 典禮邀請或籌款等用途，但我們在未得到你的同意之前不能如此使用你的個人資料。向本會提供資料作直接促銷 / 推廣純屬自願。你亦可隨時要求本會停止使用你的個人資料作上述有關推廣之用途，費用全免。如查詢或日後查閱 / 更新個人資料，請致電 (分會電話：2720 5131) 與本會聯絡。

☐ 本人同意香港家庭福利會使用本人聯絡資料作直接促銷 / 推廣接觸之用。
請 ☒ 代表同意

申請人簽名：_____ 日期：_____

會員須知

1. 申請資格：

- 1.1 申請人須年滿十八歲。申請人只須填妥同住直屬家庭成員（即配偶及子女）資料，家庭成員便可成為中心會員。
- 1.2 願意履行會員義務。

2. 申請手續：

- 2.1 可填妥此通訊內頁會員申請表或於中心接待處索取，填妥後交回接待處並出示身份證予職員核對。

3. 會員福利：

- 3.1 會籍有效期為兩年（以財政年度計算）。
- 3.2 可定期收到本中心之活動通訊。
- 3.3 以會員價參加本中心活動（當活動報名時，只需向職員提供身份證首 4 位號碼核實中心會員身份）

4. 會員義務：

- 4.1 於會籍有效期屆滿後，須重新填寫會員申請表及簽名，方可繼續行使會員福利。
- 4.2 會員必須遵守中心規則及愛護公物，否則本中心有權取消其會籍。
- 4.3 會籍不得轉借他人使用。

5. 退出程序：

- 5.1 凡會籍屆滿時不作重新登記，即作自動退出會籍論。

香港家庭福利會 - 深水埗（西）綜合家庭服務中心
地址：九龍深水埗元州邨元謙樓 2 樓 204 室 電話：2720 5131

外出活動或入營家長同意書

逕啟者：本人 * 同意 / 不同意 敝子女 _____

參加香港家庭福利會深水埗（西）綜合家庭服務中心之 _____ 活動。

本人清楚有關活動之行程及內容，亦同意敝子女有能力完成此項活動，並囑敝子女遵從工作人員一切指導。

☐ 本人子女有以下健康問題，請留意

- 呼吸道：（請註明：_____）
- 心臟：（請註明：_____）
- 血液：（請註明：_____）
- 其他疾病：（請註明：_____）

☐ 本人子女沒有任何健康問題

此致

香港家庭福利會 深水埗（西）綜合家庭服務中心

家長簽署：_____ 家長姓名：_____

電話：_____ 日期：_____

* 刪除不適用者



家福會
HKFWS

深水埗（西）綜合家庭服務中心

SHAMSHUIPO (WEST) INTEGRATED FAMILY SERVICE CENTRE



活動報名表

活動申請人 / 家長姓名：_____ 性別：男 / 女 年齡：_____ 聯絡電話：_____

☐ 會員 / ☐ 非會員 身份證號碼（首 4 位號碼，例：A123）：_____

家庭成員號碼： 1	家庭成員號碼： 2	家庭成員號碼： 3	家庭成員號碼： 4	家庭成員號碼： 5
活動申請人	姓名：_____ 男 / 女 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 男 / 女 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 男 / 女 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 男 / 女 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____

請”✓”選報名活動，並填寫參加者號碼及金額：

	頁數	✓	活動名稱	會員收費	非會員收費	對象	家庭成員號碼	金額
「童」步家愛	P.9		同情緒做好朋友！	免費	免費	幼稚園學生		免費
	P.9		特別的愛給特別的妳 - 媽媽茗茶鬆一鬆小組	\$60/ 人	\$120/ 人	確診或懷疑 SEN 並就讀幼稚園至小學生的媽媽		\$
	P.9		小小舞王 韓國流行舞體驗班（一）	\$100/ 人	\$200/ 人	幼稚園至小二學生		\$
	P.9		小小舞王 韓國流行舞體驗班（二）	免費	免費			免費
兒童發展	P.17		對焦有法	免費	免費	小一至小三學生		免費
	P.17		野外小廚神	\$50/ 人	\$100/ 人	小三至小六學生		\$
	P.17		聖誕雪人小蛋糕	\$20/ 人	\$40/ 人	幼稚園學生		\$
	P.18		家長修身舒壓班（一）	\$80/ 人	\$160/ 人	家長		\$
家庭成長	P.18		家長修身舒壓班（二）	\$80/ 人	\$160/ 人	家長		\$
	P.18		親子冰皮月餅工作坊 (A)	\$70/ 家庭	\$140/ 家庭	4 歲或以上子女及其家長		\$
	P.18		親子冰皮月餅工作坊 (B)	\$70/ 家庭	\$140/ 家庭	4 歲或以上子女及其家長		\$
	P.19		親子遊戲家長小組 - 聽聽孩子心事（理論及技巧篇）	\$80/ 人	\$160/ 人	育有 3-10 歲子女的家長		\$
	P.19		親子遊戲家長小組 - 聽聽孩子心事（實踐篇）	免費	免費			免費
	P.19		美麗由心出發	\$60/ 人	\$120/ 人	育有未成年子女的媽媽		\$
	P.19		聖誕節暖心薑餅人製作	\$50/ 一對親子	\$100/ 一對親子	幼稚園高班至小學生及其家長		\$
	P.20		親子聖誕迷你花籃創作工作坊	\$50/ 一對親子	\$100/ 一對親子	6 歲或以上兒童及其家長		\$
個人成長	P.20		親子障礙賽	免費	免費	幼稚園高班至小三學生及其家長		免費
	P.20		免費剪髮服務 (10 月)	免費		6 歲以上有興趣人士		免費
	P.20		免費剪髮服務 (12 月)	免費		6 歲以上有興趣人士		免費
	P.21		深涌心度遊	\$20/ 人	\$40/ 人	18 歲以上人士		\$
	P.21		女性保健湯水中醫講座及舌診	\$20/ 人	\$40/ 人	18 歲以上女士		\$
家事「嘢」	P.21		因愛・同遊・夫婦體驗活動	\$200/ 一對夫婦	\$400/ 一對夫婦	夫婦		\$
	P.22		免費離異法律諮詢服務 (10 月) (此活動由 22/9 開始接受報名)	免費		公眾人士		免費
	P.22		免費離異法律諮詢服務 (12 月) (此活動由 17/11 開始接受報名)	免費		公眾人士		免費
	P.22		家事法律諮詢講座	免費		公眾人士		免費

• 本人已清楚明白及同意中心列明的「報名須知」，詳情請見後頁。

活動申請人 / 家長簽署：_____ 報名日期：_____

職員專用	職員：_____ 已收活動費 \$ _____ ☐ 報名者已取收據	Check by : _____ Input by : _____
------	--	--------------------------------------

一般報名須知

- * 報名方式：1. 於辦公時間內親臨本中心報名。
2. 郵寄，若為收費活動，請以劃線支票連同報名表寄回本中心，支票抬頭為「香港家庭福利會」。現金或其他形式，本中心恕不接受。敬請切勿郵寄現金。
- * 參加收費活動，將以繳款作實。
- * 參加者於報名時，請自行核對有關活動的日期、時間及上課地點。收費一經作實，中心不接受因個人原因而要求退款、轉名、補堂或改參加其他小組或活動，相關活動的材料、材料費、筆記、其他物資亦不會退還（如有）。
- * 親子或家庭活動以直屬家庭成員優先，如有任何特殊情況，可與職員查詢。
- * 參加者或其監護人有責任主動申報健康狀況，若參加者身體出現不適狀況，請勿出席相關活動；若有不適仍參加活動須自行承擔責任。
- * 如 18 歲以下子女自行參加外出活動，家長或監護人需填寫「外出活動或入營家長同意書」。
- * 本人及參加者家人明白及同意香港家庭福利會或有關贊助團體於活動內所攝錄之照片或影片，以刊登機構或有關企業的刊物，作為服務推廣及宣傳之用。如不同意，可於活動時向負責職員提出。
- * 以上資料只供是次活動安排上使用，並受到個人資料（私隱）條例保障。
- * 如遇天氣問題，請參閱「惡劣天氣警告下之中心活動安排」。
- * 如有任何爭議，本中心將保留最後決定權。
- * 退款安排：1. 如活動被取消、延期或內容變動令報名者未能參加，本中心會安排退款手續，請於發出通知後一個月內並帶同該活動收據正本到本中心退回相關款項。逾期將不獲處理。
2. 如自行退出或因私人理由未能參加，所繳費用，恕不能退回，亦不接受由服務使用者自行安排他人代替參加。

對焦有法

日期：2025 年 11 月 7、14、21 及 28 日（逢星期五，共 4 節）
 時間：下午 4:30 - 5:30
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：小一至小三學生
 內容：小朋友是否常常感到很擔心、緊張、投訴頭痛、肚痛？是次小組希望透過不同遊戲、活動及練習，讓參加者了解自己的焦慮，並學習應對的方法。
 名額：8 人
 負責社工：鄭美君姑娘



野外小廚神

日期：2025 年 12 月 13 日（星期六）
 時間：上午 9:00 - 下午 5:00
 地點：錦田（暫定）
 集合/解散地點：本中心（逾時不候）
 費用：會員 \$50 / 人 非會員 \$100 / 人（已包旅遊巴來回）
 對象：小三至小六學生
 內容：透過野外煮食之訓練，提昇參加者解決困難之能力，及學習與人合作。
 名額：16 人
 負責社工：鄭美君姑娘
 備註：1. 請穿著輕便衣物，帶備足夠飲用水及防曬防蚊用品
2. 需填寫 P.13 外出活動或入營家長同意書



聖誕雪人小蛋糕

日期：2025 年 12 月 16 日（星期二）
 時間：下午 4:30 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：幼稚園學生
 內容：小朋友親手製作聖誕雪人小蛋糕，迎接聖誕佳節！
 名額：8 人
 負責社工：謝萱虹姑娘
 備註：請自備食物盒



家長修身舒壓班

(一)

日期：2025年10月3、10、17及24日(逢星期五，共4節)
費用：會員\$80/人 非會員\$160/人
名額：8人

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：家長

內容：小組(一)集中教導參加者基礎練習如伸展及正確坐立姿勢；
小組(二)集中鍛鍊參加者肌耐力，讓參加者放鬆減壓之餘又能達致修身效果。

負責社工：凌美欣姑娘

備註：1. 小組由專業瑜伽、器械及健康舞導師帶領，費用已包導師費
2. 參加者可自行選擇報名參加小組(一)或(二)或兩者均選也可
3. 請穿著輕便運動服飾，自備毛巾及飲用水

(二)

2025年10月31日、11月7、14及21日(逢星期五，共4節)
費用：會員\$80/人 非會員\$160/人
名額：8人

親子冰皮月餅工作坊

(A)

時間：上午9:45 - 11:30
名額：7個家庭

日期：2025年10月4日(星期六)

地點：本中心

費用：會員\$70/每個家庭 非會員\$140/每個家庭

對象：4歲或以上子女及其家長

內容：製作卡通圖案的冰皮月餅，一家歡聚中秋節。

負責社工：陳嘉琪姑娘

備註：1. 每個家庭已包一份材料、包裝盒及製作4個冰皮月餅
2. (A)及(B)內容相同，每個家庭只可二選一

(B)

上午11:45 - 下午1:00
7個家庭

親子遊戲家長小組 — 聽聽孩子心事
(理論及技巧篇 & 實踐篇)

日期：2025年10月8、15、22日、11月5日(理論及技巧篇)；
11月12、19、26日及12月3日(實踐篇)(逢星期三，共8節)

時間：上午10:30 - 正午12:00

地點：本中心

費用：會員\$80/人 非會員\$160/人

對象：育有3-10歲子女的家長

內容：讓家長學習「兒童為本遊戲治療」的理論及技巧，了解親子教養原則，在家進行親子特別遊戲時間。家長學習從遊戲中解讀孩子的情緒及行為背後的需要及心聲，協助孩子改善情緒及行為問題，在輕鬆的玩樂環境中增進親子關係。

名額：8人

負責社工：黃詩敏姑娘(註冊遊戲治療師)

備註：1. 社工會在活動前聯絡報名者作個別面談，以作入組甄選
2. 參加者出席滿8節可獲贈兒童玩具一份

美麗由心出發

日期：2025年11月18、25日、12月2及9日(逢星期二，共4節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

費用：會員\$60/人 非會員\$120/人

對象：育有未成年子女的媽媽

內容：照顧子女很重要，但也不要忘記照顧自己！透過學習快速基本護膚及扮靚技巧，讓你變得更自信美麗！

名額：10人

負責社工：葉韻詩姑娘

導師：李泊香女士(美容顧問)

聖誕節暖心薑餅人製作

日期：2025年12月6日(星期六)

時間：上午10:00 - 正午12:00

地點：本中心

費用：會員\$50/一對親子 非會員\$100/一對親子

對象：幼稚園高班至小學生及其家長

內容：聖誕節臨近，爸爸媽媽快啲嚟同小朋友整熱辣辣的薑餅人應節，促進親子之間的親密感，共同分享美味的製成品。

名額：6對親子

負責社工：張天彩姑娘

備註：請自備食物盒放置製作好的薑餅人

親子聖誕迷你花籃創作工作坊

日期：2025 年 12 月 6 日 (星期六)
 時間：上午 10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$50 / 一對親子 非會員 \$100 / 一對親子
 對象：6 歲或以上兒童及其家長
 內容：聖誕節是家庭團聚的溫馨時節，為促進親子互動並培養美感教育，此工作坊帶領親子共同體驗花藝創作的樂趣。透過簡易技巧教學，讓參與者使用玫瑰花、小松果及尤加利葉等材料完成獨一無二的聖誕花籃，同時學習配色的技巧和環保再利用的概念。

名額：8 對親子
 負責社工：饒沛恩姑娘
 導師：趙詠詩女士 (美國花藝學校國際花藝導師)



親子障礙賽

日期：2025 年 12 月 12 日 (星期五)
 時間：下午 4:30 - 5:45
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：幼稚園高班至小三學生及其家長
 內容：親子一起進入神秘花園，合力挑戰重重難關，以得到最終密碼，解鎖幸福家庭的秘訣！

名額：6 個家庭
 負責社工：葉韻詩姑娘
 備註：請穿著輕便運動服飾



免費剪髮服務

(10 月)

(12 月)

日期：2025 年 10 月 14 日 (星期二) | 2025 年 12 月 11 日 (星期四)
 名額：20 人 | 20 人
 時間：下午 2:30 - 5:00
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：6 歲以上有興趣人士
 內容：由中心剪髮義工隊為區內人士簡單剪髮。
 負責職員：劉倬君姑娘 (內線 48)
 備註：1. 成功報名者將在活動時段內分流處理，職員將稍後聯絡相關安排
 2. 請參加者在剪髮前自行洗髮
 3. 剪髮義工將由中心隨機安排，參加者不得選擇



深涌心度遊

日期：2025 年 12 月 8 日 (星期一)
 時間：上午 9:30 - 下午 3:00
 地點：西貢深涌
 集合 / 解散地點：沙田港鐵站 A 出口 (逾時不候)
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：18 歲以上人士
 內容：秋高氣爽的天氣就最適合去戶外郊遊行山！西貢深涌是個隱世的好地方，它位於香港新界西貢半島以北，三面環山，那裏有遼闊的大草原，沿途還能欣賞絕美的海景，投入大自然的懷抱。

名額：12 人
 負責社工：朱雪盈姑娘
 備註：1. 請穿合適衣物如行山鞋，按個人需要帶備防曬用品及足夠飲用水等
 2. 交通和飲食須自費，中心會預備少量輕食



女性保健湯水中醫講座及舌診

日期：2025 年 12 月 11 日 (星期四)
 時間：上午 10:00 - 正午 12:00
 地點：本中心
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：18 歲以上女士
 內容：女性保健湯水有很多選擇，若懂得根據自身體質來選擇適合的湯水，調理身體便能事半功倍。是次講座中醫師會教參加者辨別自己的體質，並介紹冬日補身湯水、護膚美容湯水、排毒瘦身湯水及茶療。醫師也會透過舌診，讓參加者瞭解自己的體質。

名額：13 人
 負責社工：謝立君姑娘
 導師：余達光中醫師



因愛・同遊 - 夫婦體驗活動

日期：2025 年 12 月 14 日 (星期日)
 時間：上午 9:00 - 下午 2:00
 地點：香港家庭福利會家庭退修中心－崇德家福軒 (新界大埔公路 4010 地段下黃宜坳村)
 集合 / 解散地點：本中心 (逾時不候)
 費用：會員 \$200 / 一對夫婦 非會員 \$400 / 夫婦 (已包旅遊巴來回及簡單午膳)
 對象：夫婦 (須共同出席)
 內容：位於大埔的崇德家福軒環境優美恬靜，適合繁忙的都市人放鬆身心。今次活動邀請你和另一半放下生活事務，一起乘搭旅遊巴往活動場地，齊齊做下伸展運動，並透過體驗活動重溫你們的愛情故事及分享相處之道，並享用簡單的午餐，齊齊為愛加油。

名額：8 對夫婦
 負責社工：黃耀輝先生、謝立君姑娘
 備註：1. 活動需做伸展運動，請穿合適衣物
 2. 因人手問題，托兒名額有限，請儘量自行安排親友照顧子女。如必須托兒服務，請先與負責社工聯絡
 3. 獲托兒服務的小朋友將一同乘搭旅遊巴前往活動地點，另安排午膳及兒童活動 (每位兒童需另收費 \$45)





免費離異法律 諮詢服務 (10月)

日期：2025 年 10 月 22 日 (星期三)
名額：5 人

時間：晚上 6:30 - 8:10

地點：本中心

費用：免費

對象：公眾人士

內容：由律師提供諮詢服務

助你解決與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等
面談約為 20 分鐘，須報名預約

負責社工：凌美欣姑娘

備註：活動舉辦前一個月開始接受報名；名額有限，額滿即止
請將免費約見律師服務登記表格親身 / 郵寄 / 傳真交回本中心；恕不
接受電話報名
為使更多人士享用本服務，一年內曾於本會使用此服務者只作候補登記

免費離異法律 諮詢服務 (12月)

日期：2025 年 12 月 17 日 (星期三)
名額：5 人



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

家事法律諮詢講座

日期：2025 年 11 月 19 日 (星期三)
時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：本中心

費用：免費

對象：公眾人士

內容：• 調解服務 — 助你減輕家庭離異引致的時間、金錢、心理上的壓力
• 幫助自己及子女適應離異後的生活
• 法律知識

(1) 辦理離婚手續 (2) 管養權 (3) 贍養費 (4) 家庭財務分配

名額：20 人

負責社工：凌美欣姑娘

備註：邀請資深律師主講
請將法律諮詢講座登記表格親身 / 郵寄 / 傳真交回本中心；恕不接受
電話報名



義工服務

中心全年都會招募和訓練義工 (家庭支援大使)，以關心區內的弱勢社群，並接觸不懂得如何求助的人士，藉此幫助他們建立支援網絡，從而發揮互助互愛的精神。活動包括：鄰舍或院舍探訪、互助小組、手作贈送、社區街展等。

如果你曾是中心的服務使用者，對於本中心的介入及支援有正面經驗，又或者你願意主動接觸有需要人士，歡迎你成為我們的義工 (家庭支援大使)！

如有興趣成為義工 (家庭支援大使)，請於辦公時間內，致電負責職員劉偉君姑娘或洗凱盈姑娘。

備註：申請成為義工 (家庭支援大使) 須為 18 歲或以上人士。



賽馬會男士家友站

網上活動報名表



本中心此季度「賽馬會男士家友站」活動於 2025 年 9 月 9 日早上 9 時開始接受親臨中心報名或掃描右方 QR Code 作網上報名。

名額先到先得，額滿即止。

如以網上報名此系列之活動，稍後中心職員會聯絡跟進報名事宜。

英雄薈 — 爸打天地 III (Men's Corner III)

日期：2025 年 7 月 - 2026 年 6 月 (此乃定期聚會，已於 7/2025 開始，全年共舉行 15 次，通常於每月最後一個星期一 / 三 / 五舉行)

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：本中心

費用：免費

對象：18 歲或以上男士

內容：匯聚各方男士爸打，齊來 coffee break、玩 video game 及討論男士關注議題，也會舉辦外出活動，期望為男士打氣，建立健康互助群體。

名額：不設上限、歡迎加入

負責社工：黃耀輝先生 / 袁皓丰先生 / 鄧穎聰先生

備註：1. 負責社工將個別聯絡報名者介紹活動細節及作入組邀請
2. 外出活動的日期、時間、地點待定



起錨・再啟航 - 男士自強小組

日期：2025 年 10 月 8、15、22 日、11 月 5、26 日、12 月 3、10 及 17 日
(逢星期三，共 8 節)

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：本中心

費用：免費

對象：18 歲或以上有基本中文讀寫能力及有輕度至中度情緒困擾的男士

內容：無論你是新入職場的年輕小伙子，或是成熟男士，相信總在個人成長、人際關係、家庭 / 退休生活上遇上壓力而影響身心健康。本小組以「認知行為介入法」為理論基礎，配以短講、分享、體驗活動、抗壓練習等，讓參加者掌握正面處理壓力的方法，提升情緒健康，活出積極人生。

名額：10 人

負責社工：黃耀輝先生

備註：參加者必須出席組前個別面談，以作入組甄選



家居維修班 (第三期) (I、II)

日期：2025 年 10 月 13、20、27 日、11 月 3、10、17、24 日及 12 月 1 日
(逢星期一，共 8 節)

時間：晚上 7:30 - 9:30

地點：本中心

費用：免費

對象：18 歲或以上男士

內容：水喉、電工、木工、油漆、鋪地板到家居防水學問，今次課程一一包括在內，掌握家居維修的實用技能。

名額：15 人

負責社工：袁皓丰先生

導師：聖雅各福群會「物盡其用愛維修計劃」導師

備註：1. 參加者須穿有袖上衣、長褲及密頭鞋參與活動
2. 已包括所需維修工具及材料



基礎飛鏢訓練 (V、VI)

日期：2025 年 10 月 17、24、31 日、11 月 7、14、21、28 日及 12 月 5 日
(逢星期五，共 8 節)

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：本中心

費用：免費

對象：對飛鏢運動有興趣的 18 歲或以上男士

內容：由 J Darts Asia Limited 資深飛鏢導師教授擲飛鏢技術、鍛鍊手眼協調。中心亦會進行選拔，甄選適合的參加者代表本中心參加稍後在 2025 年 12 月 12 日 (星期五)、晚上 7:30 - 10:00 在本中心舉辦的家福飛鏢比賽 2025。

名額：15 人

負責社工：黃耀輝先生

備註：出席達 5 節或以上的學員可獲出席證書



Super Sports Park 親子鬆一鬆系列 (2025 年 11 月)

日期：2025 年 11 月 15 日 (星期六)

時間：上午 9:45 - 下午 1:00

活動 / 解散地點：Super Sports Park (大角咀海輝道 18 號銀海坊 G03&05)

集合地點：港鐵奧運站 A 出口 (逾時不候)

費用：免費 (報名時須出示正領取綜援 / 在職家庭津貼 / 書簿津貼 / 幼稚園及幼兒中心學費減免計劃的相關文件)

內容：到訪位於奧運站、全港最大的室內運動主題樂園 Super Sports Park，體驗以運動為主題的集體遊戲以及特色設施，如空中滑索、車軌滑梯及旱地冰壺等，釋放壓力。

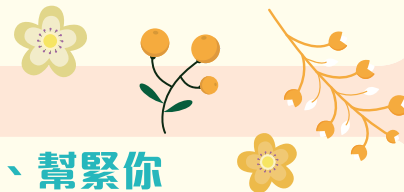
對象：一位 18 歲或以上的男士及最多三位 5 歲或以上的家庭成員

名額：30 人

負責社工：何卓雄先生

備註：1. 未曾參加過以往《Super Sports Park 親子鬆一鬆系列》活動之家庭優先
2. 參加者須自費享用樂園內餐飲及參與個別體驗項目
3. 活動期間參加者需要跟其他在場公眾人士同時享用遊樂設施
4. 參加者必須在活動當日進場前填妥樂園職員發放的場地免責聲明書，方可參加活動

鳴謝：Super Sports Park



中醫幫緊你、幫緊你

前列腺健康講座

頭髮保養講座

日期：2025 年 11 月 17 日 (星期一)

名額：20 人

時間：晚上 7:30 - 9:00

費用：免費

對象：18 歲或以上男士

內容：由註冊中醫師講解前列腺疾病及脫髮等常見男士健康問題之成因和癥狀，並分享飲食及生活習慣上的保健建議，以提高男士的健康意識及促進男士培養健康的生活習慣。

負責社工：鄧穎聰先生

導師：余達光中醫師

備註：1. 可報名一節或同時報名兩節講座
2. 凡出席講座，將在每次講座完結時獲得養生健脾湯包一份

日期：2025 年 12 月 8 日 (星期一)

名額：20 人



親子 Build A 奇妙聖誕村莊

A 組



B 組



- 日期：2025 年 12 月 6 日 (星期六) | 2025 年 12 月 13 日 (星期六)
 名額：8 個家庭 | 8 個家庭
- 時間：下午 2:00 - 5:30
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：一名 18 歲或以上男士及最多 3 位 4 歲或以上的家庭成員
 內容：又到聖誕！家長與子女化身聖誕工匠，製作迷你希臘乳酪木頭蛋糕和迷你松果狀紅薯蓉塔，並一同設計手作聖誕樹，打造一個充滿親情的「聖誕村莊」。
- 負責社工：袁皓丰先生
 備註：1. 每個家庭可於活動後帶走 2 個迷你希臘乳酪木頭蛋糕、2 個迷你松果狀薯蓉塔和 1 棵手作聖誕樹，請自備食物盒和可裝走製成品的袋
 2. A 組及 B 組內容相同，每個家庭只可二選一

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

如欲參加此系列之活動，請填寫
「以家為本」心理健康服務之活動報名表

心悅朗 • 整全認知行為情緒管理小組

- 日期：2025 年 10 月 8、15、22 日、11 月 5、12、19、26 日及 12 月 3 日
 (逢星期三，共 8 節) (10 月 29 日為公眾假期，暫停一節)
 時間：上午 9:30 - 11:30
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：18 歲或以上人士
- 內容：透過了解、檢視和改變情緒的三大元素，包括思想、身體感覺和行為，循序漸進地讓參加者認識情緒的本質、改善「鑽牛角尖」的情況、練習靜觀、加強抗壓力和改變不良應對情緒的習慣。
- 名額：12 人
 負責社工：洪婷婷姑娘、鄧穎聰先生
 備註：1. 參加者必須出席組前個別面談，以作入組甄選
 2. 詳情請參閱「以家為本」心理健康服務活動通訊



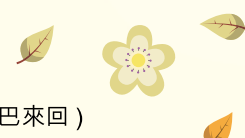
聖誕手作派：輕黏土創意之旅

- 日期：2025 年 11 月 3、10、17、24 日及 12 月 1 日 (逢星期一，共 5 節)
 時間：下午 2:00 - 4:00
 地點：本中心
 費用：會員 \$60 / 人 非會員 \$120 / 人
 對象：18 歲或以上之公眾人士
 內容：運用輕黏土容易掌握的特性，學習揉捏、拍打、壓扁、配色等基本技法。結合不同主題 (聖誕樹、雪人、聖誕鹿等)，引導參加者發揮自主創作的思路，製作出富有個人風格的作品，並透過唱聖誕歌，感受濃厚的聖誕節氛圍，增添節慶氣息。
- 名額：12 人
 負責社工：邱美怡姑娘



與自然連結 • 森林之旅

- 日期：2025 年 11 月 15 日 (星期六)
 時間：上午 9:00 - 下午 2:00
 地點：大埔滘自然護理區
 集合 / 解散地點：本中心 (逾時不候)
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人 (已包旅遊巴來回)
 對象：18 歲或以上人士
 內容：在繁囂的城市生活中，有時也需要放慢腳步，與大自然連結。讓我們走進大自然，透過愉快和創新的大自然遊戲和感官探索活動，遊樂山林中，同時學習「慢、靜、欣賞」的三個減壓技巧，讓身心與大自然重聚，體驗森林療癒力，感受身心靈和諧。
- 名額：25 人
 負責社工：黃詩敏姑娘
 導師：馮靖小姐 (大自然療癒體驗導師、國際野外醫學協會急救講師)
 備註：1. 請帶備足夠飲用水及做好防曬，並於活動前進食適量的早餐
 2. 請穿輕便舒適的服裝出席
 3. 中心會預備少量輕食



頌鉢 • 伸展體驗

- 日期：2025 年 12 月 5 日 (星期五)
 時間：上午 10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：18 歲以上人士
 內容：頌鉢起源於喜馬拉雅山一帶，敲磨頌鉢時所產生的音波可直達細胞深處，引起體內分子共振，讓疼痛及繃緊的部位得到安撫、抑鬱及焦慮的情緒得以舒緩。是次活動以頌鉢與伸展運動結合，隨頌鉢音頻進行伸展呼吸練習，引領參加者進入平和放鬆的狀態。
- 名額：10 人
 負責社工：朱雪盈姑娘
 備註：1. 本活動並無任何傳教宗教目的
 2. 請穿輕鬆運動服及長褲出席活動
 3. 部分活動需以躺臥形式進行，如有需要，可自備大毛巾 / 毛毯蓋身
 4. 請準備少量飲用水在活動完結後飲用



香港家庭福利會 深水埗(西)綜合家庭服務中心

Hong Kong Family Welfare Society

Shamshuipo (West) Integrated Family Service Centre

地址：



香港家庭福利會 深水埗(西)綜合家庭服務中心

九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室 電話：2720 5131 傳真：2725 6621