



2025年4至6月季刊

2025年3月20日
開始報名

歡迎網上/親臨留位，不設電話留位（詳見P.2）

報名日當天不辦理會員申請/續會手續。

“抽籤活動”在 20/3 9:00am至 24/3 9:00am進行
網上/親臨報名。

1	機構及中心簡介
2	會員資訊、活動報名須知
3	會員制度更新
4	服務使用者的權利、惡劣天氣警告下之活動安排
5	中心 Instagram 宣傳
6-7	中心 WhatsApp 頻道宣傳
8-9	今期主題
10-11	「童」步家·愛 計劃宣傳
12	「服務質素標準」知多 D
13-14	婦女系列
14-17	個人系列
17	家長系列
18	「心·悅·朗」小組宣傳
19-22	活動報名表、活動報名方法及須知
23	親子系列
23-26	智家樂系列
27-28	男士系列
29	義工系列
30	興趣班
31	家事「晴」—調解教育及服務計劃
32	和平學坊 —「平和關係支援計劃」
33-38	家福會地區服務
39-41	中心活動總表

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、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，請於下列空格加上「✓」，寫上你的姓名及簽署，郵寄 / 傳真回本會（地址：新界將軍澳健明邨彩明商場 1 號平台 2 號，傳真號碼：2177 1616），費用全免。如有查詢，請致電 2177 4321 與本會聯絡。

☐ 本人（姓名如下）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）：_____ 姓名（英文正楷）：_____

簽署：_____ 日期：_____

機構簡介

香港家庭福利會（簡稱「家福會」）於 1949 年正式成立，為香港其中一個主要的非牟利社會服務機構。我們基於「以家為本」的信念，致力提供高質素的專業社會服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培育一個互相關顧的社會。

中心簡介

為回應區內的家庭需要，家福會於 2005 年 1 月 3 日成立將軍澳（南）綜合家庭服務中心。本着「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，採納綜合服務的形式，為個人及家庭提供全面的家庭服務。

服務地區及對象

居於調景嶺及將軍澳港鐵站附近的屋苑／屋邨的個人及家庭，包括：尚德邨、健明邨、善明邨、彩明苑、廣明苑、寶明苑、唐明苑、富康花園、城中駅（都會駅）、維景灣畔、將軍澳中心、將軍澳豪庭、君傲灣、天晉 1 期、星峰薈、翠嶺峰。

服務目標

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

服務內容

本中心以積極主動、創新多元的手法，從預防、補救、治療各層面，為區內居民提供以下服務：

家庭資源

圖書閣、電腦室、興趣小組、流動諮詢站、緊急援助基金轉介、免費約見律師服務

家庭支援

家務指導服務、愛心社區保姆服務、義工服務 — 「家福關懷大使計劃」、互助及支援小組，以及短期諮詢或輔導服務

家庭輔導

個人或家庭深入輔導、治療小組、危機介入

申請服務：可親臨或致電本中心，亦可經專業人士、社區人士或機構轉介。

退出方法：服務目標完成或已作出適當的轉介後，服務便會終止。服務使用者也可自行要求終止服務。此外，根據機構政策或社工評估，認為服務不宜繼續，本中心可要求服務使用者退出服務。

會員資訊

會員費用 全免（同住之直屬家庭成員，即配偶及子女，可免費成為「家庭會員」。）

會員資格 18 歲或以上的本港居民。

申請辦法 請攜同身份證，親臨本中心辦理申請手續。

退出辦法

- 凡會籍屆滿而不續會者，作自動退出會籍論。
- 如有需要，可隨時申請退出會員服務。

會員須知

- 會員可定期收取活動通訊。
- 會籍為期兩年，至指定年份的 3 月 31 日屆滿。屆滿後，須親臨本中心辦理續會手續。
- 會員證及會籍不得轉讓他人使用。
- 若未能遵守本中心所定之守則，恕不能享用本中心的設施及福利，其會籍更會遭取消。
- 本中心有權刪改及闡釋所有條款，而無須事先通知。

活動報名資訊

網上報名

掃描 QR Code，填寫報名表格。中心職員會以電話 / 短訊 / WhatsApp 確認報名成功；參加者需於指定時間內繳付活動費用（如有）。



親臨中心

將填妥的報名表，及所需費用（如有），親身或委託他人於辦公時間內蒞臨中心遞交。

“抽籤活動”在 20/3 9:00am 至 24/3 9:00am 開放網上 / 親臨報名；成功中籤者將在 27/3 至 1/4 收到通知，並須於 28/3 至 7/4 前來中心繳費。

參加者須知（詳情參閱 P. 19-22）

- 所有活動額滿即止。親臨 / 網上報名名額均各佔限額，經中心職員確認方為成功。
- 已繳費的小組和活動，如有取消、延期，或因內容變動、不被取錄、惡劣天氣，令參加者未能參與，本中心會安排退款。參加者需須於指定時間內，帶同活動收據親臨中心退款，逾期恕不受理。
- 如自行退出或因私人理由未能出席，恕不退款、改班、延期、轉名，（如有）相關物資亦不作補發。

會員制度更新

2025年
4月1日起實施

為優化服務，本中心會員制度將有下列更新：



無卡化

不設實體咭，當報名活動、使用中心會員服務等，只需向職員提供身份證首4位號碼核實身份。



年度計算 · 2年有效期

會員有效日期將統一以年度計算為兩年，並以3月31日為到期日。

舉例：

2021年4月登記會員，即23年3月31日到期

2022年8月登記會員，即24年3月31日到期

2024年12月登記會員，即26年3月31日到期

過渡安排（限現時的有效會員）

由即日起至30/6/2025，只需由主會員於**1**網上登記資料或**2**填寫以下資料遞交至本中心（毋須重新填寫會員登記表），即可續會至2027年3月31日。

1 網上登記資料 ----->

2 填寫以下資料遞交至本中心



☐ 本人_____（會員姓名）明白會員制度更新，並同意續會至2027年3月31日。

☐ 本人欲為同住家庭成員續會至2027年3月31日，其名單如下：

家庭成員姓名	身份證號碼 (首4位號碼)	家庭成員姓名	身份證號碼 (首4位號碼)

☐ 本人_____（會員姓名）不同意續會至2027年3月31日。（如有其他家庭成員均不同意續會，請填寫上列家庭成員表格）

簽署：_____ 身份證號碼(首4位號碼)：_____ 日期：_____

*過渡安排只限已登記的有效個人/家庭會員，會籍逾期/從未登記本中心會員之人士，需依循中心會員登記程序申請。

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

若閣下對中心的服務政策、程序、環境、設施、職員或各項服務等方面，有任何感想、讚賞、投訴、建議或意見，可以致電 2177 4321 與職員聯絡；亦可將有關查詢或意見連同閣下的聯絡資料以電郵、郵寄方式傳送（有關資料請參閱封面），或親臨本中心表達，我們會盡快與閣下聯絡。多謝！

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		
	 1 號戒備 信號	 3 號強風 信號	 8 號烈風或暴 風信號或以上	 黃色暴雨 警告	 紅色暴雨 警告	 黑色暴雨 警告
中心室內活動	✓	★	X	✓	X	X
戶外活動	★	X	X	★	X	X

✓：如常舉行 X：活動取消 / 延期 ★：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

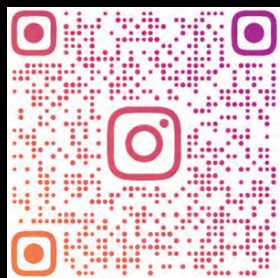
備註

- 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：2177 4321。
- 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。

家福會將軍澳南綜合家庭服務中心

Instagram 帳號

正式推出啦！



TKOSIFSC



歡迎追蹤及向朋友分享 TKO(S)IFSC IG Page，一同緊貼中心最新資訊。

本專頁會不時推出有獎遊戲。立即掃描以上QR Code，追蹤本中心IG帳戶！

家福會將軍澳(南)綜合家庭服務中心

WhatsApp 頻道 正式推出!

為大家更迅速地取得中心最新的活動、教育性資訊，屬於中心的「Whatsapp頻道」正式面世。



1

開啟此連結或QR Code即可加入家福會
將軍澳(南)綜合家庭服務中心WhatsApp 頻道
<https://whatsapp.com/channel/0029Vb4F5rP002T6W3pXdJ35>



Android 加入

2



進入頻道後，點右上角「追蹤」

3



點擊鈴鐺開啟通知功能

4



點擊「最新消息」收取
本中心活動資訊



iOS (Iphone) 加入



1



進入頻道後，點右上
角「追蹤」

2



點擊鈴鐺開啟通知功能

3



點擊「最新消息」收取
本中心活動資訊



如對操作有任何疑問，
歡迎致電當值職員查詢

社區小伙伴

社區健康評估及管理計劃 (CHAMP)

為本中心與香港港安醫院合作的社區健康支援服務。過去兩年，計劃為家庭提供了適切的健康檢查及家庭活動，支援醫療健康、情緒及家庭。第二期計劃於2024年12月圓滿結束。研究結果顯示，家庭參與計劃後：



改善
體重
53.3%



改善
BMI
56.7%



改善
血壓
74.2%



改善
尿酸
54.8%



改善總
膽固醇
48.4%



改善生
活方式
48.4%



改善
情緒
54.8%



滿意
計劃
100%



提升身體
健康關注
100%



提升情緒
健康關注
100%



有助家庭
互動、溝通
90%



參與家庭，有話兒...

如果有下一期，我同屋企人都一定要繼續參加!

向醫護講述家庭成員的身體狀況及憂慮，他們會提供貼身的建議。

參加計劃後，同太太感情好左，會去唔同地方傾下計同玩下!

一家人關係更融洽，情緒變得更好!!

每個月身體指數都有唔同，
每一次都有進步!!

中心姑娘、醫護都好親切，
當自己係朋友咁，
十分照顧!

參加者訪問片段



直接睇片，
睇下今年參加嘅家庭點睇!

增肌

CHAMP 2025

健康一家人



減脂

今年將針對個人的健康指數，以“增肌”或“減脂”為目標。分別成為「增肌」、「減脂」成效最高的參與者可贏得比賽，將獲取超級🎁，達至個人與家庭健康之巔!!

▶▶ 費用全免 ▶▶ 中心舉辦

▶▶ 對象

· 家庭(最少2位家庭成員參與· 低收入家庭優先)

· 未曾參與計劃之家庭優先

**般少量名額予個人· 惟名額有限

▶▶ 申請方法

1. 網上報名申請----->

2. 審批 3. 職員確認參與



13/7/2025(日)

健康檢查日+健康講座

· 簡單身體檢查(如血脂· 血糖· 膽固醇等)

· 一對一家庭健康醫療諮詢

· 健康講座· 認識脂肪與肌肉組成· 增加健康知識

9/8/2025(六)

健康啟程日

· 提供健康生活建議· 以飲食· 運動等生活習慣改善身體

· 量身訂制「增肌」或「減脂」方案



9/11/2025(日)

全民運動日

· 體驗不一樣的戶外運動·

參與精心設計的運動工作坊

· 健康生活指導· 鞏固健康生活習慣



11/10/2025(六)

健康資訊日

· 參與工作坊· 學習調整個人精神健康與睡眠· 在繁忙的生活中喘息

13/9/2025(六)

營養煮食坊

· 參與烹飪工作坊· 學習烹出營養豐富的美食

· 獲贈營養食品禮物包· 將健康飲食帶回家中

7/12/2025(日)

健康回顧日+同樂日

· 戶外同樂日· 活動身心· 渡過輕鬆的一天

· 進行最後一次的身體檢查與醫療諮詢· 檢視努力數月後的成果

1/2026(待定)

成果分享日

分享及享受整體活動成果



目標



已達成!!

**如有查詢，歡迎致電2177 4321 陳松盈姑娘 或 石文峰先生查詢

**活動內容或日期或有更改，本會保留最終決定權

「意外可預防，疏忽要避免」

正確?錯誤? _ ○ ×

父母不讓小二子女返學一個月，因子女表示學校老師兇惡，父母表明要自己在家教導子女。



正確方法：無故不讓子女上課剝削他們學習及與人接觸的機會。家長應與老師溝通，了解孩子上學的難處及解決問題。



正確



錯誤

正確?錯誤? _ ○ ×

正確方法：兒童獨留在家容易發生意外，如攀爬窗外、在家到處亂闖亂爬、接觸危險品、如電掣、藥物等。避免兒童受傷，家長需帶兒童一起外出。

囡囡午睡中，我現在去買餸，她都5歲應該無問題。



正確



錯誤

正確?錯誤? _ ○ ×

小四學生已經向媽媽表示耳仔痛幾次，但媽媽沒理會。後來老師發現學生上堂好似不能專心上堂，向學生瞭解後，老師勸喻母親帶仔仔去看醫生，但母親仍沒理會。



正確



錯誤

正確方法：老師及兒子已經提出耳仔不適，母親不處理，有可能令兒子的耳朵問題惡化，父母應該立即帶兒子看醫生。



× □ _

家長愛護孩子，不想他們受到傷害，在育兒上確是費心思。但有好的開始，可為日後良好親子關係，建立好的基石。

如在育兒或管教上需要任何支援，可與家庭或學校社工交流。

如有需要，可尋求地區的兒童照顧服務支援：



可掃描
左側 QR Code
瀏覽社會福利署
兒童照顧服務
網頁

× □ _



知多一點點

據《強制舉報虐待兒童條例》附表2第(4)條，任何由某兒童的負責人的疏忽照顧所造成的、危及該兒童的生命或健康的傷害，包括 -

- a) 沒有為該兒童提供必需品，以維持生命或健康； 及
- b) 將該兒童置於危及其生命或健康的情況（例如容許該兒童接觸或服用任何危險藥物或物質）或環境。

「服務質素標準」知多D



社福單位在管理及提供服務時，需依從社會福利署《服務監察制度》下的十六個服務質素標準，來制定服務的政策和程序，今期通訊為大家介紹服務質素標準一至八的內容。



標準① 資料提供

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。



標準② 修訂政策

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



標準③ 運作紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。



標準④ 職務責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



標準⑤ 人事管理

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



標準⑥ 計劃評估

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。



標準⑦ 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。



標準⑧ 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

聚焦小組及 問卷調查

為了令本中心的服務切合服務使用者的需要及期望，本中心已於2024年11月25日(星期一)，上午9:30至10:45及11月27日(星期三)，晚上7:00-8:15舉行了兩場聚焦小組，介紹及檢討服務標準和服務質素。

另外，中心亦於2024年11月進行了服務使用者之問卷調查，共收◎54份問卷及收集了兩份持份者的意見。感謝各位寶貴的意見及對本中心服務的認同。

小組透過剖析歌詞，探索行為心理及人性底層邏輯，重新思考歌曲與自我及人際的關係，從喜怒哀愁的情緒中蛻變，促進個人成長。



18 歲或以上女士 (12 人)



2025 年 4 月 9、16、23、30 日 (逢星期三)



上午 10:00 – 11:30



本中心



免費

負責社工：伍南菁姑娘

地壺球鮮體驗

APR/EDP/033

新興運動「地板冰壺」講求專注、策略及技巧，玩法簡單容易上手，等你來挑戰。



18 歲或以上女士 (12 人)



2025 年 4 月 29 日 (星期二)



上午 10:30 – 中午 12:00



本中心



免費

負責社工：譚梓豪先生

女士身心伸展—5 月份 /6 月份瑜珈班

MAY/EDG/013 &
JUN/EDG/018

由註冊瑜珈導師指導，讓參加者透過瑜珈伸展身體、釋放壓力、平復心靈，並認識志同道合的運動夥伴。若登記及參與中心義工，將優先獲得參與機會。



18 歲或以上女士 (12 人)



5 月份：2025 年 5 月 2、9、16、23 日 (逢星期五)

6 月份：2025 年 6 月 6、13、20、27 日 (逢星期五)



下午 2:15 – 3:30



本中心



會員 \$100 非會員 \$200 (每期)

負責社工：馮嘉穎姑娘

駐顏有方

MAY/EDP/037

由香港註冊中醫師陳家苗醫師講解藥膳、穴位、按摩等美容知識及技巧，讓女士掌管自己的終身美麗。

-  18 歲或以上女士 (25 人)
-  2025 年 5 月 27 日 (星期二)
-  上午 10:00 — 11:30
-  本中心
-  免費

備註：本次講座將以 Zoom 網上及面授形式進行。成功報名的參加者可選擇親臨現場參加講座，或透過 Zoom 在線學習駐顏妙方。

負責社工：伍南菁姑娘

酒精畫工作坊

APR/EDP/032

透過製作酒精畫抒發感受，釋放壓力，並改善情緒健康。

-  18 歲或以上社區人士 (12 人)
-  2025 年 4 月 26 日 (星期六)
-  上午 10:00 — 11:30
-  本中心
-  免費

備註：參加者請自備圍裙進行活動，以免顏料弄污衣物。

負責社工：黃美鳳姑娘

同理情景劇場

MAY/EDG/011

專業導師帶領參加者聆聽、敘說、演繹具深刻意義的生命故事，探索劇中人的所思所感與所作所為，製造觸碰同理心的療癒力量，搭建心靈共鳴的人際橋樑。



18 歲或以上社區人士 (12 人)



2025 年 5 月 7、14、21、28 日 (逢星期三)



上午 9:30 – 中午 12:30



本中心



免費

負責社工：伍南菁姑娘

新興運動大體驗

MAY/EDG/016

體驗新興運動「地板冰壺」及「芬蘭木柱」！



18 歲以上社區人士 (12 人)



2025 年 5 月 13、20、27 日；6 月 3 日 (逢星期二)



上午 10:30 – 中午 12:00



本中心



會員 \$40 非會員 \$80

負責社工：馮鍵麟先生

性格透視® 不一樣的照顧者

MAY/EDP/051

全天候照顧別人，忘記了自己是誰？透過四色性格特質測試及體驗活動，以不同的角度認識自己，同時了解自己的長處及能力如何應用在生活及照顧當中。



18 歲或以上照顧者 / 有興趣人士 (12 人)



2025 年 5 月 23 日 (星期五)



上午 10:00 – 下午 12:30



本中心



會員 \$30 非會員 \$60

備註：1) 是次活動由負責社工帶領，具性格透視® 認可 (一級) 培訓師資格；

- 2) 性格測試會先在活動前以網上形式完成，並在活動當日取得結果及進行體驗活動。參加者需提供電郵地址以收取網上測試卷。相關安排會有專人聯絡通知。

負責社工：石文峰先生

生死教育小組—圓滿「五道」人生

MAY/EDG/019

人生旅途充滿未知，與家人及早溝通後事至關重要。小組透過介紹「五道人生」、桌上遊戲及圖卡分享，協助參加者探索人際關係，促進理解與連結。



18 歲或以上社區人士 (12 人)



2025 年 5 月 9、16、23、30 日 (逢星期五)



上午 10:00 – 11:30



本中心



免費

備註：鼓勵參加者同時報名「善生善別—參觀鑽石山殯儀館」。

負責社工：伍朗希姑娘

善生善別—參觀鑽石山殯儀館

JUN/EDP/039

隨時代轉變，談論生死不再是忌諱。透過參觀鑽石山殯儀館，了解生前規劃《善壽服務》、環保殯葬及到訪棺木陳列室。對身後事多一份準備、少一份掛慮。



18 歲或以上社區人士 (15 人)



2025 年 6 月 6 日 (星期五)



下午 2:00 – 5:00



鑽石山殯儀館



免費

備註：1) 參觀時需衣著端莊；

2)「生死教育小組—圓滿『五道』人生」參加者及其家屬優先報名。

負責社工：馮鍵麟先生、伍朗希姑娘

善別小組—仍「敘」在一起

JUN/EDG/020

死亡將我們與心愛的人分開，實是錐心之痛。透過敘事治療小組，讓同路人互相傾訴，支取力量，探索另一種與逝者凝聚的方式，與他們仍聚在一起。



18 歲或以上喪親者 (12 人)



2025 年 6 月 5、12、19、26 日；7 月 3、10 日 (逢星期四)



上午 10:00 – 11:30



本中心



免費

備註：參加者須經組前面談，評估是否適合參加小組。

負責社工：伍朗希姑娘

根據「尋解導向」的理念，引導參加者發掘本身已備的資源，尋找適合又可行的辦法解決問題，以應對當前的挑戰，重拾生命的掌舵力。



18 歲或以上社區人士 (12 人)



2025 年 6 月 11 日 (星期三)



上午 10:00 – 11:30



本中心



免費

負責社工：伍南菁姑娘

「管教基本功」(實戰) 管教小組

MAY/EDG/015

孩子不聽指令、反叛駁嘴、亂發脾氣，照顧者一時未能採取溫和而有效令孩子乖乖的方法。本小組強調參加者的個人能力及處理困難的經驗，在實戰中，令參加者尋找出解決管教困擾的新方法。



育有正就讀幼稚園至小三的子女之家長 / 照顧者 (12 人)



2025 年 5 月 7、14、21、28 日 (逢星期三)



上午 10:00 – 11:30



本中心



免費

負責社工：陳慧明姑娘

母親節篇：好好愛自己，療癒甜入心

MAY/EDP/035

終日忙碌照料家人的母親，是時候停下來為自己做一份健康甜品，犒賞自己、欣賞自己。



母親 (8 人)



2025 年 5 月 9 日 (星期五)



上午 10:00 – 中午 12:00



本中心



會員 \$30 非會員 \$60 (已包材料費)

備註：請自備餐盒帶走製成品。

負責社工：陳穎姿姑娘



心·悅·朗

整全認知行為情緒管理小組2025

思想、身體感覺和行為如何影響我們的情緒及身心健康？

小組以認知行為情緒輔導理論(Unified Protocol)為框架，透過短講、體驗活動、分享、家課實習等形式，讓參加者循序漸進地了解、檢視和改善自身情緒，避免個人思想陷阱，加強抗壓和改善不良應對情緒與行為。

- 內 容：認識情緒；情緒與身體感覺、思想及行為的互動；
正視行為訓練；邁步向前等。
- 對 象：18歲或以上有基本中文讀寫能力，及有輕度至中度
情緒困擾人士，男女均可。參加者須經組前面談，
評估是否適合參加小組。
- 日 期：2025年5月8、15、22、29日；6月5、12、19、26日
(逢星期四) (**必須出席每次活動)
- 時 間：上午9:30 - 11:30
- 費 用：免費 (此活動由公益金特別贊助)
- 負責職員：余薙炫姑娘、黃俊傑先生

報名及活動須知

報名須知

- 中心活動的主要對象為本港居民，而親子或家庭活動以直系家庭成員優先。如有特殊情况，可與活動負責職員聯絡。
- 親臨或網上報名（方法詳見 P.2）之名額均佔限額。參加者網上報名後將收到中心職員以電話 / 短訊 / WhatsApp 確認，並須在指定時間內蒞臨中心繳費（如有），方為成功報名。
- 如活動額滿，可留名作「後補名單」，暫不需繳費；當有名額作補上，參加者將收到通知，並須在 3 個工作日或指定限期內到中心報名及繳費（如有）方為有效。
- 如屬甄選或抽籤形式之活動，中籤者將獲電話 / WhatsApp 通知，並須於指定日期內付款作實，否則作自動棄權論。
- 已繳費的小組和活動，如有取消、延期，或因內容變動、不被取錄、惡劣天氣，令參加者未能參與，本中心會安排退款。參加者須於指定時間內，帶同活動收據親臨中心退款，逾期恕不受理。
- 如自行退出或因私人理由未能出席，恕不退款、改班、延期、轉名、補堂，相關物資亦不作補發（如有）。
- 除需甄選及抽籤之活動外，所有活動均以先到先得方式取錄，額滿即止。

活動須知

- 初小或以下參加者必須由家長、監護人或指定成年人接送。如 18 歲以下人士自行參與中心外出活動，家長或監護人需填寫「出外活動或入營通知家長書」。
- 參加者或其監護人有責任主動申報健康狀況，並須為參加者身體出現不適狀況但仍決定出席相關活動而承擔責任。
- 本中心或贊助團體會於活動期間進行攝影，照片或會刊登於機構或有關企業刊物或社交媒體，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。
- 請勿對工作人員或其他服務使用者造成妨礙、滋擾或危害，包括：要求取得其個人私隱資料。若勸喻無效，本中心會考慮要求違規者離開服務單位或終止提供服務。
- 於活動期間，參加者請勿進行任何形式的錄音或錄影。一經發現，本中心有權要求刪除相關錄音或錄影及即時終止提供服務。

~ 如有任何爭議，本中心將保留最後決定權 ~

更新於 2024 年 3 月



家福會
HKFWS

將軍澳(南)綜合家庭服務中心
個人及家庭活動報名表

出示會員證才能
以會員價報名

活動申請人 / 家長姓名：_____ 性別：男 / 女 年齡：_____ 會員編號：TK20 _____ / ☐ 非會員

聯絡電話：_____ 聯絡地址：_____ 電郵地址：_____

緊急聯絡人：_____ 關係：_____ 電話：_____

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：_____	姓名：_____	姓名：_____	姓名：_____
	性別：_____	性別：_____	性別：_____	性別：_____
	年級：_____ / 不適用	年級：_____ / 不適用	年級：_____ / 不適用	年級：_____ / 不適用
	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____

請“√”選報名活動、填寫參加者號碼及費用：

系列	活動編號	√	活動名稱	成員號碼	費用
婦女 P.13-14	APR/ EDG/010		歌如人生		免費
	APR/ EDP/033		地氈球鮮體驗		免費
	MAY/ EDG/013		女士身心伸展—5月份 瑜珈班		\$
	JUN/ EDG/013		女士身心伸展—6月份		\$

系列	活動編號	√	活動名稱	成員號碼	費用
家長 P.17	MAY/ EDP/035		母親節篇：好好愛自 己，療癒甜入心		\$
親子 P.23	MAY/ EDP/023		剃鬚膏藝術染印畫		\$
	ICT/ B6/19EDP/ 24-25		智家樂：愛·流動-- 流體熊夫婦工作坊		\$

	EDG/018	瑜珈班	\$			ICT/ B6/09EDP/ 24-25	智家樂：親子藝術 室—療癒編織星之花	免費
	MAY/ EDP/037	駐顏有方	免費			ICT/ B6/10EDP/ 24-25	智家樂：親子藝術 室—療癒編織生命之 眼	免費
	APR/ EDP/032	酒情畫工作坊	\$			ICT/ B8/07EDG/ 24-25	智家樂：AI 親職教 與學	免費
	MAY/ EDG/011	同理情景劇場	免費			ICT/ B6/11EDP/ 24-25	智家樂：親子藝術 室—和諧粉彩	免費
	MAY/ EDG/016	新興運動大體驗	\$			ICT/ B6/12EDP/ 24-25	智家樂：親子藝術 室—彈繞畫	免費
	MAY/ EDP/051	性格透視® 不一樣的照 顧者	\$			ICT/ B6/15EDP/ 24-25	智家樂：魚樂無窮親 子遊	\$
	MAY/ EDG/019	生死教育小組—圓滿 「五道」人生	免費			ICT/ B6/13EDP/ 24-25	智家樂：親子笑騎騎	\$
	JUN/ EDP/039	善生善別—參觀鑽石山 殯儀館	免費			ICT/ B6/14EDP/ 24-25	智家樂：家有·好精 神	免費
	JUN/ EDG/020	善別小組—仍「敘」在 一起	免費			APR/ EDP/028	「香蕉」薄「脆」	\$
	JUN/ EDP/048	解因之道	免費			MAY/ EDP/026	友「胸」鬆一「鬆」	\$
家長 P.17	MAY/ EDG/015	「管教基本功」(實戰) 管教小組	免費			總額 \$		



智家樂
P.23-26

* 本人已清楚明白及同意中心列明的「報名須知及活動須知」，詳情請見後頁。

活動申請人 / 家長簽署：

日期：

* 一張報名表只限一個直系家庭成員使用，如有任何特殊情況，可向職員查詢。

主辦機構 Organised by



賽馬會男士家友站
Jockey Club One Stop Services for Men

捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

系列	活動編號	✓	賽馬會男士家友站 活動名稱	成員號碼	費用
男士 P.27 -28	MEN/EPR/050		劇本殺		免費
	MEN/EPR/053		療癒之音 (VI)		\$
	MEN/LRC/039		男士瑜伽班—第 12 期		\$

活動編號	✓	賽馬會男士家友站 活動名稱	成員號碼	費用
MEN/EPR/051		爸 B 小小科學家 2025		免費
MEN/EPR/049		父親節活動：植物盆景		\$
MEN/LRC/037		男士新興運動多體驗		免費

總額 \$

『使用個人資料作直接促銷用途』及接收電子訊息同意書

☐ **本人同意** 香港家庭福利會使用本人聯絡資料（如：姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等）於直接促銷 / 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，中心將定期透過電子通訊用具（如：SMS 短訊、WhatsApp、WeChat）傳送活動推廣及教育性資訊。請 **簽署以示同意上述安排**。如有查詢，請致電 2177 4321。

簽名：_____

日期：_____



剃鬚膏藝術染印畫

MAY/EDP/023

男士剃鬚膏都可以變成藝術材料？只要加入顏料就可以製造出漂亮的藝術品！一同與孩子創作獨一無二的家庭畫。



5 歲或以上兒童及其家長 (20 人)



2025 年 5 月 9 日 (星期五)



晚上 7:00 – 8:00



本中心



會員 \$20 非會員 \$40

備註：如有需要可自備圍裙及手袖，以免弄污衣物。

負責社工：黃淑文姑娘



賽馬會
Jockey Club
智家樂計劃
SMART Family-Link Project

智家樂：愛・流動一流體熊夫婦工作坊

ICT/B6/19EDP/24-25

夫婦一同製作療癒流體熊，交織出個性與共融，彼此建立、彼此接納。讓愛，川流不息。



有意滋潤夫妻關係的夫婦 (8 對夫婦)



2025 年 6 月 21 日 (星期六)



上午 11:00 – 中午 12:30



本中心



會員 \$50 非會員 \$100 (每位)

備註：1) 活動前兩小時如懸掛三號強風訊號或以上，或紅色或以上暴雨警告，活動將順延或取消；

2) 夫妻二人必須一同出席；

3) 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

負責社工：陳穎姿姑娘、莫鵠謙先生





智家樂：親子藝術室一療癒編織星之花

ICT/B6/09EDP/24-25

用毛冷線重複繞線，編織獨一無二的星之花，培養親子共同興趣，增進溝通機會。

-  7 至 11 歲兒童及其家長 (8 對親子)
-  2025 年 4 月 14 日 (星期一)
-  下午 4:45 – 6:15
-  本中心
-  免費

備註：導師為星之花認證導師。

負責社工：張麗貞姑娘

智家樂：親子藝術室一療癒編織生命之眼

ICT/B6/10EDP/24-25

用毛冷線重複繞線，編織生命之眼，培養親子共同興趣，增進溝通機會。

-  7 至 11 歲兒童及其家長 (8 對親子)
-  2025 年 4 月 25 日 (星期五)
-  下午 4:45 – 6:15
-  本中心
-  免費

備註：導師為生命之眼認證導師。

負責社工：張麗貞姑娘

智家樂：AI 親職教與學

ICT/B8/07EDG/24-25

介紹人工智能 AI 在教與學的應用，並與家長探討孩子在 AI 時代的學習模式及親職教育的相應策略。

-  小學至初中學生之家長 (10 人)
-  2025 年 4 月 29 日；5 月 6、13、20 日 (逢星期二)
-  上午 10:00 – 11:30
-  本中心
-  免費

負責社工：張麗貞姑娘

智家樂：親子藝術室一和諧粉彩

ICT/B6/11EDP/24-25

由和諧粉彩認證正指導師，透過繪畫和諧粉彩，培養親子共同興趣，增進溝通機會。

-  5 至 8 歲兒童及其家長 (8 對親子)
-  2025 年 5 月 9 日 (星期五)
-  下午 4:30 – 6:00
-  本中心
-  免費

負責社工：陳慧明姑娘

智家樂：親子藝術室一禪繞畫

ICT/B6/12EDP/24-25

由 Zentangle® 禪繞畫認證教師指導，透過繪畫禪繞畫，培養親子共同興趣，增進溝通機會。

-  6 至 11 歲兒童及其家長 (8 對親子)
-  2025 年 5 月 19 日 (星期一)
-  下午 4:45 – 6:15
-  本中心
-  免費

負責社工：張麗貞姑娘

智家樂：魚樂無窮親子遊

ICT/B6/15EDP/24-25

參觀三門仔漁排，讓家長與子女一同享受親子時光，並學習透過通訊科技軟件促進彼此溝通和互相欣賞。

-  6 歲或以上兒童及其家長 (22 人)
-  2025 年 6 月 28 日 (星期六)
-  上午 9:00 – 下午 2:00
-  三門仔漁排 (本中心集合及解散)
-  會員 \$20 非會員 \$40 (每位; 大小同價)



備註：1) 此乃親子活動，家長須攜同一名子女出席；其他家庭組合會作後備名單；

- 2) 請自備充足飲用水；
- 3) 回程時若自行離隊，需提前通知負責社工；
- 4) 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

負責社工：馮嘉穎姑娘、馮鍵麟先生

智家樂：親子笑騎騎

ICT/B6/13EDP/24-25

由導賞員帶領參觀馬房，了解馬匹生活及馬房運作。參加者更有機會接觸小馬及在指導下試騎，一嘗策騎之樂！

-  6 歲或及以上兒童及其家長 (37 人)
-  2025 年 4 月 25 日 (星期五)
-  上午 9:00 – 下午 1:00 (於本中心集合及解散)
-  鯉魚門公眾騎術學校
-  會員 \$40 非會員 \$80



- 備註：1) 如情況許可，符合要求之參加者可參與小馬試騎環節。基於安全理由，試騎環節參加者必須年滿 6 歲或以上，及體重不超過 70 公斤；
- 2) 為保障馬匹及參加者安全，馬術教練會因應天氣或環境等情況更改或取消騎馬活動，參加者不得異議；
- 3) 因應場地要求，參加者必須穿有袖上衣、舒適長褲及運動鞋；
- 4) 因應場地要求，參加者及 / 或其監護人出發前必須閱悉、明白及簽署鯉魚門公眾騎術學校的免責及彌償表格，表示同意該等條款方可參加活動。

負責社工：區慧中姑娘、馮鍵麟先生

智家樂：家有·好精神

ICT/B6/14EDP/24-25

青山醫院成立本港首間「精神健康體驗館」，透過模擬體驗精神健康障礙者的不適癥狀，加深社區人士對精神健康的了解，釐清公眾對精神病的迷思及誤解。

-  有興趣人士及家其人 (32 人)
-  2025 年 6 月 12 日 (星期四)
-  上午 8:00 – 下午 1:00 (於本中心集合及解散)
-  青山醫院精神健康體驗館
-  免費

- 備註：1) 此乃家庭活動，每個家庭人數限 2-4 人；
- 2) 請自備充足飲用水；
- 3) 回程時若自行離隊，需提前通知負責社工；
- 4) 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

負責社工：馮鍵麟先生



劇本殺

MEN/EPR/050

實境角色扮演遊戲，玩家將成為推理故事內的角色，體驗第二人生。



18 歲或以上男士 (12 人)



2025 年 4 月 24 日 (星期四)



晚上 7:00 – 9:30



本中心



免費

負責社工：陳穎姿姑娘

療癒之音 (VI)

MEN/EPR/053

由資深導師帶領參加者沉浸頌鉢聲中作深層放鬆，再配合伸展運動及呼吸練習，舒緩疲累繃緊的身心靈。



18 歲或以上男士 (10 人)



2025 年 5 月 13 日 (星期二)



晚上 7:30 – 9:00



本中心



\$40

備註：請自備毛巾和水，中心會提供瑜伽墊。

負責社工：黃俊傑先生

男士瑜珈班一第 12 期

MEN/LRC/039

由資深瑜珈導師帶領伸展筋骨，減輕關節及肌肉之壓力，舒緩疲勞；同時讓參加者關注自身狀態，促進身心健康。



18 歲或以上男士 (15 人)



2025 年 5 月 16、23、26 日；6 月 6 日 (星期一及星期五)



晚上 7:30 – 9:00



本中心



\$100

負責社工：黃俊傑先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。



爸 B 小小科學家 2025

MEN/EPR/051

和爸爸一起扮演科學家，學做有趣科學實驗，製造獨一無二的水火箭，渡過科幻式的親子時光。



父親及其 3 至 8 歲子女 (16 人，8 對親子)



2025 年 5 月 30 日 (星期五)



晚上 7:30 – 9:00



本中心及健明邨籃球場



免費

備註：發射水火箭或會濕身，可自行預備雨衣及替換衣物。

負責社工：石文峰先生

父親節活動：植物盆景

MEN/EPR/049

父親與孩子共同製作生機勃勃、易於打理、獨一無二的「玻璃森林」植物盆景，歡度不一樣的父親節！



父親及其 3 至 14 歲子女 (10 對)



2025 年 6 月 13 日 (星期五)



晚上 7:00 – 8:00



本中心



每位 \$20 (已包材料費)

備註：1) 父親必須陪伴其子女參與全程活動；

2) 每對親子會製作一份盆景植物，並需帶走成品。

負責社工：陳穎姿姑娘、譚梓豪先生

男士新興運動多體驗

MEN/LRC/037

一同體驗地壺球、芬蘭木柱等新興運動。



18 歲或以上男士 (12 人)



2025 年 6 月 27 日；7 月 4、11、18 日 (逢星期五)



晚上 7:30 – 9:00



本中心



免費

負責社工：譚梓豪先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。

中心義工招募

參與義工服務不僅有助於他人，也能促進自身的成長與發展。無論你的背景或經驗，只要你願意付出時間和精力，就可以成為我們中心的義工！我們的義工活動包括：

探訪/電話關懷 探訪長者和需要支持的家庭
活動協助 參與班組及社區活動
技能學習 發揮你的專長，學習新技能



如果您對透過義工服務實踐助人自助感興趣，馬上掃描以上QR Code 登記成為義工，或致電2177 4321，向周鈺珠姑娘查詢詳情。

義工新星(新義工訓練)

認識中心服務及義工服務；認識不同服務使用者的需要；學習對不同服務對象的溝通及服務技巧；分享實戰經驗及服務注意事項。

- 🕒 有興趣參與義工服務之人士(20人)
- 📅 2025年5月6、13、20、27日(逢星期二)
- 🕒 下午2:30-3:30
- 👤 本中心
- 💰 免費
- ☑ 參加者必須先登記成為本中心義工。

負責社工：周鈺珠姑娘

三人行必有我師

義工們在小組內互相學習，取長補短，將一技之長，知識與手藝貢獻社區，助人助己。

- 🕒 中心義工(20人)
- 📅 2025年6月5、12、19、26日(逢星期四)
- 🕒 下午2:30 - 4:30
- 👤 本中心
- 💰 免費
- ☑ 參加者必須先登記成為本中心義工。

負責社工：周鈺珠姑娘

義工1至6月生日會

為1至6月生日壽星慶祝生日，一同渡過有「義」有「樂」的生日派對。

- 🕒 中心義工(30人)
- 📅 2025年7月7日(星期一)
- 🕒 上午11:00 - 中午12:00
- 👤 會員\$20 非會員40
- 👤 本中心
- ☑ 參加者必須先登記成為本中心義工。

負責社工：周鈺珠姑娘

「香蕉」薄「脆」(實體班)

APR/EDP/028

示範教授製作脆皮米紙，香蕉蛋糕。



18 歲或以上有興趣人士 (8 人)



2025 年 4 月 9 日 (星期三)



上午 9:30 – 中午 12:30



本中心



會員 \$50 非會員 \$100

備註：1) 參加者請自備食物盒；

2) 製作食物過程中，需配戴口罩。



友「胸」鬆一「鬆」(實體班)

MAY/EDP/026

示範教授製作英式鬆餅，茶燻鴨胸。



18 歲或以上有興趣人士 (8 人)



2025 年 5 月 15 日 (星期四)



上午 9:30 – 中午 12:30



本中心



會員 \$50 非會員 \$100

備註：1) 參加者請自備食物盒；

2) 製作食物過程中，需配戴口罩。



「奇」「麵」無窮(Facebook)

JUN/EDP/027

示範教授製作朱古力布朗曲奇，擔擔麵。



18 歲或以上有興趣人士



2025 年 6 月 19 日 (星期四)



上午 9:30 上載本中心 Facebook 專頁



備註：1) 圖片只供參考；

2) 詳情可掃描 QR Code 瀏覽本中心 Facebook 專頁。

負責職員：賴碧琪姑娘





調解教育及服務計劃

分居、離婚，伴隨而來有關子女照顧、家庭經濟、居住安排等事宜，對家庭各成員都造成巨大壓力，而當中牽涉的法律問題更令人困擾。本計劃旨在讓大眾了解有關家事訴訟的法律程序及注意事項，並認識本會的家事調解服務，協助有需要人士在離異前達成彼此接納的協議，顧及雙方和子女的利益，繼續共同撫育子女。

家事法律諮詢講座

活動內容：了解家事訴訟的法律程序及注意事項；認識本會的家事調解服務。



社區人士 (20 人)



2025 年 5 月 9 日 (星期五)



晚上 7:00 – 8:30



本中心



免費

備註：參加者需預先填寫報名表，交回本中心。

負責社工：陳慧明姑娘

免費約見律師服務

專業律師會就個別個案，解答與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等事宜。每位面談時間為 20 分鐘，須報名預約。



社區人士 (每次 5 人)



2025 年 4 月 30 日 (星期三) 或

2025 年 5 月 28 日 (星期三) 或

2025 年 6 月 25 日 (星期三)



晚上 6:30 – 8:10 (每人面談時間 20 分鐘)



本中心



免費

備註：1. 於每節舉辦日期前一個月接受親身 / 郵寄 / 傳真報名 (恕不接受電話登記)。

2. 報名表格可於 www.mediationcentrehk.org 網站下載。

負責社工：陳慧明姑娘



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

伴侶／戀人相處課程

學習控制情緒，了解衝突(包括暴力)對雙方關係或家庭的影響，以和平方法解決伴侶之間的矛盾。

對象：18歲或以上與伴侶／戀人經常發生衝突(甚或暴力)的人士，男女均可

目的：建立與伴侶非暴力的溝通及改善與伴侶關係

形式：短講、分享、討論、活動

節數：4節(約每星期1節，每節1.5小時)

地點：油塘綜合家庭服務中心／將軍澳(南)綜合家庭服務中心／順利綜合家庭服務中心

導師：資深家庭服務社工

費用：免費

聯絡社工：鄭艷萍姑娘(電話：2177 4321)

課程編號	地點	課程日期	課程時間	接受申請日期
148 女士班	油塘綜合家庭服務中心	2025年3月31(一); 4月11、14、25日(五)	晚上7:30 -	2025年3月7-30日
148 男士班	九龍油塘油麗邨信麗樓一樓	2025年4月2、9、16、23 (逢星期三)	晚上9:00	2025年3月5日 - 4月1日
149 女士班	油塘綜合家庭服務中心	2025年5月2、9、16、23日 (逢星期五)	晚上7:30 -	2025年3月31日 - 5月1日
149 男士班	九龍油塘油麗邨信麗樓一樓	2025年4月30日; 5月7、14、21日(逢星期三)	晚上9:00	2025年4月2-29日
150 女士班	將軍澳(南)綜合家庭服務中心 新界將軍澳健明邨 彩明商場1號平台2號	2025年5月30日; 6月6、13、20日(逢星期五)	晚上7:30 - 晚上9:00	2025年5月2-29日

兒童／青少年課程

對象：曾目睹或經歷家庭衝突的兒童／青少年

目的：疏導孩子負面情緒，提升在家庭衝突中的抗逆力及解決問題的能力

形式：遊戲、練習、分享

費用：全免

節數：3-4節(約每星期1節，每節1-1.5小時)

地點：油塘綜合家庭服務中心／將軍澳(南)綜合家庭服務中心／順利綜合家庭服務中心

導師：資深家庭服務社工

聯絡社工：區慧中姑娘或鄭艷萍姑娘(電話：2177 4321)

學前兒童課餘託管服務

6月正式投入服務!

服務目的:

為有需要長時間工作、工作時間不穩定、缺乏支援網絡和經濟困難等原因，而未能為他們的學前兒童於課餘時間安排適切照顧的家長或照顧者，提供照顧服務。

服務內容:

提供個人／小組活動，以滿足學前兒童的發展需要。

服務對象:

居於將軍澳及西貢的

1. 三至六歲以下兒童

2. 或正就讀幼稚園低班(K1)至高班(K3)的兒童

服務時間:

星期一至五：上午9:30至晚上8:00
星期六：上午9:30至中午12:30

服務收費:

	恆常服務收費 全費(每兩星期)	安發服務收費 全費(每節)
少過2小時	\$250	\$30
2-3小時	\$375	\$45
多過3小時	\$500	\$60

查詢電話

2177 4321

*有社會需要及經濟困難的服務使用者，可向社工申請費用減免。



鄰里支援幼兒照顧計劃 愛心社區保姆服務



服務目的

計劃為因工作安排，或突發情況而有幼兒照顧需要又缺乏資源，或支援網絡的家長，在鄰里層面提供彈性的日間幼兒照顧服務，從而減低兒童被獨留在家的風險，並推動鄰里照顧、守望相助的精神。

家居照顧服務



服務內容

由已接受認可訓練之社區保姆在他們的居所或機構認許的適當地點提供照顧服務。

服務對象

0歲至學前兒童、有突發或緊急照顧需要的小學生。

服務時間

上午7:00至晚上11:00

(需視乎個別社區保姆可提供之服務時段)

服務收費

\$28/小時

中心托管服務



服務內容

由職員或認可義工於中心提供照顧服務。

服務對象

有突發或緊急照顧需要的3歲兒童至小學生。

服務時間

星期一至五：中午12:00至晚上9:00

星期六：上午9:00至下午5:00

星期日及公眾假期不設服務

服務收費

\$20/小時

*有社會需要及經濟困難的服務使用者，可向社工申請費用減免。

保姆招募

你喜歡和活潑可愛的小朋友相處嗎？現在有這個機會了！
誠邀你們成為社區保姆，給自己的生活增添色彩！！

理想的愛心社區保姆

- ♥ 居於將軍澳或西貢，喜愛幼兒，並有照顧幼兒的經驗
- ♥ 小學或以上教育程度，家庭及經濟穩定，身心健康
- ♥ 家居環境安全，樂意與家長合作，願意接受社工及幼兒工作員的督導
- ♥ 願意接受14小時基本訓練(可參考右頁4月及6月之培訓時間表)

服務獎勵金

- ♥ \$60/小時：照顧0至3歲以下幼兒、有特殊學習需要兒童
- ♥ \$40/小時：照顧3歲兒童至小學生

NEW!

愛心社區保姆服務
已搬遷至新中心！

新中心地址：

新界將軍澳

寶琳北路18號

寶林商場205號舖



社區保姆基本培訓課程

只要填妥申請表，完成家訪同背景查核就可以報名以下課程！
修畢以下課程及通過考試可獲發證書及培訓津貼，同時將正式成為認可社區保姆！

第五期時間表

上課日期	時間	內容
7/4/2025 (星期一)	上午9:30至下午12:30	單元五：服務介紹 單元一：嬰幼兒發展
8/4/2025 (星期二)		單元二：嬰兒照顧技巧
9/4/2025 (星期三)		單元三：幼兒照顧技巧
10/4/2025 (星期四)		單元四：健康及安全
11/4/2025 (星期五)	上午9:30至上午11:50	筆試及實務技巧考試

第六期時間表

上課日期	時間	內容
24/6/2025 (星期二)	上午9:15至下午12:15	單元五：服務介紹 單元一：嬰幼兒發展
	下午1:15至下午4:15	單元二：嬰兒照顧技巧
26/6/2025 (星期四)	上午9:15至下午12:15	單元三：幼兒照顧技巧
	下午1:15至下午4:15	單元四：健康及安全
27/6/2025 (星期五)	下午2:15至下午4:35	筆試及實務技巧考試

講者：註冊社工及幼兒工作員

如有興趣成為社區保姆，可掃描下方QR code登記。

對象：年滿18歲及有意成為社區保姆人士，
並需完成面談、家訪及背景查核

名額：每期15人



YS 2025 暑期活動

優先報名秘訣!

1/4(二) 上午10:00 至 21/4(一) 晚上11:59 期間

1
最重要の
入籤!



SCAN 我入籤



***入籤前記得先成為有效會員**

2
抽籤日

24/4(四) 上午11:00

***只設300個名額!!!**

成功中籤將會有專人通知

並可於3/5(六)優先報名暑期活動!!



  [ys.youthsquare](https://www.facebook.com/ys.youthsquare)

Follow 青年坊Facebook 同Instagram 了解更多

長者服務 - 綜合家居照顧服務

家居支援服務 > 健明服務中心

家居支援服務為居於社區的服務對象提供全面服務，協助他們盡可能繼續留在家中生活達至或維持最佳的活動能力，並為照顧者提供支援服務，以紓緩照顧壓力。

服務對象

家居支援服務¹：年滿 60 歲或以上的長者、殘疾人士及有社會需要的個人及家庭體弱個案；經安老服務統一評估機制評定為身體機能達中度或嚴重程度之長者

服務內容

家居支援服務：提供個人照顧、護送、膳食服務、購物及送遞服務、家居清潔、基本健康護理、輔導服務、照顧者支援服務和照顧者訓練及轉介服務等。
綜合家居照顧服務（體弱個案）：個人照顧、護送、膳食服務、復康運動、提供家居環境安全評估及改善建議、照顧管理和評估、基本及特別護理、言語治療、24 小時緊急支援、護老者支援及訓練等。

長者小資訊 > 聽覺保健知多少

聽覺對我們非常重要，它不單影響我們的日常生活，還會影響生理、心理及社交健康。

失聽可分為三大類：

1. 傳音性失聽：由於外耳或中耳部份出現毛病，引致聲波不能由外耳道傳送到內耳部份。
2. 感音性失聽：由於內耳部份通往腦部的神經系統出現問題（例如退化），此類失聽在長者中較常見。
3. 混合性失聽：由於中耳及內耳的組織均受到干擾。

一般聽覺保護的常識：

1. 洗頭及游泳時，避免污水進入耳內，引起耳朵發炎。
2. 異物進入耳道時，切勿自行掏挖，以免弄傷耳膜，應盡快求醫。
3. 避免長時間收聽耳筒收音機或錄音機，音量亦應調較至中度或以下。
4. 在醫生指導下，才可服用藥物，因為過量服用某些藥物可能會導致耳鳴或失聽。
5. 當發覺耳部不適時，例如痛楚或流膿，應盡快找醫生診治。

助聽器的種類繁多（包括耳後式、袋裝式等），如長者患有失聽，應找醫生作適當檢查，以決定長者是否需要或適合配帶助聽器，切勿自行選購。

¹ 為善用現有資源及優化現行服務，「輕度缺損長者家居照顧及支援服務」及「綜合家居照顧服務（普通個案）」已於 2024 年 10 月 1 日整合為「家居支援服務」。

中心地址：新界將軍澳健明邨彩明商場一號平台 1 號
查詢電話：2791 7230

資料來源：
衛生署長者健康服務長者健康專訊

您家大門會 為我打開嗎？



寄養服務介紹

寄養服務旨在安排因家庭問題而缺乏父母或家人照顧的兒童，暫時入住寄養家庭，使他們得享家庭生活及適當照顧，待其家庭情況改善後，返家團聚，或直至有其他較長期的照顧安排。

讓兒童及其家庭得以支援，以家庭影響家庭，延續愛的連繫。



理想寄養家長的條件

- 喜愛兒童，有照顧兒童的經驗及能力
- 能為兒童安排妥善的照顧計劃
- 有管教及培育兒童的合適態度和技巧
- 具小學或以上教育程度
- 身體健康及情緒穩定
- 家庭生活愉快安定
- 經濟情況穩定，例如有足夠收入、儲蓄或可動用資產
- 家居環境安全整潔，包括窗戶設有窗花或安裝穩固的窗戶限距裝置，廚房符合安全要求、露台(如有)設置安全裝置等
- 有足夠居住空間，包括可為寄養兒童提供獨立睡床及活動空間
- 寄養家長及家庭成員同意參與寄養服務
- 願意接受社工的調查及督導



香港家庭福利會 - 良景服務中心
新界屯門良景邨良智樓地下23-25號
電話：2497 9079



如希望了解更多有關成為寄養家庭的資訊，請登入以下網頁瀏覽。
<https://www.fostercarehk.org/>

2025 年 4 月中心活動總表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2	3	4 清明節	5
6	7 賽馬會男士 家友站互助 小組(4)	8	9 歌如人生 「香蕉」薄「 脆」	10	11	12
13	14 智家樂：親子 藝術室 – 療 癒編織星之花 賽馬會男士 家友站互助 小組(4)	15	16 歌如人生	17	18 復活節	19 復活節
20	21 復活節	22	23 歌如人生	24 劇本殺	25 智家樂：親子 藝術室 – 療癒 編織生命之眼 智家樂：親子 笑騎騎	26 酒精畫工作坊
27	28 賽馬會男士 家友站互助 小組(4)	29 地壺球鮮體驗 智家樂：AI親 職教與學	30 歌如人生 免費約見 律師服務			

： 2025 年 5 月中心活動總表 ：

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 勞動節	2 女士身心伸展—5 月份瑜珈班	3
4	5 佛誕	6 智家樂：AI親 職教與學 心．悅．朗— 整全認知行為 情緒管理小組 2025 義工新星(新義 工訓練)	7 同理情景劇場 「管教基本 功」(實戰)管 教小組	8 心．悅．朗—整 全認知行為情 緒管理小組 2025	9 女士身心伸展—5 月份瑜珈班 生死教育小組 —圓滿「五道」 人生 母親節篇：好好 愛自己，療癒甜 入心 剃鬚膏藝術染 印畫 智家樂：親子藝 術室 — 和諧粉彩	10
11	12 賽馬會男士 家友站互助 小組(4)	13 療癒之音(VI) 新興運動大 體驗 智家樂：AI親 職教與學 義工新星(新義 工訓練)	14 同理情景劇場 「管教基本 功」(實戰)管 教小組	15 心．悅．朗—整 全認知行為情 緒管理小組 2025 友「胸」鬆— 「鬆」	16 女士身心伸展—5 月份瑜珈班 生死教育小組 —圓滿「五道」 人生 男士瑜珈班—第 12期	17
18	19 智家樂：親 子藝術室 — 禪繞畫 賽馬會男士 家友站互助 小組(4)	20 新興運動大 體驗 智家樂：AI親 職教與學 義工新星(新義 工訓練)	21 同理情景劇場 「管教基本 功」(實戰)管 教小組	22 心．悅．朗—整 全認知行為情 緒管理小組 2025	23 女士身心伸展—5 月份瑜珈班 生死教育小組 —圓滿「五道」 人生 性格透視®不一 樣的照顧者 男士瑜珈班—第 12期	24
25	26 男士瑜珈 班—第12期 賽馬會男士 家友站互助 小組(4)	27 新興運動大 體驗 義工新星(新義 工訓練) 駐顏有方	28 同理情景劇場 「管教基本 功」(實戰)管 教小組 免費約見 律師服務	29 心．悅．朗—整 全認知行為情 緒管理小組 2025	30 生死教育小組 —圓滿「五道」 人生 爸B小小科學家 2025	31 端午節

2025 年 6 月中心活動總表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2 賽馬會男 士家友站 互助小組 (4)	3 新興運動大 體驗	4	5 心．悅．朗－整 全認知行為情緒 管理小組2025 善別小組－仍 「敘」在一起 三人行必有我師	6 女士身心伸展—6 月份瑜珈班 善生善別－參觀鑽 石山殯儀館 男士瑜珈班—第 12期	7
8	9 賽馬會男 士家友站 互助小組 (4)	10	11 解因之道	12 心．悅．朗－整 全認知行為情緒 管理小組2025 善別小組－仍 「敘」在一起 智家樂：家有 好精神 三人行必有我師	13 女士身心伸展—6 月份瑜珈班 父親節活動：植 物盆景	14
15	16 賽馬會男 士家友站 互助小組 (4)	17	18	19 心．悅．朗－整 全認知行為情緒 管理小組2025 善別小組－仍 「敘」在一起 三人行必有我師 「奇」「麵」無 窮(Facebook)	20 女士身心伸展—6 月份瑜珈班	21 智家樂：愛． 流動—流體熊 夫婦工作坊
22	23 賽馬會男 士家友站 互助小組 (4)	24	25 免費約見 律師服務	26 心．悅．朗－整 全認知行為情緒 管理小組2025 善別小組－仍 「敘」在一起 三人行必有我師	27 女士身心伸展—6 月份瑜珈班 男士新興運動 多體驗	28 智家樂：魚樂 無窮親子遊
29	30					

