

郵
票

中心開放時間

開放時間	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

電腦室開放時間

- 電腦室開放時間，請參閱中心內的通告。如有查詢，歡迎致電2177 4321。
- 電腦室如有活動進行，本會將盡早於電腦室門外張貼通告以作通知。



前往中心路徑：

由港鐵調景嶺站A1出口進入都會
駅，再通往彩明商場，從麥當勞前
行見到扶手電梯直上平台，向左行
便可到達本中心。(由港鐵站步行起
計，10分鐘內可到達本中心)



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號

電話 2177 4321

電郵 tko@hkfws.org.hk

機構網址 hkfws.org.hk

本會為註冊之有限公司
2023年8月出版
印刷數量2,000



將軍澳(南)綜合家庭服務中心
Tseung Kwan O (South) Integrated
Family Service Centre

家福會
通訊

2023年10至12月

2023年10至12月季刊

2023年9月12日
開始報名

(歡迎電話/網上/親臨留位) 詳見P. 3

**必須帶備會員證，才可以會員價報名活動
詳情請見中心通告及活動報名須知。

新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號

電話 2177 4321

電郵 tko@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk

01 中心服務簡介	10 智家樂 - 活動推介	25 臻和薈- 調解教育及服務計劃
02 會員資訊	13 個人系列	26 男士系列
03 活動報名資訊	15 女士系列	28 愛心社區保姆服務 及活動
04 服務使用者的權利	16 夫婦系列及 兒童系列	30 和平學坊 - 「平和關係支援計劃」
04 惡劣天氣警告下之 中心活動安排	17 活動報名表、 活動報名方法及須知	31 家福會地區服務介紹
05 聚焦小組-檢討中心服務 標準和質素	21 親子系列	34 社區活動宣傳
06 童步家·愛計劃宣傳	23 家長系列	35 中心活動總表
09 今期主題及 賽馬會智家樂計劃	24 興趣班	

『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（分會電話：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：_____

中心服務簡介

機構簡介

本會始於1938年，並於1949年1月正式成為一獨立非牟利的家庭服務機構，為本港的家庭提供不同類型的社會服務。

中心簡介

為回應社會上家庭的新需要，香港家庭福利會於2005年1月3日成立將軍澳(南)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，採納綜合服務的形式，為個人及家庭提供全面的「一站式」家庭服務。

服務內容

本中心以主動、多元化及外展的手法，從預防到補救治療的工作，為區內居民提供以下服務：

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

服務地區及對象(將軍澳南)

服務範圍包括調景嶺及將軍澳港鐵站附近的屋苑/屋邨：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、翠嶺峰等一帶的個人及家庭。

家庭資源單位

提供多元化的資源、社會資訊和支援服務，包括：

- 資源閣
- 興趣小組
- 免費約見律師服務
- 外展服務，例如：流動家庭諮詢站
- 家庭生活教育

家庭支援單位

培育社區內家庭互相扶持的精神，包括：

- 短期諮詢或輔導服務，例如：親職管教、婚姻培育
- 互助及支援小組，例如：男士小組、單親媽媽互助小組
- 家務指導服務
- 義工服務 - 「家福關懷大使計劃」

家庭輔導單位

協助受困擾的個人或家庭，處理生活上遇到困難或家庭危機，例如：

- 個人或家庭深入輔導
- 治療小組
- 危機介入

申請及退出方法

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安排後，服務便會終止。服務使用者也可自行要求終止服務。此外，根據機構政策及經由社工作出評估，若認為服務不宜再繼續，可要求服務使用者退出服務。

續會提示

本中心的會籍一般為期兩年，如你們的會籍在2023年3月屆滿，敬請大家親臨中心辦理續會手續。

會員新資訊

在2022年9月1起，如有需要可轉介至本會藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊申請豁免繳交該年度的會費，詳情請與中心職員查詢。

會員制度及須知

會員福利

- 定期收到活動通訊。
- 享有會員優惠價參加本中心所舉辦之小組/活動。
- 免費借用本中心之電腦服務。
- 同住之家人(直屬家庭成員(即配偶及子女))可免費成為「家庭會員」。

會員費用

- 全免(包括基本會員及家庭會員)。

會員資格

- 基本會員年齡須為18歲或以上，同住之家人(直屬家庭成員(即配偶及子女))可申請成為「家庭會員」。
- 會員須為本港居民。

會員須知

- 活動報名時，請出示有效之會員證，方可享用會員優惠。
- 會員證及會籍不得轉讓他人使用。
- 若遺失會員證，必須盡快到本中心報失及補領，補領費用十元。
- 會員須遵守本中心所定之守則，才能享用本中心的設施及福利，否則本中心有權取消其會籍。
- 本中心有權刪改及闡釋所有條款，而無須事先通知。
- 會籍一般為期兩年，至指定年份的3月31日屆滿。屆滿後，須重新辦理續會手續才可繼續享用本中心的服務。

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

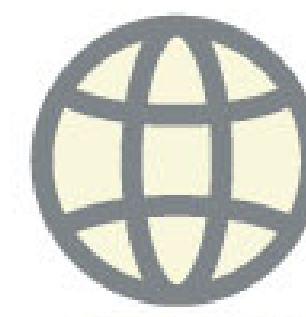
- 凡會籍屆滿時不重新登記，即作自動退出會籍論。
- 如有需要，可隨時申請退出會員服務。

報名方法



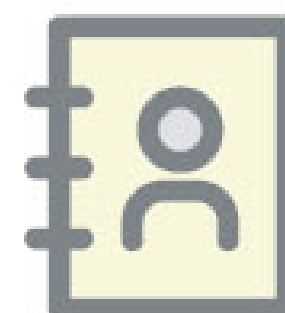
電話留位

可在辦公時間致電本中心(2177 4321)作電話留位



網上留位

可登入網上報名表，填寫有關資料及遞交。QR Code：



親臨中心

填妥報名表後，可親身或委託他人於辦公時間內到本中心遞交報名表。

三種方式留位名額均佔限額，經本中心確認才為成功報名。

活動報名日程序：

- 報名人士可用電話或網上或親臨形式留位，不論以什麼形式留位，每個家庭只限最多六個活動預留名額。
- 報名者會在留位後收到本中心以電話/短訊/WhatsApp確定活動報名安排。一般情況留位者獲通知成功報名活動後，須在三個工作天或指定限期內完成報名及繳費(如適用)方為有效。考慮到疫情狀況，我們會再通知報名者確定安排。所有活動額滿即止。

***詳細活動報名方法及須知可參看季刊報名表後頁**

(*修訂於2023年5月)

**本中心Facebook 會定期上載更新資訊及活動資料，歡迎會員及服務使用者瀏覽。
Facebook QR Code刊印於季刊P.24。

退款安排

1. 已報名和繳費的小組和活動，如被取消、延期、不被取錄或內容變動令有關的服務使用者未能參加，本中心會安排退款並盡快聯絡報名者，於本中心職員通知確定退款當日起計一個月內，帶同活動收據到本中心退回款項。
2. 如自行退出或因私人理由未能參加已報名的小組或活動，收費一經作實，中心不接受個人原因而要求任何形式的退款、改班、延期或轉名，相關活動材料亦不會退還(如有)。查詢電話：2177 4321

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2177 4321與職員聯絡；亦可將有關查詢或意見連同閣下之聯絡資料以傳真、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。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		
	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	 黃色暴雨 警告	 紅色暴雨 警告	 黑色暴雨 警告
中心室內 活動	✓	★	×	✓	×	×
戶外活動	★	×	×	★	×	×

✓：如常舉行 ×：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

- 1)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。
- 2)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。
- 3)因天氣情況而導致活動取消，中心將不作另行通知。
- 4)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。
- 5)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。
- 6)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。

04 7)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。

聚焦小組- 檢討中心服務標準和質素



為了令本中心的服務切合服務使用者的需要及期望，本中心將於2023年10月30日(星期一)，晚上7:00-8:15及11月1日(星期三)，上午9:30-10:45舉行聚焦小組，介紹及檢討服務標準和服務質素。歡迎各位提出寶貴意見。有興趣之人士，可親臨或致電21774321聯絡源先生報名。



此外，閣下可以把意見投進中心的意見箱或直接與職員反映，接待處亦存放了服務質素標準的政策及程序，歡迎隨時借閱。

服務標準	內容
6	收集和回應服務使用者意見的政策及程序
10	申請和退出服務的政策及程序
11	評估和滿足服務使用者需要的政策及程序
12	尊重服務使用者知情選擇的政策及程序
13	尊重服務使用者財產的權利的政策及程序
14	尊重服務使用者私隱的政策及程序
15	申訴政策及程序
16	確保服務使用者免受侵犯的政策及程序

保護兒童 關我事？

情境一

差唔多晚晚都聽到鄰居打仔……



選擇一：視而不見

迷思1

一家唔知一家事，
咪理咁多啦！



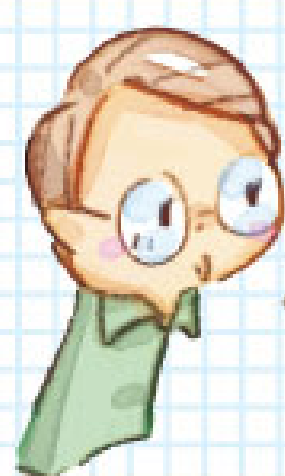
迷思2

大家一場鄰居，無謂
攞差個關係啦。

06



選擇二：行多一步



行多一步，話唔定就
可以阻止不愉快事件
發生！



就係一場鄰居，先
要搵人幫下佢地！



情境二

排排下隊等巴士，見到
前面的媽媽一巴打去阿
女塊臉上……



選擇一：視而不見

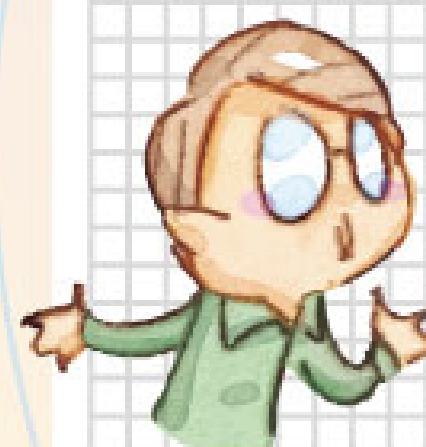
迷思1

我唔幫佢自然有人
幫佢架啦！



迷思2

打下姐……唔係處兒咁
嚴重嘅。



選擇二：行多一步



如果下下等人出手，有
咩危險都救唔切啦！



好多慘劇都係由小
事變大件事㗎！



法律知識你要知：

《強制舉報虐待兒童條例草案》

本港近年接連發生虐兒案，為加強保護兒童，政府已在2023年6月2日向立法會提交《強制舉報虐待兒童條例草案》，受保護的對象為18歲以下兒童，強制社福、教育和醫療衛生的專業從業員，如在工作期間有合理懷疑兒童受嚴重傷害或正面對嚴重傷害風險，必須在切實可行範圍內儘快向社署或警方舉報，違者最高判監3個月和罰款5萬元。



07



為響應社會對保護兒童的高度關注，家福會於2022年10月起推行「童」步家·愛計劃，希望透過及早識別和早期介入策略，關顧家庭需要及兒童福祉。

適逢家福月(5月)，得到賽馬會智家樂計劃贊助，本會舉辦智家樂X家福會：「童」步家·愛流動宣傳車，於5月22至28日遊走全港各區。

是次活動已圓滿結束，超過1500個家庭參與，並通過攤位遊戲和親子照相館，有效地認識和平管教及和諧家庭的資訊，促進家庭和睦。

活動亦有幸獲得鴻福堂全力支持，贊助3500枝飲品作活動禮物，讓參加者能於夏日炎炎下消暑解渴。



計劃網頁QR Code

www.hkfws.org.hk/child-protection-in-action

進化中的 科技和溝通



現今科技由過往的「一日千里」變成「瞬間萬變」。科技進步的速度讓人透不過氣，每天皆有新資訊供各位學習。兒童及青少年比上一代更早接觸資訊及通訊科技，作為家長看見孩子經常使用智能電話及平板電腦，想要監管子女使用手機的時間，孩子卻表示要用電話來網上學習。

過往我們主要透過閱讀書本來增進知識，溝通亦以電話和見面交談為主。疫情期間，大家已掌握通訊科技來拉近彼此的距離和用於網上授課。足不出戶已可在平板電腦上以視像出席網課學習知識；簡單地在電話屏幕上輕輕揮動手指即可與親朋好友見面。時代更替，各位逐漸接納科技的進步和生活的變化。

賽馬會智家樂計劃實行至今，一直致力讓各家庭能更善用通訊科技，從而拉近家庭成員間的關係、加強溝通和提升家庭面對逆境的能力。往後，資訊及通訊科技的應用將會滲透到各種活動及小組當中。盼大家在學習到資訊及通訊科技軟件的同時，可讓各位與家人間的溝通更緊密和更順暢。

P.10-12智家樂活動設有特定網上
報上報名表，如有興趣可掃描右邊
QR code報名



智家樂 智能手機進階班

活動將教授區內長者更多進階的手機知識及應用程式，例如WhatsApp、交通工具應用程式等。

智能手機進階班2023 (A班)		智能手機進階班2023 (B班)	
活動編號	ICT/B8/01EDG/23-24	活動編號	ICT/B8/02EDG/23-24
時間	下午2:15 - 3:30	時間	下午4:00 - 5:15
名額	12人	名額	12人
對象	55歲或以上社區人士	對象	
日期	2023年10月3、10、17、24日(逢星期二)	日期	
費用	免費	費用	
備註	1. 活動由專業導師帶領，並使用Android平台手機進行教學； 2. 為了令更多社區人士可參加此活動，曾在本中心參與此活動者將先作後補登記。如有空缺，活動前一星期會通知後補參加者補上。		
負責社工	何兆煒先生		

智家樂 自己玩具自己整

ICT/B6/01EDP/23-24

玩具都可以自己整？當然可以啦！是次活動由導師帶領，教授各位家長和孩子一同用再生物資製作玩具。玩具唔洗吓吓都買嘅，一齊整都得！

對象	小學生及其家長
日期	2023年11月3日(星期五)
時間	晚上7:00 - 8:30
地點	20人(10對親子)
名額	免費
費用	1. 是次活動與再生玩具店合作； 2. 成功報名者，需於活動前到中心領取材料包； 3. 用ZOOM網上教學。
備註	
負責社工	陳松盈姑娘



在家網上活動

智家樂 網上親子溝通工作坊

ICT/B6/02EDP/23-24

親子關係十分重要，如何讓子女主動分享自己想法和感受？活動由臨床心理學家主講，教授如何有效地展開良性溝通，了解子女之需要，增進親子關係。

對象	6至12歲子女之家長
日期	2023年12月1日(星期五)
時間	上午11:00-12:00
名額	30人
費用	免費
備註	1. 是次活動由臨床心理學家主講； 2. 用ZOOM網上教學。
負責社工	何兆煒先生



在家網上活動

智家樂 兒童運動與健康

ICT/B6/03EDP/23-24

生活在現代社會的兒童，每天為學業忙碌，部份學童更因此缺乏運動，引致過肥問題及相關疾病。講座目的為提昇家長及照顧者對兒童運動及健康的認識，以促進兒童健康。

對象	家長及照顧者
日期	2023年12月9日(星期六)
時間	上午9:00 - 11:00
地點	本中心
名額	12人
費用	免費
備註	1. 是次活動由註冊兒科護士主講。 2. 活動會以實體及網上形式授課，敬請參加者留意。 3. 活動日期及時間或有更改，有興趣參加者可先留名。 4. 本中心對活動的安排保留最終決定權。
負責社工	社工黃佩珊姑娘、羅鳳媚姑娘(幼兒工作員)、社工徐鳳玲姑娘

智家樂 認識家居危機與急救知識

ICT/B6/04EDP/23-24

每年因家居意外受傷的小朋友為數不少，為保障兒童的安全，提昇照顧者的安全意識十分重要。這次邀請了專家講解家居安全和急救常識，讓家長溫故知新。

對象	家長及照顧者
日期	2023年12月9日(星期六)
時間	上午11:15 - 下午1:15
地點	本中心
名額	12人
費用	免費
備註	1. 是次活動由註冊兒科護士主講。 2. 活動會以實體及網上形式授課，敬請參加者留意。 3. 活動日期及時間或有更改，有興趣參加者可先留名。 4. 本中心對活動的安排保留最終決定權。
負責社工	社工黃佩珊姑娘、羅鳳媚姑娘(幼兒工作員)、社工徐鳳玲姑娘

此系列活動需使用第9頁之QR code作網上報名，如有問題，可致電本中心21774321向職員查詢。

智家樂 Canva聖誕設計師

ICT/B6/06EDP/23-24

聖誕將至，寫聖誕卡對於子女都是十分難忘的經歷。家長不妨一起與子女用設計程式Canva創作聖誕卡，教授子女將愛與關懷傳遞至身邊的人！

對象	小學生及其家長
日期	2023年12月15日(星期五)
時間	下午4:30 - 5:30
地點	本中心
名額	16人(8對親子)
費用	免費
負責社工	何兆煒先生

智家樂 TeamLab親子聖誕之旅

ICT/B6/05EDP/23-24

TeamLab是一個沉浸式體驗空間，香港展覽將一次過展出6個大型光影作品。TeamLab此次的展覽名為「TeamLab共創！未來園」。顧名思義，展覽著重和參加者「共同創造」的概念，因此作品加入互動元素，當身體碰撞或在地上跳躍時，作品會呈現不同狀態，獨一無二。透過置身於科技與藝術融合的空間，啟發孩子的想像力和創造力，成為小小藝術家。家長亦可透過場內的視覺藝術和互動體驗，加強親子關係。

對象	小學生及其家長
日期	2023年12月23日(星期六)
時間	上午9:30 - 下午1:00
地點	九龍灣Megabox (於本中心集合及解散)
名額	30人(15對親子)
費用	免費
備註	1. 此乃親子活動，家長與子女須一同出席； 2. 一名孩子需由最少一名家長陪同出席； 3. 活動有旅遊巴來回接送； 4. 參加者需自備飲用水、防雨用品，建議穿運動鞋及輕便衣服出席活動； 5. 活動前兩小時如懸掛三號強風訊號以上，紅色或以上暴雨警告，活動將順延或取消； 6. 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權； 7. 敬請準時出席，逾時不候。
負責社工	何兆煒先生、陳松盈姑娘

此系列活動需使用第9頁之QR code作網上報名，如有問題，可致電本中心21774321向職員查詢。

個人

固本培元：當情志養生遇上植藝 (上篇) + (下篇)

OCT/TGP/007 及 NOV/TGP/008

中醫養生之道在於平衡，重視情志，情緒調和才能確保體內氣血平衡，身心健康。五臟六腑的健康與情志：喜、怒、悲憂、思慮、驚恐有微妙連繫。小組以「身心靈全人健康」模式為基礎，協助參加者認識情志養生，保持情緒平靜。透過療癒植藝，與大自然的植物和泥土之觸摸能使人心靜下來。故此，兩個小組其中兩節會由「靜心農莊」創辦人教授製作手作植栽：「日本苔玉」及「空氣草年輪木野藝創作」，從而實踐珍惜、尊重、愛護自己及大地萬物之生活態度。

對象	18歲或以上有興趣調理身心人士
日期	上篇：2023年10月10、17、31日；11月7日(逢星期二) 下篇：2023年11月21、28日；12月5、12日(逢星期二)
時間	上午10:00 - 11:30
地點	本中心
名額	10人
費用	會員\$70 非會員\$140 (已包材料費)
備註	1. 參加者必須同時參與兩個活動。 2. 如參加者缺席任何一節小組，中心不會作出任何退款或補堂，相關活動材料亦不會退還)
負責社工	伍倩儀姑娘



【日本苔玉】



【空氣草年輪木野藝創作】

個人

敲穴情緒紓緩療法

OCT/EDP/111

認識與情緒有關的穴位，透過手指輕敲、按壓或掌心拍打特定的穴位，再配合特定的意念與說辭，以紓緩負面情緒及壓力。

對象	18歲以上有興趣人士
日期	2023年10月12日(星期四)
時間	上午10:00 - 11:30
地點	本中心
名額	14人
費用	會員\$10 非會員\$20
備註	是次活動由身心療癒專家帶領。
負責社工	黃俊傑先生

有沒有想過花藝可以裝飾家居或成為一門手藝？此體驗班教授襟花製作及基本插花技巧，適合對花藝感興趣的人士。

對象	18歲以上有興趣人士（本中心義工優先）
日期	2023年11月2日（星期四）
時間	上午10:30 - 12:30
地點	本中心
名額	20人
費用	免費
備註	是次活動由僱員再培訓局導師帶領。
負責社工	陳穎姿姑娘

家庭、社會面對的種種壓力，往往令人喘不過氣，小組以和諧粉彩作媒介，讓參加者融入藝術創作中，從而放鬆壓力，讓心靈得以平靜。

對象	18歲以上有興趣人士
日期	2023年11月15、22、29日；12月6日（逢星期三）
時間	上午10:30 - 11:30
地點	本中心
名額	7人
費用	會員\$100 非會員\$200（已包材料費）
備註	為了令更多社區人士可以有機會初體驗【和諧粉彩】活動，從沒參加活動者可優先報名。
負責社工	陳慧明姑娘

現今社會生活節奏急速，容易讓人喘不過氣。此活動希望參加者放慢腳步、放鬆身心、讓大自然進入我們的生命之中，帶走煩惱憂愁。

對象	18歲或以上有興趣人士
日期	2023年11月25日（星期六）
時間	上午9:00 - 下午1:00
地點	北潭涌自然教育徑（於本中心集合及解散）
名額	12人
費用	會員\$10 非會員\$20
備註	1. 交通費用由參加者準備； 2. 參加者需自備飲用水、防風防雨及防曬用品，建議穿運動鞋及輕便衣服出席活動； 3. 活動前兩小時如懸掛三號強風訊號以上，紅色或以上暴雨警告，活動將順延或取消； 4. 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權； 5. 敬請準時出席，逾時不候。
負責社工	譚梓豪先生

忙碌的妳會否讓自己鬆一鬆？此小組由專業導師帶領，透過伸展練習，由內至外關顧自己的需要，促進身心靈健康。

對象	18歲或以上的女士
日期	2023年10月6、13、20、27日（逢星期五）
時間	上午10:00 - 11:00
地點	本中心
名額	10人
費用	會員\$30 非會員\$60
備註	參加者請穿著輕便運動裝出席。
負責社工	陳穎姿姑娘

忙碌的您有照顧好自己的身體嗎？體會手作樂趣，親手DIY天然手工護膚品，體驗及自學愛惜自己的習慣。

對象	18歲或以上的女士
日期	2023年10月18日（星期三）
時間	上午10:00 - 11:30
地點	本中心
名額	12人
費用	會員\$10 非會員\$20（已包材料費）
備註	完成後參加者可取走製成品。
負責社工	陳穎姿姑娘

生活中會否有相處問題，令自己喘唔到氣？透過各體驗式活動讓參加者反思自身的溝通模式，一起創造平靜時刻。

對象	18歲或以上的女士
日期	2023年11月14、21、28日；12月5日（逢星期二）
時間	上午10:00 - 11:15
地點	本中心
名額	12人
費用	免費
負責社工	陳穎姿姑娘、梁詩曼姑娘

活動由



西貢區議會贊助

報名須知及活動須知

報名須知

- 中心活動的主要對象為本港居民，如有特殊情況，可與活動負責職員聯絡。
- 親子或家庭活動以直屬家庭成員優先，如有特殊情況，可與活動負責職員聯絡。
- 參加者可親臨報名、電話/網上留位，詳見刊在P.3的活動報名資訊。
- 以親臨/電話/網上留位名額均佔限額，留位後將接收到本中心以電話/短訊/WhatsApp確定活動報名安排，方為之報名成功。
- 不論以甚麼形式留位，每個家庭活動預留名額最多六個。
- 如該活動額滿，可留名作「後補名單」，相關活動報名暫不需交費，待日後確定有名額時，方聯絡後補人士交費作實。
- 所有留位者獲通知成功報名活動後，須在三個工作天或指定限期內完成報名及繳費(如適用)方為有效，所有活動額滿即止。
- 會員或非會員均可報名參加活動，惟活動費用會有不同。如以會員身份報名，請出示有效的會員證以辦理報名手續。
- 如屬甄選或抽籤形式之活動，被取錄者會獲得電話通知，並須於收到通知後指定日期內付款作實，否則作自動棄權論。
- 一經報名後，如未能出席有關小組或活動，不接受由服務使用者自行安排他人代替參加。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。
- 如活動因惡劣天氣或突發事故取消，中心將嘗試安排補堂，如參加者未能出席已安排之補堂，中心不會另作補堂或退款。
- 經濟有困難人士，請在報名前與活動負責職員聯絡，商討申請活動費用減免安排及遞交相關證明文件。
- 參加者於報名時，請自行核對有關活動的時間及上課地點。收費一經作實，中心不接受個人原因而要求任何形式的退款、改班、延期或轉名，相關活動材料亦不會退還(如有)。

活動須知

- 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，以刊登於機構或有關企業刊物，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。
- 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：要求取得其個人及私隱的資料；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-

更新於2023年7月

夫婦系列

夫婦 夫婦奇圓 - 「曼陀羅畫」工作坊

OCT/EDP/115

曼陀羅者，圓也。曼陀羅畫(Mandala Art)、深入淺出，道出人和心的連結。夫婦二人間的連繫，彷彿兩個宇宙的交互作用。在寧靜中尋找真正自我；在放鬆尋獲正向關係。讓我們在尋覓「真我」，同時學會接納和欣賞另一半的「源」和「圓」。

對象	願意增潤或改善婚姻關係的夫婦
日期	2023年10月28日(星期六)
時間	上午10:30 - 12:30
地點	本中心
名額	10人(5對夫婦)。
費用	每位參加者，會員\$30 非會員\$60
備註	夫婦需一同出席活動。
負責社工	莫鵠謙先生

夫婦 夫婦其源 - 「屋、樹、人」工作坊

NOV/EDP/116

一屋、一樹、一人，映出我們的內心世界。兩個世界的相交，是碰撞？融合？調和？還是共存？我不理解他的浪漫；我不懂得她的柔情。來讓我們更了解自己的世界，也去探索另一半的宇宙。二人從此不再活在平行空間。

對象	希望滋潤婚姻關係的夫婦
日期	2023年11月25日(星期六)
時間	上午10:30 - 12:00
地點	本中心
名額	10人(5對夫婦)
費用	每位參加者，會員\$30 非會員\$60
備註	夫婦需一同出席活動。
負責社工	莫鵠謙先生

兒童系列

兒童 「童」步家·愛 - 和諧家庭小天使

OCT/EDG/056

學會感謝，由細做起！培養兒童關愛和感謝家人的心，締造和諧家庭。

對象	就讀K2至小二的學生
日期	2023年10月13、20、27日；11月3日(逢星期五)
時間	下午5:00 - 6:00
地點	本中心
名額	8人
費用	免費
負責社工	梁詩曼姑娘



個人及家庭活動報名表

活動申請人/家長姓名：_____ 性別：男 / 女 年齡：_____ 會員編號：TK20_____ / ☐非會員

職業：_____ 學歷：☐未曾受過任何教育 ☐小學 ☐中學 ☐大學 ☐其他：_____

聯絡電話：_____ (住宅) _____ (手提)

聯絡地址：_____ 電郵：_____

緊急聯絡人：_____ 關係：_____ 電話：_____

參加者資料及號碼：

家庭成員			
活動申請人	姓名：_____	姓名：_____	姓名：_____
	性別：_____ 年齡：_____	性別：_____ 年齡：_____	性別：_____ 年齡：_____
	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____
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

填選家庭成員號碼：1. 2. 3. 4 或 5

請“✓”選報名活動、填寫參加者號碼及費用：

頁數	✓	活動名稱	家庭成員號碼	費用
P.13		固本培元：當情志養生遇上植藝(上篇)+(下篇) (OCT/TGP/007)+(NOV/TGP/008)		\$
P.13		敲穴情緒紓緩療法(OCT/EDP/111)		\$
P.14		花藝設計體驗班(NOV/EDP/112)		免費
P.14		和諧粉彩療癒之旅(NOV/EDG/053)		\$
P.14		大自然靜心行(NOV/EDP/113)		\$
P.15		伸展鬆一鬆(OCT/EDG/054)		\$
P.15		我的DIY護膚品-保潔潤手霜體驗 (OCT/EDP/114)		\$
P.15		@LOVE#家添愛-留一天與妳喘息小組 (NOV/EDG/055)		免費
P.16		夫婦奇圈-「曼陀羅畫」工作坊 (OCT/EDP/115)		\$
P.16		夫婦其源-「屋、樹、人」工作坊 (NOV/EDP/116)		\$
P.16		「童」步家·愛-和諧家庭小天使 (OCT/EDG/056)		免費

	頁數	✓	活動名稱	家庭成員號碼	費用
親子	P.21		冬日暖笠笠(DEC/EDP/117)		\$
	P.21		「童」步家·愛-親子放電日(DEC/EDP/118)		\$
	P.22		聖誕裝飾DIY!(親子篇)(DEC/EDP/119)		\$
	P.22		「不需打罵：孩子發脾氣有妙法」家長小組 (OCT/EDG/057)		免費
家長	P.22		「童」步家·愛-對你愛愛愛不完 (OCT/EDG/058)		免費
	P.23		「童」步家·愛-「衝」鋒父母工作坊 (OCT/EDP/120)		免費
	P.23		成長的呼喚：與青少年同行2023(第二篇) (NOV/TGP/004)		免費
	P.23		「童」步家·愛-「親親孩子玩遊戲」 家長工作坊(NOV/EDP/121)		免費
興趣班	P.24		「白雪」紛飛(OCT/EDP/126)		\$
	P.24		珠「光」寶氣(NOV/EDP/127)		\$
	P.24		「春」風滿「麵」 (DEC/EDP/128)		無須報名，登入Facebook即可

總額 \$

參加者參與活動即表示同意以下細則：

* 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」。

* 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。

☐ (如同意可“✓”)本人同意於活動進行期間攝影，有關照片有機會刊登於機構或有關企業刊物，作為服務推廣及宣傳之用。

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。

*如非本報名表內設有的活動，需使用其他報名表
格式程序，詳情請見相關活動頁面。

親子 冬日暖笠笠

體驗親子入廚的溫馨時光，學習互相欣賞和接納，為家庭注入滿滿暖意。

對象	就讀K2至小三學生及其家長
日期	2023年12月9日(星期六)
時間	上午10:00 - 11:30
地點	本中心
名額	12人(6對親子)
費用	每位參加者，會員\$30 非會員\$60
備註	1. 家長需與子女一起參與小組； 2. 參加者需自備圍裙與餐盒。
負責社工	徐鳳玲姑娘

親子 「童」步家·愛 - 親子放電日

位於愉景灣的EpicLand歷奇王國，是香港最大的室內遊樂場，適合大人細路一齊放電、一齊玩，共渡歡樂的親子時光。

對象	就讀K2至小六的學生及其家長
日期	2023年12月16日(星期六)
時間	上午8:00 - 下午3:00
地點	EpicLand歷奇王國 (於本中心集合及解散)
名額	30人(15對親子)
費用	每位參加者，會員\$50 非會員\$50 (大小同價)
備註	1. 一名家長只可攜帶一名子女參加活動，報名後不可更改參加者名單； 2. 當天活動後會退回相同金額的超級市場禮券，如未能出席活動則不會以任何形式進行退款。 3. 參加者需自備飲用水，場地禁止攜帶外來食物，如有需要可自行在場內購買食物； 4. 活動當天建議穿著輕便衣服及運動鞋出席活動； 5. 當天到場後，先由中心職員帶領進行親子活動環節，及後自由活動時間； 6. 活動前兩小時如懸掛三號強風訊號以上，紅色或以上暴雨警告，活動將順延或取消； 7. 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權； 8. 敬請準時出席，逾時不候。
負責社工	梁詩曼姑娘

網上活動注意事項：

活動前的準備：	參與網上活動須知
- 收到中心WhatsApp訊息(網上活動連結) - 配有鏡頭及收音設備 - 網絡 / WIFI訊號良好	- 了解視像活動使用方法 - 請確保有足够的電源 - 於活動開始前的指定時間內完成登入，登入後請耐心等待
活動進行時，為讓職員核實及識別身份：	
- 開啟視訊功能，清晰顯示容貌 - 在活動過程中，主持人或會將所有與會者「靜音」： - 如需發言，請先按「舉手」	- 以指定格式顯示服務使用者的名稱 - 等候主持人要求「解除靜音」，然後按「解除靜音」
參加活動或使用服務時，服務使用者需遵守以下保密守則：	
- 請勿在未獲授權下進行錄音、錄影或截圖 - 請勿作任何形式的上傳或下載	- 以指定格式顯示服務使用者的名稱 - 避免電腦及應用程式被第三者入侵

* 如就參與網上活動有任何疑問或需要支援，請致電中心與負責職員聯絡。

備註：活動兩天前透過WhatsApp訊息發放網上活動連結或電話通知活動安排

『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)傳送接收中心活動推廣及教育性資訊，請簽署以示同意透過相關電子通訊用具接收中心資訊，查詢請致電21774321。

簽名：_____

申請日期：_____

親子 聖誕裝飾DIY! (親子篇)

DEC/EDP/119

又到聖誕! 又到聖誕! 一齊製作聖誕裝飾佈置屋企啦!

對象	就讀K1至小三學生及其家長
日期	2023年12月21日(星期四)
時間	下午3:00 - 4:30
地點	本中心
名額	16人(8對親子)
費用	每位參加者, 會員\$10 非會員\$20 (已包材料費)
備註	家長需與子女一起參與小組。
負責社工	梁詩曼姑娘

家長系列

家長 「不需打罵：孩子發脾氣有妙法」 家長小組

OCT/EDG/057

針對子女發脾氣不聽話, 藉管教技巧的教授, 讓家長掌握教養關鍵要訣, 從實戰例子中尋找出有效終止子女發脾氣, 令孩子更聽話的管教方法。

對象	育有3-10歲兒童的父母 / 照顧者
日期	2023年10月4、11、18、25日(逢星期三)
時間	上午10:00 - 11:30
地點	本中心
名額	15人
費用	免費
負責社工	陳慧明姑娘

家長 「童」步家·愛 - 對你愛愛愛不完

OCT/EDG/058

表達愛的方式有很多, 但有時或會覺得對方接收不到自己的關愛, 透過學習「愛的五種語言」, 嘗試不同方法傳遞愛給子女。

對象	幼稚園至小六學生的家長
日期	2023年10月26日; 11月2、9、16日(逢星期四)
時間	上午10:00 - 11:00
地點	本中心
名額	8人
費用	免費
負責社工	梁詩曼姑娘



家長 「童」步家·愛 - 「衝」鋒父母工作坊

OCT/EDP/120

「火爆」是青春期的特質? 家長是否也有「火爆」的時刻? 如何與子女化解衝突? 誠邀家長一起學習「下火良方」和協商技巧, 促進親子關係。活動亦會讓家長了解最新的保護兒童草案資訊。

對象	子女就讀小三至初中的家長
日期	2023年10月27日(星期五)
時間	上午10:00 - 12:00
地點	本中心
名額	12人
費用	免費
備註	活動參加者可獲「下火良方」紀念品乙份。
負責社工	鄭艷萍姑娘



家長 成長的呼喚： 與青少年同行2023(第二篇)

NOV/TGP/004

小組透過討論及閱讀分享, 讓家長掌握提昇青少年子女的自我效能感的方法, 從而鼓勵於自主成長期的子女投入各方面的學習, 裝備所需發展的能力。

對象	高小至中學生之家長
日期	2023年11月3、10、17、24日(逢星期五)
時間	上午10:00 - 下午1:00
地點	本中心
名額	15人
費用	免費
備註	負責社工在小組前會跟每位報名者進行一次電話甄選。
負責社工	老鳳瑤姑娘(顧太)

家長 「童」步家·愛 - 「親親孩子玩遊戲」家長工作坊

NOV/EDP/121

親子遊戲治療能助孩子抒發負面情緒, 強化親子關係。是次工作坊透過互動活動及短講讓家長認識「兒童為本親子遊戲治療」的基本回應技巧, 以助了解孩子的情緒和需要, 並會介紹最新的保護兒童草案資訊。

對象	子女就讀幼稚園至小二的家長
日期	2023年11月13日(星期一)
時間	上午9:30 - 11:00
地點	本中心
名額	12人
費用	免費
負責社工	鄭艷萍姑娘





「白雪」紛飛

OCT/EDP/126

活動內容：示範教授製作糯米磁及焗椰菜花

日期：2023年10月19日(星期四)

興趣班



珠「光」寶氣

NOV/EDP/127

活動內容：示範教授製作椰汁鮮奶桃膠及月亮蝦餅

日期：2023年11月17日(星期五)



「春」風滿「麵」

DEC/EDP/128

活動內容：示範教授製作包布甸及檸檬蜜糖烤春雞

日期：2023年12月20日(星期三)



「春」風滿「麵」

上載時間：上午9:30

費用：免費

「白雪」紛飛及珠「光」寶氣(實體班)

時間：上午9:30-12:00

地點：本中心

名額：8人

費用：會員\$50 非會員\$100



以上美食班：

對象：18歲或以上有興趣人士

負責職員：賴碧琪姑娘

備註：1) 圖片只供參考

2) 詳情可瀏覽以下專頁：Facebook Page QR Code

或 Facebook 搜尋香港家庭福利會 將軍澳南綜合家庭服務中心

臻和薈-

調解教育及服務計劃

夫婦面臨分居或離婚，往往承受巨大的壓力，其中包括子女照顧、家庭經濟、居住等問題。現時大部分離婚人士只將以上問題訴諸於法庭，在對簿公堂過程中，當時人及子女均承受極大的痛苦。本會的家事調解服務因應準備分居或離婚人士的需要，由專業認可調解員，以中立持平的態度，幫助他們和諧理智地商議離異後的各種安排，以達成彼此接納的協議，使雙方和子女的利益同被顧及，並能繼續合作教養子女。

家事法律諮詢講座

活動內容：讓社區人士了解有關家事的法律程序及注意事項；並讓其了解本會的家事調解服務。

對象：社區人士

日期：2023年11月10日(星期五)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：本中心

名額：20人

費用：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

活動內容：專業律師會就個別個案提供法律意見，每位面談時間為20分鐘。

對象：社區人士

日期：2023年10月25日(星期三) 或

2023年11月22日(星期三) 或

2023年12月20日(星期三)

時間：晚上6:30 - 8:10

地點：本中心

名額：每次5人

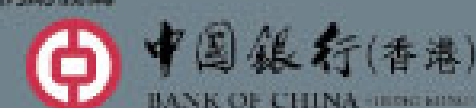
費用：免費

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

捐助機構



設有特定活動報名表，詳情請向職員查詢。



男士 賽馬會男士家友站互助小組

MEN/MAG/001

男士面對生活困難或日常壓力時，可能會感到失落及無助。本中心建立男士關愛互助平台，讓男士一起分享心路歷程，分擔日常生活壓力。

對象	18歲或以上的男士
日期	2023年10月9、16、30日；11月6、13、20、27日； 12月4、11、18日(逢星期一)
時間	晚上7:00 - 9:00
地點	本中心
費用	免費
備註	有興趣參加的男士歡迎參加前與負責社工聯絡。
負責社工	吳露森先生、譚梓豪先生

男士 男士瑜珈班

透過練習瑜珈伸展肌肉，減輕關節及肌肉之壓力，紓緩疲勞；同時讓參加者關注自身狀態，提升身心健康，體驗身心靈和諧契合。

男士瑜珈班-第2期		男士瑜珈班-第3期	
活動編號	MEN/LRC/004	活動編號	MEN/LRC/005
日期	2023年10月13、20日； 11月3、10日(逢星期五)	日期	2023年11月17、24日； 12月1、8日(逢星期五)
時間	晚上7:30 - 8:30	時間	晚上7:30 - 8:30
地點	本中心	地點	本中心
名額	14人	名額	14人
費用	\$80	費用	\$80
對象	18歲或以上的男士	對象	18歲或以上的男士
備註	1. 如有需要，歡迎參加前與負責社工聯絡； 2. 請自備毛巾和水，中心會提供瑜珈墊； 3. 此小組由資深瑜珈導師帶領。		
負責社工	黃俊傑先生		

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。



男士 男士家居維修班

有沒有想過自己可以做家居維修，只要你明白箇中的竅門就容易完成。家居維修班讓你明白理論並着重實踐，達到學以致用，節省金錢。是次教授內容包括：水喉、電工、電力安全、油漆、小型防水學問等知識，易學易明！

男士家居維修班(上篇)		男士家居維修班(下篇)	
活動編號	MEN/LRC/006	活動編號	MEN/LRC/007
日期	2023年10月9、16、30日；11月6日 (逢星期一)	日期	2023年11月13、20、27日；12月4日 (逢星期一)
時間	晚上7:30 - 9:00	時間	晚上7:30 - 9:00
名額	13人	名額	13人
費用	\$60	費用	\$60
對象	18歲或以上的男士	對象	18歲或以上的男士
備註	參加者必須同時參與上下篇		
負責社工	吳露森先生、譚梓豪先生		

男士 糖尿病預防教育講座

MEN/EPR/001

根據醫院管理局資料，本港約有70萬名糖尿病患者，即佔總人口的1成，每10名港人便有1名患者，數目明顯正急劇上升。本講座由專業醫護人員傳遞以實證為本的糖尿病預防資訊，以提高大眾對糖尿病的認識。同時，會替參加者量度體脂比例、血壓、血糖等測試，以評估患糖尿病的風險，及作健康諮詢。

對象	18-60歲的地區人士
日期	2023年10月21日(星期六)
時間	下午2:00 - 4:00
地點	本中心
名額	30人
費用	免費
負責社工	吳露森先生

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。



愛心社區保姆服務 鄰里支援幼兒照顧計劃

目的：為一些因外出工作或各種原因而又資源緊絀，未能為他們9歲以下的兒童安排照顧的家長，提供家庭或中心託管形式的幼兒照顧，以避免獨留幼兒不顧。

服務對象：· 父母或監護人外出工作或因其他特殊原因未能照顧之幼兒。
· 需要於將軍澳及西貢區照顧之幼兒。

愛心保姆服務：

服務內容：

- 由曾受訓之保姆於家中或中心認許之其他適當地點照顧初生嬰兒至9歲以下之兒童。
- 於非常特殊情況下，9歲或以上的兒童可酌情考慮。

服務時間：

按個別家庭之需要，一般為每日上午7時至晚上11時。
如在其他時間有特殊服務需要，請及早與職員聯絡。

收費：

「愛心保姆服務」每小時\$20，優惠詳情請向職員查詢。

中心託管小組：

服務內容：

由有經驗、愛心之幼兒照顧員於中心內照顧及看管3至9歲以下兒童。

服務時間：

星期一至五下午1時至晚上9時
星期六上午9時至下午1時
(星期日及公眾假期休息)

收費：

「中心託管小組」每小時\$13。合資格人士可申請減免。

保姆招募

你喜歡活潑可愛的小朋友？現在有這個機會了！
誠邀你們義工一同成為愛心保姆。
快來加入我們愛心保姆的隊伍，帶給自己有意義的人生！

理想的愛心保姆：

- ♥ 喜愛幼兒
- ♥ 有照顧幼兒的經驗和能力
- ♥ 小學畢業或以上程度
- ♥ 生活安定，身心健康
- ♥ 需要時，願意照顧9歲以上兒童
- ♥ 家庭及經濟穩定
- ♥ 提供安全適合照顧幼兒的居所
- ♥ 樂意與社工及幼兒家長合作
- ♥ 願意在家中照顧0-9歲以下兒童



如有興趣登記成為愛心保姆，可掃描QR code登記
如有任何查詢，可致電2177 1321與本計劃職員聯絡。

童創小玩意

活動內容：利用環保物料變身趣味玩具無難度，快來體驗自己創造玩具的成功感和遊戲玩樂的滿足感。

對象：4-8歲兒童
日期：2023年10月7日(星期六)
時間：上午10:00 - 12:00
地點：本中心
名額：12人(從未參加過愛心社區保姆服務之兒童優先)
費用：\$40
備註：請參考以下報名方法及須知
負責社工：羅鳳媚姑娘(幼兒工作員)

有聲有色皮影戲

活動內容：皮影戲是集音樂、故事、工藝於一身的民間藝術，你也可以化身小小導演、主角、配音員、美術指導等，一起參與精彩的皮影戲劇場。

對象：3-8歲兒童
日期：2023年11月11日(星期六)
時間：上午10:00 - 12:00
地點：本中心
名額：12人(從未參加過愛心社區保姆服務之兒童優先)
費用：\$40
備註：請參考以下報名方法及須知
負責社工：羅鳳媚姑娘(幼兒工作員)

聖誕Fun享愛

活動內容：聖誕禮物、聖誕祝福、聖誕派對...全部都想要？齊來參加此活動，一次過滿足三個願望。

對象：3-8歲兒童
日期：2023年12月23日(星期六)
時間：上午10:00 - 12:00
地點：本中心
名額：12人(從未參加過愛心社區保姆服務之兒童優先)
費用：\$40
備註：請參考以下報名方法及須知
負責社工：羅鳳媚姑娘(幼兒工作員)

社區保姆服務活動報名方法及須知：

1. 以上為愛心社區保姆服務之活動，兒童之家長或法定監護人必須依據社區保姆服務之報名程序，親臨本中心辦理報名手續：i) 填寫「愛心社區保姆服務」申請表，ii) 遞交家長或法定監護人之身份證副本，iii) 兒童出生證明副本及iv) 繳交活動費用。
2. 如未能提交以上文件或完成以上手續，恕未能完成報名。家長或法定監護人可為兒童留位，唯必須於兩個工作天內補回以上文件，並繳交活動費用，以完成報名；否則名額會被取消。
3. 所有已完成報名之活動均不設退款。如活動受天氣或疫情影響，活動將會延期舉行，社區保姆服務職員將另行通知。
4. 如想在活動前後延長託管時間，請個別與社區保姆服務職員聯絡。
5. 如有查詢及報名，請聯絡社區保姆服務職員(電話：2177 1321)。



和平學坊 「平和關係支援計劃」

伴侶／戀人相處課程

計劃內容

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。

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

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：全免

聯絡社工：源而德先生

課程 / 編號	地點	課程日期	課程時間	接受申請日期
129 男士班	油塘綜合家庭服務中心 九龍油塘油麗邨信麗樓一樓	2023年10月11、18、25日； 11月1日(逢三)	晚上 7:30-9:00	2023年9月13日 至 2023年10月10日
130 男士班	順利綜合家庭服務中心 九龍順利邨順緻街2號 順利社區中心4樓	2023年11月8、15、22、29日 (逢三)	晚上 7:30-9:00	2023年10月11日 至 2023年11月7日
131 男士班	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	2023年12月6、13、20、27日 (逢三)	晚上 7:30-9:00	2023年11月8日 至 2023年12月5日
132 男士班	順利綜合家庭服務中心 九龍順利邨順緻街2號 順利社區中心4樓	2024年1月3、10、17、24日 (逢三)	晚上 7:30-9:00	2023年12月6日 至 2024年1月2日
129 女士班	油塘綜合家庭服務中心 九龍油塘油麗邨信麗樓一樓	2023年10月20、27日； 11月3、10日(逢五)	晚上 7:30-9:00	2023年9月15日 至 2023年10月19日
130 女士班	順利綜合家庭服務中心 九龍順利邨順緻街2號 順利社區中心4樓	2023年11月17、24日； 12月1、8日(逢五)	晚上 7:30-9:00	2023年10月20日 至 2023年11月16日
131 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	2023年12月15、22、29日； 2024年1月5日(逢五)	晚上 7:30-9:00	2023年11月17日 至 2023年12月14日
132 女士班	順利綜合家庭服務中心 九龍順利邨順緻街2號 順利社區中心4樓	2024年1月12、19、26日； 2月2日(逢五)	晚上 7:30-9:00	2023年12月15日 至 2024年1月11日

和平學坊- 兒童課程

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 源而德先生

香港家庭福利會

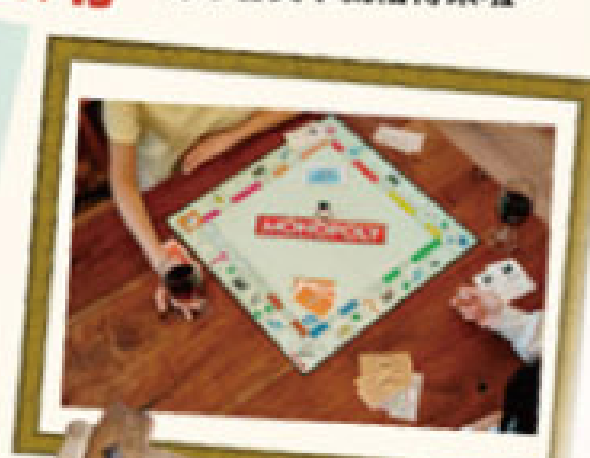
藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊

青年坊有得借玩具玩呀！只要你係會員，就可以帶埋會員證嚟借玩具喇！詳情可以打電話或親身去問吓！得閒就帶小朋友嚟玩啦！



玩具借用

有帶會員卡就借得架啦~



詳情可詢問當值職員

借用時間



星期一	× 不開放借用 ×
星期二	× 不開放借用 ×
星期三	下午4:00-晚上9:00
星期四	× 不開放借用 ×
星期五	下午4:00-晚上9:00
星期六	早上10:00-下午12:30



玩具及

足球機

星期一	早上10:00-下午1:00 下午2:00-6:00
星期二	早上10:00-下午1:00 下午2:00-晚上9:30
星期三	下午2:00-晚上9:30
星期四	早上10:00-下午1:00 下午2:00-6:00
星期五	早上10:00-下午1:00 下午2:00-晚上9:30
星期六	早上10:00-下午1:00

請留意開放時間及帶備會員證



Facebook QR Code

有興趣了解多啲既朋友仔可以參閱青年坊Facebook
或過嚟中心拎本活動通訊睇下啦！

小荳芽 駐園社工 計劃



美國著名家庭教育專家約瑟·麥道衛博士著寫了《6A的力量》，鼓勵家長展現出愛與約束的平衡，當中的「6A教育子女原則」包括：接納、讚賞、關愛、時間、責任及權威。這一季，我們將著重與大家分享6大原則中的「接納」和「讚賞」，為溫柔管教孩子打好根基。

接納

接納是**父母對子女無條件的接納**，即不論孩子的行為如何，或者孩子犯錯或失敗也好，父母的愛永不離開。一個人的價值並不來自於我們的能力，而是因為我們獨一無二。故此，我們應發掘孩子的不同之處，讓他們感覺自己有無限的價值，並尊重孩子的獨特性。透過我們的接納，孩子也能更容易建立安全感及正面的自我價值觀。

讚賞

讚賞有助孩子感到自身的重要，是**建立自信心的關鍵**。要注意的是，對孩子的讚美必須發自內心，也應聚焦在孩子本身，而非他們的成就或表現。同時，承接第一個原則，我們要完全接納孩子的一切，讓他們知道有時候失敗也是沒問題的，避免讓讚賞成為孩子不能犯錯的壓力。

將軍澳區參與服務之幼稚園及幼兒園：

觀塘浸信會彩明幼稚園、香港華人基督會煜明幼稚園、青衣商會將軍澳幼稚園、香港浸信會聯會香港西北扶輪社幼稚園、基督教樂道幼稚園（排名不分先後）

如想知道更多網上資源，學習或管教資訊，歡迎掃描以下QR Code讚好我們的Facebook專頁。



長者服務-綜合家居照顧服務

綜合家居照顧服務→健明服務中心

為日常生活能力有困難的家庭、老弱及傷殘人士提供協助，讓他們能夠在社區繼續生活。申請以上服務需先經中心社工評估。

服務對象

普通個案：年滿60歲或以上身體虛弱的長者、殘疾人士及有特殊需要的人士
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

由專業家務員為普通個案提供家居照顧及支援服務，如護理服務、個人照顧、護送服務、洗衣、膳食服務、購物、家居清潔、心理社交支援及轉介服務等。不同的專業人士，如護士、物理治療師、職業治療師、社工及家居照顧員，亦會按需要為體弱個案提供家居照顧服務及護理服務，如復康運動、個人照顧、24小時緊急支援、護老者支援服務等。



實踐「老友所屬」、「居家安老」、「持續照顧」之政策方針



健康小資訊→口腔護理

常見的口腔疾病如蛀牙或牙周病，不但會有口氣、令牙齒脫落，還會影響進食及社交，甚至會引發其他嚴重的併發症。

口腔疾病的成因

1. 蛀牙：因用來修補牙齒的填補物出現崩缺，牙菌膜便會積聚。牙菌膜內的細菌會利用食物中的糖分產生酸素，令琺瑯質及礦物質流失，引致蛀牙。
2. 牙周病：刷牙時沒有清潔乾淨牙肉邊緣上的牙菌膜，令牙菌膜積聚，牙菌膜內的細菌會分泌毒素，刺激牙肉，令牙肉發炎紅腫，造成牙周病。

常見謬誤

謬誤一：刷牙時使用硬的刷毛用力地刷才能徹底清潔牙齒？

真相：使用硬的刷毛或大力刷均會令牙肉萎縮，導致牙腳露出來，反而會令牙菌膜更易積聚於外露的牙腳，導致蛀牙。

謬誤二：可以使用牙膏清潔活動假牙？

真相：牙膏的質地一般較為粗糙，容易令活動假牙表面受損，導致容易藏污納垢。

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

資源來源：衛生署長者健康服務

「愛己·愛家·愛同行」 西貢區照顧者同樂日

包括有典禮、團體表演、地區資訊、服務巡禮、工作坊及攤位遊戲等，透過照顧者同樂日，讓照顧者在愉快的氣氛中，體察自己的身心需要和認識社區資源，歡迎區內人士到場參與。

日期：2023年10月14日（星期六）

時間：下午2:00 - 6:00

地點：將軍澳唐明街2號TKO Spot 3樓 將軍競技場

主辦單位：社會福利署「齊撐照顧者行動」西貢區工作小組

負責社工：譚梓豪先生

2023年10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 國慶日	2 國慶日翌日	3 智家樂：智能手機進階班2023(A班) 智家樂：智能手機進階班2023(B班)	4 「不需打罵：孩子發脾氣有妙法」家長小組	5	6 伸展鬆一鬆	7 童創小玩意
8	9 「童」步家·愛 - 親子遊戲情心「密語」家長小組 賽馬會男士家友站互助小組 男士家居維修班(上篇)	10 固本培元：當情志養生遇上植藝(上篇) 智家樂：智能手機進階班2023(A班) 智家樂：智能手機進階班2023(B班)	11 「不需打罵：孩子發脾氣有妙法」家長小組	12 敲穴情緒紓緩療法	13 伸展鬆一鬆「童」步家·愛 - 和諧家庭小天使 男士瑜珈班-第2期	14
15	16 「童」步家·愛 - 親子遊戲情心「密語」家長小組 賽馬會男士家友站互助小組 男士家居維修班(上篇)	17 固本培元：當情志養生遇上植藝(上篇) 智家樂：智能手機進階班2023(A班) 智家樂：智能手機進階班2023(B班)	18 我的DIY護膚品-保濕潤手霜體驗 「不需打罵：孩子發脾氣有妙法」家長小組	19 「白雪」紛飛	20 伸展鬆一鬆「童」步家·愛 - 和諧家庭小天使 男士瑜珈班-第2期	21 糖尿病預防教育講座
22	23 重陽節	24 智家樂：智能手機進階班2023(A班) 智家樂：智能手機進階班2023(B班)	25 「不需打罵：孩子發脾氣有妙法」家長小組 免費約見律師服務	26 「童」步家·愛 - 對你愛愛愛不完	27 伸展鬆一鬆「童」步家·愛 - 「衝」鋒父母工作坊 「童」步家·愛 - 和諧家庭小天使	28 夫婦奇圓 - 「曼陀羅畫」工作坊
29	30 賽馬會男士家友站互助小組 男士家居維修班(上篇) 聚焦小組- 檢討中心服務標準和質素	31 固本培元：當情志養生遇上植藝(上篇)				

2023年11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 聚焦小組- 檢討中心服務 標準和質素	2 花藝設計體驗班 「童」步家· 愛 - 對你愛愛 愛不完	3 成長的呼喚： 與青少年同行 2023(第二篇) 「童」步家· 愛 - 和諧家庭小 天使 智家樂：自己 玩具自己整 男士瑜珈班-第2期	4
5	6 賽馬會男士家友 站互助小組 男士家居維修班 (上篇)	7 固本培元：當情 志養生遇上植藝 養生(上篇)	8	9 「童」步家· 愛 - 對你愛愛 愛不完	10 成長的呼喚： 與青少年同行 2023(第二篇) 家事法律諮詢 講座 男士瑜珈班- 第2期	11 有聲有色 皮影戲
12	13 「童」步家·愛 - 「親親孩子玩 遊戲」家長工作 坊 賽馬會男士家友 站互助小組 男士家居維修班 (下篇)	14 @LOVE #家添愛 - 留一天與妳喘 息小組	15 和諧粉彩療癒 之旅	16 「童」步家· 愛 - 對你愛愛 愛不完	16 珠「光」寶氣 成長的呼喚： 與青少年同行 2023(第二篇) 男士瑜珈班- 第3期	17
19	20 賽馬會男士家友 站互助小組 男士家居維修班 (下篇)	21 固本培元：當情 志養生遇上植藝 (下篇) @LOVE #家添愛 - 留一天與妳喘 息小組	22 和諧粉彩療癒 之旅 免費約見律師 服務	23	24 成長的呼喚： 與青少年同行 2023(第二篇) 男士瑜珈班- 第3期	25 大自然靜心行 夫婦其源 - 「屋、樹、人」 工作坊
26	26 賽馬會男士家友 站互助小組 男士家居維修班 (下篇)	27 固本培元：當情 志養生遇上植藝 (下篇) @LOVE #家添愛 - 留一天與妳喘 息小組	29 和諧粉彩療癒 之旅	30		

2023年12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 智家樂：網上親 子溝通工作坊 男士瑜珈班- 第3期	2
3	4 賽馬會男士家友 站互助小組 男士家居維修班 (下篇)	5 固本培元：當情 志養生遇上植藝 (下篇) @LOVE #家添愛 - 留一天與妳喘 息小組	6 和諧粉彩療癒 之旅	7 靜養身心和平 照顧者小組 重聚日	8 男士瑜珈班- 第3期	9 智家樂：兒童 運動與健康 冬日暖笠笠 智家樂：認識 家居危機與急 救知識
10	11 賽馬會男士家 友站互助小組	12 固本培元： 當情志養生遇 上植藝(下篇)	13	14	15 智家樂：Canva 聖誕設計師	16 「童」步家· 愛 - 親子放 電日
17	18 賽馬會男士家 友站互助小組	19	20 「春」風 滿「麵」 免費約見律師 服務	21 聖誕裝飾DIY! (親子篇)	22	23 智家樂： TeamLab親子 聖誕之旅 聖誕Fun享受
24 31	25 聖誕節	26 聖誕節	27	28	29	30