

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	✓	✓	✓	✓	✓	x
下午5:30 – 晚上8:00	✓	x	✓	x	✓	x

*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 www.hkfws.org.hk

本會為註冊之有限公司
2023年11月出版
印刷數量1,700



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

家福
通訊

2024年1至3月

2024年1至3月季刊

2023年12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

目錄

中心簡介	P1
會員資訊	P2
活動報名資訊	P3
服務使用者的權利	P4
惡劣天氣警告下之中心活動安排	P4
「童」步家·愛 計劃宣傳	P5-7
今期主題	P8
親子系列	P9-10
家長系列	P10-13
社區系列	P13
智家樂 – 活動推介	P14
活動報名表、活動報名方法及須知	P15-18
夫婦系列	P19
興趣班	P20
力行「贍」任，樂享親恩 – 贍養費權與責教育計劃	P21
男士系列	P22-24
和平學坊 – 「平和關係支援計劃」	P25
愛心社區保姆服務及資訊	P26-27
家福會地區服務介紹	P28-30
中心活動總表	P31-33

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：_____

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。

為回應社會上家庭的新需要，本會於 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。

服務內容

本中心以主動、多元化及外展的手法，從預防、補救、治療各層面，為區內居民提供以下服務：

家庭資源單位	家庭支援單位	家庭輔導單位
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	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」	協助受困擾的個人或家庭，處理生活上遇到的困難或家庭危機，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；如會籍在 2023 年 3 月屆滿，敬請親臨中心辦理續會手續。

會員新資訊

由 2022 年 9 月 1 起，經本中心社工轉介至本會“藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊”，可獲豁免繳交該年度的會費，詳情請向中心職員查詢。

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。
- 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，須重新辦理申請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

三個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

- 報名人士可用電話、網上或親臨方式留位，不論以什麼方式留位，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。

（* 修訂於 2023 年 9 月）

* 詳細活動報名方法及須知可參看季刊報名表後頁

** 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.20。

退款安排

1. 已繳費的小組和活動，如被取消、延期、或因內容變動、不被取錄、惡劣天氣令有關的服務使用者未能參加，本中心會盡快通知退款安排，服務使用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取回款項。
2. 如自行退出或因私人理由未能參加已繳費的小組或活動，中心不作任何形式的退款、改班、延期或轉名，相關活動材料亦不會退還（如有）。

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

若閣下對本中心的服務政策、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		
	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 黃色暴雨警告	紅 紅色暴雨警告	黑 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：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。



法律知識你要知： 《強制舉報虐待兒童條例草案》

上回提到：政府已在2023年6月2日向立法會提交草案，受保護的對象為18歲以下兒童，並把23類專業人士包括醫護、教育工作者、社工，列為強制舉報者，法例通過後將在刊憲後18個月實施。

有嘅家長會用體罰嘅方法教仔，
咁算唔算傷害/虐待兒童？



體罰可能會對兒童的身心健康發展造成傷害，
有機會構成虐待，所以如果家長在管教上有困難，
應該尋求專業人士協助，
最緊要搵到適合嘅管教方法。



有人可以阻止「強制舉報者」
舉報懷疑虐兒個案嗎？



草案話任何人不得故意阻止/阻礙「強制舉報者」
作出舉報，或為達到同樣目的施加任何指引或規定。
一經定罪可處3個月監禁及第5級罰款。



「傷害/虐待兒童」知多啲



傷害/虐待兒童的定義：對18歲以下人士作出/不作出某些行為以致兒童身心健康發展受危害或損害。

身體虐待/傷害：精神虐待/傷害：

使用暴力方式令兒童造成身體傷害或痛苦，例如：大力搖晃嬰兒、用工具，例如衣架、拖鞋拍打懲罰兒童。



重複做出損害兒童身心健康的行為。例如：羞辱兒童、恐嚇兒童、忽視兒童情緒、認知、社交及身體需要。



性侵犯：

對兒童作出性利用或性侵犯，例如：以物質誘使兒童裸露其性器官、強迫觀看色情影片。



疏忽照顧：

忽視兒童的基本需要。例如：沒有給予兒童必須的飲食/衣物、獨留兒童、兒童受傷/生病時沒有求醫及不讓兒童接受教育。



家長/照顧者、親友或專業人員，日常可多留意兒童的身體表徵、行為及情緒反應，辨識可能受虐待的兒童，及早介入懷疑虐待/疏忽照顧兒童的家庭，讓兒童得到適切的保護及支援！



社工

為向家長及大眾提供相關保護兒童指引及社區資訊，定期舉行教師培訓工作坊、講座同社區展覽。



「保護兒童有辦法」教師培訓工作坊



香港培道小學幼稚園



聖公會深水埗基愛堂幼稚園



社區展覽
@愉景新城

「和諧家庭小天使」幼童小組
@明愛鯉魚門幼兒學校



有關更多活動花絮及未來計劃的活動資訊，可到計劃網頁查看。

計劃網頁QR Code

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

遠 距 離 的 愛

近年，「移民」、「告別」的事情不絕於耳，大家都開始習以為常，成為常態。在這個新常態下，留守的家庭成員應如何自處？家庭關係並不會因距離而被抹去，那麼遠距離的愛又該如何維繫？

信任和坦誠溝通的力量

信任是關係的基石，溝通是維持關係的真諦。只要好好善用科技，溝通無分界限。準備移民之時，有想過為留守香港的家人做些什麼適應的準備嗎？在移民前，大家不妨嘗試花些時間在教導家人如何使用 WhatsApp、FaceTime、Instagram、Facebook 等社交工具，以方便日後溝通。



培養共同的經歷及分享生活經驗

「你好嗎？」、「我很好。」彼此的對話不局限於噓寒問暖，而是通過分享彼此的生活經驗和情感，加深彼此之間的理解和聯繫。移民者不妨分享在海外的生活、工作和文化體驗；家人可以給予他們支持和關心，傾聽移民者的困惑。通過開放的對話，相信大家可以共同成長，並維繫深厚的家庭連結。



連繫不分地域界限

大家不妨發揮創意，締造一起參與活動的機會。有想過可以與移民的家人相約去旅行嗎？一個短聚的旅行，不但能讓對方親身看見彼此的安好，更能共享異國的所見所聞，增加彼此的共鳴與相處。這些共處時刻滋養彼此的感情，提醒著我們，愛及連繫可以超越國界和遠距離。



珍 · 惜 · 一 家 人

JAN/EDP/002

春天繁花似錦，何不和家人親親大自然？是次活動將到嘉道理農場閒遊，更可到本地農莊採摘士多啤梨。過程中學習運用有趣的電子科技，為家庭留下美好的回憶。

-  3 歲或以上兒童及其家長 (60 人, 30 對親子)
-  2024 年 1 月 27 日 (星期六)
-  上午 9:30 – 下午 5:30
-  嘉道理農場 (於本中心集合及解散)
-  每位參加者, 會員 \$30 非會員 \$60

- 備註：1. 此乃親子活動，家長及子女須一同出席；
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，建議穿著運動鞋及輕便衣服出席活動；
5. 是次活動參與者需自備午餐或自行於場內購買食物；
6. 每位出席的參加者將獲得 \$30 農莊代用券，可用作採摘士多啤梨的部份費用；
7. 如有意參加嘉道理農場及本地農莊園內其他活動，或購買其他產品，需自行付費；
8. 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權；
9. 敬請準時出席，逾時不候。

負責社工：陳穎姿姑娘、石文峰先生

親子瑜伽樂身心

MAR/EDP/003

親子瑜伽非常適合家長及孩子一起互動，它能讓父母發掘自己和孩子的潛能，並促進親子間的感情交流，提升彼此親密感。

-  幼稚園學生及其家長 (16 人, 8 對親子)
-  2024 年 3 月 16 日 (星期六)
-  上午 10:00 – 11:30
-  本中心
-  每位參加者, 會員 \$20 / 非會員 \$40

備註：參加者請穿著輕便服裝或運動服出席。

負責社工：黃美鳳姑娘



喜動家庭 — 親子新興運動：柔力球

JAN/EDP/012

新興運動柔力球簡單易學，以柔克剛，既能培養手眼協調和節拍感，亦講求合作和策略。邀請親子一同參加，透過互動來體驗運動的樂趣，增潤家庭關係。

-  就讀小一至中三學生及其家長 (16 人，8 對親子)
-  2024 年 1 月 21 日 (星期日)
-  下午 2:30 – 4:30
-  本中心
-  免費

備註：1. 此小組由資深教練帶領；

2. 此乃親子活動，家長及子女須一同出席；
3. 一名孩子需由一名家長陪同出席；
4. 請自備毛巾和水，建議穿着運動鞋及輕便衣服出席活動；
5. 已報名此活動的家庭可優先參加「喜動家庭－家長身心『減肥』計劃：瑜伽修心」活動。

負責社工：伍朗希姑娘

喜動家庭 — 家長身心「減肥」計劃： 瑜伽修心

JAN/EDG/007

「瑜伽」用意於提升身體機能，達至修身；「修心」意旨學習舒展身心的心法，輕鬆減壓，建立持之以恆的運動習慣，改善身心靈健康。

-  家長 (12 人)
-  2024 年 1 月 9、16、23、30 日 (逢星期二)
-  上午 10:00 – 11:15
-  本中心
-  免費

備註：1. 此小組由資深瑜伽導師帶領；

2. 請自備毛巾和水，中心會提供瑜伽墊；
3. 參加者請穿着輕便運動服出席；
4. 已報名此活動的家長可優先參加「喜動家庭－親子新興運動：柔力球」活動。

負責社工：伍朗希姑娘



嬰幼兒季節性常見疾病知多 D

JAN/EDP/004

每逢轉季，孩子總會容易受病菌感染。是次講座主要講解兒童常見疾病，讓參加者認識如何預防常見季節性疾病與保健。

-  嬰幼兒童家長或照顧者 (12 人)
-  2024 年 1 月 27 日 (星期六)
-  上午 9:00 – 11:00
-  本中心
-  免費

備註：是次活動由註冊兒科護士主講。

負責職員：社工黃佩珊姑娘、社工徐鳳玲姑娘、羅鳳媚姑娘 (幼兒工作員)

健康寶寶的育成計劃

JAN/EDP/005

讓新手父母認識如何掌握初生嬰幼兒發展及成長的需要，從選購嬰兒用品和護理，以至家居環境安排，讓孩子健康成長。

-  嬰幼兒童家長或照顧者 (12 人)
-  2024 年 1 月 27 日 (星期六)
-  上午 11:15 – 下午 1:15
-  本中心
-  免費

備註：是次活動由註冊兒科護士主講。

負責職員：社工黃佩珊姑娘、社工徐鳳玲姑娘、羅鳳媚姑娘 (幼兒工作員)

嬰幼兒成長與發展

FEB/EDP/006

讓照顧者認識不同階段嬰幼兒成長需要，如幼兒的活動能力、語言發展、情緒社交及遊戲選擇等範疇，好讓照顧者陪伴孩子健康地成長。

-  嬰幼兒家長或照顧者 (12 人)
-  2024 年 2 月 24 日 (星期六)
-  上午 9:00 – 11:00
-  本中心
-  免費

備註：是次活動由註冊兒科護士主講。

負責職員：社工黃佩珊姑娘、社工徐鳳玲姑娘、羅鳳媚姑娘 (幼兒工作員)

「適」飲「識」食兒童均衡飲食餐單 FEB/EDP/007

家長面對孩子挑食總是一籌莫展，是次活動讓照顧者了解如何讓孩子吃得健康又有營養，健康地成長。

-  兒童家長或照顧者 (12 人)
-  2024 年 2 月 24 日 (星期六)
-  上午 11:15 – 下午 1:15
-  本中心
-  免費

備註：是次活動由註冊營養師或註冊兒科護士主講。

負責職員：社工黃佩珊姑娘、社工徐鳳玲姑娘、羅鳳媚姑娘 (幼兒工作員)

「童」步家·愛 –
「爭吵不停、妒忌爭寵 ~ 有妙法」家長小組

FEB/EDG/006

藉教授家長或照顧者管教技巧，提供實際且有效處理孩子爭吵不停、妒忌爭寵的妙法；參加者有機會分享經驗，彼此支持。

-  育有幼稚園至小學的子女之家長或照顧者 (15 人)
-  2024 年 2 月 1、8、15、22 日 (逢星期四)
-  晚上 7:00 – 8:30
-  免費

在家網上活動！



備註：用 Zoom 網上教學。

負責社工：陳慧明姑娘

談情說理 (上篇) + (下篇)

MAR/EDG/003 &
APR/EDG/004

你有試過感到驚慌、緊張、煩躁或焦慮嗎？是次小組讓你了解思想方式與自身情緒的關係，令你對自己有新的發現及覺察。

-  18 歲或以上社區人士 (12 人)
-  上篇：2024 年 3 月 21、28 日；4 月 11、18 日 (逢星期四)
下篇：2024 年 4 月 25 日；5 月 2、9、16 日 (逢星期四)
-  上午 9:30 – 11:30
-  本中心
-  免費

備註：參加者必須同時參與上下篇。

負責社工：余蕓炫姑娘、譚梓豪先生

智家樂：親子暢遊浩海立方 探遊館

ICT/B6/09EDP/23-24

參觀全港首個建於市中心的海洋體驗館，猶如置身海底世界，於真實的海洋生物包圍下，學習保護大自然海洋生物。

-  幼稚園至小學生及其家長 (56 人，28 對親子)
-  2024 年 1 月 20 日 (星期六)
-  上午 9:30 - 下午 1:30
-  浩海立方，探遊館 (於本中心集合及解散)
-  免費

- 備註：1. 此乃親子活動，家長及子女須一同出席；
2. 一名家長只可攜帶一名子女參與活動；
3. 活動已包括入場券及有旅遊巴來回接送；
4. 參加者需自備飲用水、防風用品，建議穿着運動鞋及輕便衣服出席活動；
5. 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權；
6. 敬請準時出席，逾時不候。

負責社工：黃佩珊姑娘

智家樂：靜觀其變成長路

ICT/B8/03EDG/23-24

小組與香港大學合作，讓參加者在陪伴孩子成長的路途上，學習透過靜觀和藝術創作，覺察情緒，轉化壓力，照顧自己，鞏固親子關係。

-  育有幼稚園及小學學生的家長 (12 人)
-  上篇：2024 年 2 月 28 日；3 月 6、13、20 日 (逢星期三)
下篇：2024 年 3 月 27 日；4 月 3、10、17 日 (逢星期三)
-  上午 9:30 - 11:30
-  本中心
-  免費

- 備註：1. 小組由香港大學社會工作及社會行政學系吳兆文教授及其研究團隊設計。為研究靜觀對家長親職的影響，將邀請參加者進行三次問卷調查；完成後，若其小組出席率達 90%，將獲得 \$50 禮券一張；
2. 小組會以實體及網上形式授課，敬請參加者留意；
3. 參加者請穿着輕便運動服出席；
4. 參加者必須同時參與上、下篇。

負責社工：陳穎姿姑娘、黃俊傑先生

智家樂活動設有特定網上報名表，
如有興趣可掃描右邊 QR code 報名



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「候補名單」，相關活動報名暫不需交費，待日後確定有名額時，方聯絡候補人士交費作實。
- 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。
- 如屬抽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。除需抽選及抽籤之活動外，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 9 月

報名須知及活動須知



香港家庭福利會 將軍澳(南)綜合家庭服務中心

家福會
HKFWS

出示會員證才能以
會員價報名

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) 電郵地址：_____

聯絡地址：_____

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：_____		姓名：_____	
		性別：_____		性別：_____		性別：_____		性別：_____	
		年齡：_____		年齡：_____		年齡：_____		年齡：_____	
		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：_____	
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	

請“√”選擇報名活動、填寫參加者號碼及費用：

填選家庭成員號碼：1, 2, 3, 4 或 5

頁數	√	活動名稱	家庭成員號碼	費用	頁數	√	活動名稱	家庭成員號碼	費用
P.9		珍·惜·一家人 (JAN/EDP/002)		\$	家長		「童」步家·愛 - 「爭吵不停、妒忌爭寵 ~ 有妙法」家長小組 (FEB/EDG/006) (網上活動)		免費
P.9		親子瑜伽樂身心 (MAR/EDP/003)		\$	社區		談情說理 (上篇) + (下篇) (MAR/EDG/003 + APR/EDG/004)		免費
P.10		喜動家庭 - 親子新興運動：柔力球 (JAN/EDP/012)		免費	夫婦		夫婦奇園 - 合拍與共融 (Hold me tight) 伴侶小組 (JAN/EDG/005)		\$
P.10		喜動家庭 - 家長身心「減肥」計劃：瑜珈修心 (JAN/EDG/007)		免費	興趣班		「回」味無窮 (JAN/EDP/009)		\$
P.11		嬰幼兒季節性常見疾病知多D (JAN/EDP/004)		免費			富貴「黃金」屋 (FEB/EDP/010)		\$
P.11		健康寶貴的育成計劃 (JAN/EDP/005)		免費			「活」出色彩 (MAR/EDP/011)	無須報名，登入 Facebook 即可	
P.12		嬰幼兒成長與發展 (FEB/EDP/006)		免費					
P.12		「適」飲「識」食兒童均衡飲食餐單 (FEB/EDP/007)		免費					

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。

☐ 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。

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

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。

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）。 - 運作良好的鏡頭及收音設備 - 了解視像活動使用方法 - 確保電腦有足夠的電源	網絡 / WIFI 訊號良好	- 所有登記資料只作中心活動報名或紀錄用途； - 為保障各參加者私隱，活動期間不得以任何電子形式記錄及分享活動過程（包括錄影、錄音、螢幕截圖及拍攝等）； - 相關短片版權為本中心所有，未經許可下請勿轉載； - 成功報名後，稍後中心職員會聯絡講解 Zoom App 視像會議教學使用方法等。
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	以指定格式顯示服務使用者的名稱	
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」 - 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 - 以指定格式顯示服務使用者的名稱 - 請勿作任何形式的上載或下載 - 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：_____

夫婦奇園 – 合拍與共融 (Hold me tight) 伴侶小組

JAN/EDG/005

以情緒取向夫婦治療 (Emotionally Focused Couple Therapy) 理論及依附概念為基礎，並以北美婚姻培育課程 (holdmetightonline.com) 為藍本而規劃的體驗小組；透過對談分享、活動體驗及短講，幫助伴侶了解負向的互動循環，明白彼此內在的情緒和需要，打破彼此的隔膜。



希望改善關係的伴侶 (同居、已婚或準備結婚均可)

12 人 (6 對夫婦 / 伴侶)



2024 年 1 月 12、19、26；2 月 2 日 (逢星期五，共 4 節)



晚上 7:30 – 9:30



本中心



每對伴侶，港幣 \$100 (必須二人一起參加)

備註：1. 小組舉行前兩至三星期，將會個別約見伴侶作初步認識評估、介紹小組詳情及填寫組前問卷；

2. 出席全部課堂的夫婦 / 伴侶會送上書籍『「抱緊我」扭轉夫妻關係的七種對話』一本 (價值 \$107)。

負責社工：陳慧明姑娘 (註冊社工、認可家事調解員)

「回」味無窮

示範教授製作回鍋肉及高力豆沙

JAN/EDP/009
(實體班)

- 18 歲或以上有興趣人士 (每場 8 人)
- 2024 年 1 月 11 日 (星期四)
- 上午 9:30 - 12:00
- 本中心
- 會員 \$50 非會員 \$100



富貴「黃金」屋

示範教授製作黃金奶黃糕及黃金粒粒

JAN/EDP/010
(實體班)

- 18 歲或以上有興趣人士 (每場 8 人)
- 2024 年 2 月 8 日 (星期四)
- 上午 9:30 - 12:00
- 本中心
- 會員 \$50 非會員 \$100



「活」出色彩

示範教授製作七彩果凍及糯米咸蛋

JAN/EDP/011

- 2024 年 3 月 22 日 (星期四)
- 上午 9:30 上載 Facebook
- 免費



負責職員：賴碧琪姑娘

備註：1. 圖片只供參考；

- 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」

力行「贍」任，樂享親恩 - 贍養費權與責教育計劃



夫婦面臨分居或離婚，往往承受巨大壓力，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，當事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。

免費約見律師服務

專業律師會就個別個案，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，提供諮詢服務，每位面談時間為 20 分鐘，須報名預約。

- 社區人士 (每次 5 人)
- 2024 年 2 月 28 日 (星期三) 或
2024 年 3 月 27 日 (星期三)
- 晚上 6:30 - 8:10
- 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

本宣傳品僅代表本機構的立場

鳴謝：民政及青年事務局資助

設有特定活動報名表，詳情請向職員查詢。



賽馬會男士家友站互助小組 (2)

MEN/MAG/002

男士面對生活困難或日常壓力時，或會感到失落及無助。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。

- 18 歲或以上男士
- 2024 年 1 月 8、15、22、29 日；2 月 5、19、26 日；
3 月 4、11、18、25 日（逢星期一）
- 晚上 7:00 – 9:00
- 本中心
- 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：吳靄森先生、譚梓豪先生

爸 B 親子畫畫班

MEN/LRC/009 及 MEN/LRC/012

現今香港的爸爸每天面對生活或日常工作壓力時，或影響親子遊戲時間。親子繪畫班正為爸爸提供一段親子時間，一方面學習繪畫的同時，亦可以和其他爸爸分享心路歷程，紓緩日常生活及工作壓力。

爸 B 親子畫畫班（上篇）

- 18 歲或以上男士及其 4–8 歲的子女（16 人，8 對親子）
- 2024 年 1 月 4、11、18、
25 日（逢星期四）
- 晚上 7:30 – 8:30
- 本中心
- 一對親子 \$40

備註：1. 此小組由資深導師帶領；
2. 參加者必須同時參與上、下篇。

負責社工：吳靄森先生

爸 B 親子畫畫班（下篇）

- 18 歲或以上男士及其 4–8 歲的子女（16 人，8 對親子）
- 2024 年 2 月 8、15、22、
29 日（逢星期四）
- 晚上 7:30 – 8:30
- 本中心
- 一對親子 \$40

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。

捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金



扭扭樂一鬆 – 男士扭氣球班

MEN/LRC/010 及
MEN/LRC/011

由導師教授扭氣球技巧，由淺入深，扭出不同造型的氣球，例如花朵及小狗等等，除了可為家人和身邊人製造歡樂，亦能和組員分享喜悅，放鬆心情。

扭扭樂一鬆 – 男士扭氣球班（上篇）

- 18 歲或以上男士（12 人）
- 2024 年 1 月 10、17、24、31 日
（逢星期三）
- 晚上 7:30 – 8:30
- 本中心
- 免費

負責社工：石文峰先生

扭扭樂一鬆 – 男士扭氣球班（下篇）

- 18 歲或以上男士（12 人）
- 2024 年 2 月 21、28 日；
3 月 6、13 日（逢星期三）

新春行大運

MEN/FAP/002

乘坐昂坪纜車登山，欣賞大嶼山的優美景致；遊覽天壇大佛、心經簡林、寶蓮禪寺；享用美味齋菜。

- 18 歲或以上男士及其家人（45 人）
- 2024 年 1 月 14 日（星期日）
- 上午 9:00 – 下午 3:00
- 大嶼山昂坪（於本中心集合，於東涌纜車站解散）
- \$100（成人）/ \$50（11 歲以下小童）

備註：1. 參與此活動之男士必須帶同其妻子 / 伴侶 / 子女至少 1 名人士同行，每個家庭最多 4 位參加者；
2. 收費已包含單程旅遊巴士費、來回纜車車票、寶蓮禪寺午膳；
3. 參加者需自備飲用水、防風、防雨、防曬、禦寒等用品；建議穿著運動鞋及輕便裝束出席活動；
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：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。

捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金



男士瑜珈班 – 第 4 期

MEN/LRC/008

透過練習瑜珈伸展肌肉，減輕關節及肌肉壓力，舒緩疲勞；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。

- 18 歲或以上男士 (14 人)
- 2024 年 3 月 1、8、15、22 日 (逢星期五)
- 晚上 7:30 – 8:30
- 本中心
- \$80

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

「男」山咖啡班

MEN/LRC/013 及 MEN/LRC/014

有想過為自己沖一杯咖啡嗎？由專業咖啡導師深入淺出地去講解如何用家用器材沖泡一杯有深度的咖啡。在上篇第四節及下篇第三、四節，參加者更可於真實咖啡室練習及接受理論訓練。

「男」山咖啡班 (上篇)

- 18 歲或以上男士 (12 人)
- 2024 年 3 月 1、8、15、22 日 (逢星期五)
- 晚上 7:15 – 8:45
- 第一至第三堂：本中心
第四堂：荃灣新領域廣場 1 樓 A 區咖啡室 Coffee Tea or Me
- \$80 (已包材料費)

備註：1. 此小組由國際咖啡品質鑑定師 (杯測師)、咖啡拉花藝術認證系統考官 (黑級) 專業導師教授；
2. 參加者必須同時參加上、下篇；
3. 如活動因突發事故或惡劣天氣需延期，暫定補課日子為 2024 年 5 月 3 及 5 月 10 日；
4. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

負責社工：陳穎姿姑娘

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。

「男」山咖啡班 (下篇)

- 18 歲或以上男士 (12 人)
- 2024 年 4 月 5、12、19、26 日 (逢星期五)
- 晚上 7:15 – 8:45
- 第一、二堂：本中心
第三、四堂：荃灣新領域廣場 1 樓 A 區咖啡室 Coffee Tea or Me
- \$80 (已包材料費)

捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金

和平學坊 「平和關係支援計劃」

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 (甚或家庭) 的影響，以和平方法去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的關係。

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

聯絡社工：源而德先生

費用：免費



課程編號	地點	課程日期	課程時間	接受申請日期
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
133 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	2024 年 1 月 31 日； 2 月 7、14、21 日 (逢三)	晚上 7:30-9:00	2024 年 1 月 3 日至 2024 年 2 月 1 日
134 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	2024 年 2 月 28 日； 3 月 6、13、20 日 (逢三)	晚上 7:30-9:00	2024 年 2 月 2 日至 2024 年 2 月 27 日
135 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	2024 年 3 月 27 日； 4 月 3、10、17 日 (逢三)	晚上 7:30-9:00	2022 年 2 月 28 日至 2024 年 3 月 26 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
133 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	2024 年 2 月 9、16、23、30 日 (逢五)	晚上 7:30-9:00	2024 年 1 月 12 日至 2024 年 2 月 8 日
134 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	2024 年 3 月 1、8、15、22 日 (逢五)	晚上 7:30-9:00	2024 年 2 月 9 日至 2024 年 2 月 28 日
135 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	2024 年 4 月 5、12、19、26 日 (逢五)	晚上 7:30-9:00	2024 年 3 月 1 日至 2024 年 4 月 4 日

和平學坊 兒童課程

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

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！誠邀你們成為愛心保姆。加入我們愛心保姆的隊伍，給自己的生活增添意義！

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。

計劃資訊

愛心社區保姆服務定期安排由註冊兒科護士或各專業人士提供專業訓練，以增進保姆及家長對育兒的知識。



中心於 8 月 26 日舉辦一年一度之保姆周年聚會暨嘉許禮，以答謝愛心社區保姆過往一年為社區內有需要之家庭提供幼兒照顧服務。

為讓更多區內居民認識愛心社區保姆服務及傳遞「避免獨留兒童在家」之訊息，中心會定期安排街展等宣傳活動。



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！

借用時間

Switch

星期	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	借用時間
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

家福會 HKFWS 香港家庭福利會
藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊

有興趣了解多啲嘅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！



美國著名家庭教育專家約瑟·麥道衛博士在其著作《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。上一季，我們已與大家分享「接納」及「讚賞」兩項原則，讓家長了解如何建立孩子的安全感和自信心。這一季，我們將著重介紹「關愛」和「時間」，讓家長試試如何實踐溫柔管教。

關愛

關愛是父母的責任。不論孩子多大，父母都會盡力滿足孩子身體上和心理上的基本需要，使孩子感到快樂。我們在日常生活中可以不同的方式關愛孩子，例如在孩子失意時給予鼓勵、為孩子準備一頓豐富晚餐、直接地擁抱孩子等，都能使孩子感到被愛。孩子在充滿愛的環境下成長，會懂得如何關心他人，建立安全感。

時間

關愛的家庭是需要時間去建立的。當我們願意花時間與孩子相處，代表著我們把孩子的需要優先放在其他事情之上，這是向孩子傳達「你很重要」的訊息。孩子會感到自己是被重視的，有助提升自信心。同時，我們在孩子面前以身作則的機會大大增加。大家可以嘗試與孩子一同編排家庭時間表，只要大家與孩子專注地相處，無論是在平日的睡前故事時間，或在假日時享受家庭樂，都可以是優質的親子時間！

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 > 退化性膝關節炎

關節發炎可分為急性和慢性。在長者中，最常見的是退化性關節炎，是由於關節慢性勞損而引起，最常受影響的便是膝關節。

退化性膝關節炎的成因

膝關節經長年累月的磨擦而勞損，軟骨變薄，關節液分泌減少。若加上保護關節的肌肉及筋腱疲弱、身體過重、不正確的姿勢和活動，情況便會更差。

預防和護理

- 1) 保持理想體重，減少膝關節的負荷。
- 2) 避免攜帶過重物件，可利用手推車輔助。
- 3) 避免長期站立或步行太久，有需要時應使用高度合適的助行用具。
- 4) 避免膝關節長時間保持同一姿勢，如：長期坐矮櫈、蹲。
- 5) 適當強化大腿肌肉和膝關節運動能協助保護關節，可請教醫生或物理治療師。

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

2024 年 1 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 元旦	2	3	4 爸B親子畫 畫班(上篇)	5	6
7	8 賽馬會男士家 友站互助小 組(2)	9 喜動家庭一 家長身心 「減肥」計 劃：瑜伽修 心	10 扭扭樂一鬆 － 男士扭氣 球班(上篇)	11 「回」味 無窮 爸B親子畫 畫班(上篇)	12 夫婦奇園－ 合拍與共融 (Hold me tight)伴侶 小組	13
14 新春行 大運	15 賽馬會男士家 友站互助小 組(2)	16 喜動家庭一 家長身心 「減肥」計 劃：瑜伽修 心	17 扭扭樂一鬆 － 男士扭氣 球班(上篇)	18 爸B親子畫 畫班(上篇)	19 夫婦奇園－ 合拍與共融 (Hold me tight)伴侶 小組	20 智家樂：親子 暢遊浩海立方 · 探遊館
21 喜動家庭一 親子新興運 動：柔力球	22 賽馬會男士家 友站互助小 組(2)	23 喜動家庭一 家長身心 「減肥」計 劃：瑜伽修 心	24 扭扭樂一鬆 － 男士扭氣 球班(上篇)	25 爸B親子畫 畫班(上篇)	26 夫婦奇園－ 合拍與共融 (Hold me tight)伴侶 小組	27 嬰幼兒季節性 常見疾病知 多D 珍·惜·一 家人 健康寶貴的育 成計劃
28	29 賽馬會男士家 友站互助小 組(2)	30 喜動家庭一 家長身心 「減肥」計 劃：瑜伽修 心	31 扭扭樂一鬆 － 男士扭氣 球班(上篇)			

2024 年 2 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 「童」步家·愛 – 「爭吵不停、妒忌爭寵~有妙法」家長小組	2 夫婦奇園 – 合拍與共融 (Hold me tight) 伴侶小組	3
4	5 賽馬會男士家友站互助小組(2)	6	7	8 富貴「黃金」屋 「童」步家·愛 – 「爭吵不停、妒忌爭寵~有妙法」家長小組 爸B親子畫畫班(下篇)	9	10 年初一
11 年初二	12 年初三	13 年初四	14	15 「童」步家·愛 – 「爭吵不停、妒忌爭寵~有妙法」家長小組 爸B親子畫畫班(下篇)	16	17
18	19 賽馬會男士家友站互助小組(2)	20	21 扭扭樂一鬆 – 男士扭氣球班(下篇)	22 「童」步家·愛 – 「爭吵不停、妒忌爭寵~有妙法」家長小組 爸B親子畫畫班(下篇)	23	24 嬰幼兒成長與發展 「適」飲「識」食兒童均衡飲食餐單
25	26 賽馬會男士家友站互助小組(2)	27	28 智家樂：靜觀其變成長路 扭扭樂一鬆 – 男士扭氣球班(下篇) 免費約見律師服務	29 爸B親子畫畫班(下篇)		

2024 年 3 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 男士瑜珈班 – 第4期 「男」山咖啡班(上篇)	2
3	4 賽馬會男士家友站互助小組(2)	5	6 智家樂：靜觀其變成長路 扭扭樂一鬆 – 男士扭氣球班(下篇)	7	8 男士瑜珈班 – 第4期 「男」山咖啡班(上篇)	9
10	11 賽馬會男士家友站互助小組(2)	12	13 智家樂：靜觀其變成長路 扭扭樂一鬆 – 男士扭氣球班(下篇)	14	15 男士瑜珈班 – 第4期 「男」山咖啡班(上篇)	16 親子瑜珈樂身心
17	18 賽馬會男士家友站互助小組(2)	19	20 智家樂：靜觀其變成長路	21 談情說理(上篇)	22 活出精彩 男士瑜珈班 – 第4期 「男」山咖啡班(上篇)	23
24	25 賽馬會男士家友站互助小組(2)	26	27 智家樂：靜觀其變成長路 免費約見律師服務	28 談情說理(上篇)	29 耶穌受難節	30 耶穌受難節翌日