

婦女及家庭成長中心
Women and Family
Enhancement Centre

2023年10至12月



2023年9月22日

開始報名
(留意報名首日新安排)

目錄

	頁數
編者的話	3
活動報名安排及須知	4
會員專區	5
Carer Recognition 關懷照顧者系列活動	7
「女創奇蹟」- 婦女創業支援計劃	10
婦女自強系列	11
婦女技能發展系列	19
婦女及家庭支援系列	24
報名表格/代報表格	
共建家庭系列	30
社區關懷及支援系列	34
社區互助系列	35
義工培訓及服務系列	37
社區資源系列 (免費約見律師服務)	40
「婆媳緣、祖孫情」多代家庭教育及支援計劃(第三期)	41
課程總表	43
會員須知	46

『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：香港家庭福利會婦女及家庭成長中心 香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下，傳真號碼：29600125）。費用全免。如有查詢，請致電（分會電話：28115244）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）：_____（英文正楷）_____

簽署：_____ 日期：_____

編者的話

近年社會上對照顧者的情況愈來愈關注，以至政府於今年的施政報告內亦都提出逐步加強支援照顧者的措施，其中社署已委聘非牟利機構於9月底營辦照顧者支援專線，24小時運作，由專業社工接聽，為照顧者轉介服務、提供輔導和外展探訪等。除了政府，民間愈來愈多機構舉辦如「照顧者咖啡廳」、「照顧者身心靈支援」的服務，讓照顧者在社區能夠找到喘息的空間，也希望照顧者從社區也感受到一份愛及支持，而不是孤單的一個人作戰。

本中心在今季主題就提出需要「肯定照顧者」，東方人很多時都比較含蓄，有時欣賞及感謝的說話都放在心中。但其實一句支持或一句打氣的說話，也是給對方一份肯定及力量。所以我們都很想讓大家明白「將愛宣之於口」的重要，能夠跟照顧你的人說一聲多謝。除了言語上的肯定外，我們也將舉辦一系列的活動支援照顧者，大家可以留意今季有滙豐香港社區夥伴計劃資助的「安心·護老」神隊友應援企劃，詳情請留意日後中心宣傳，或向中心同工查詢。

中心同事簡介

大家好，我是盈姑娘。很高興能在這裡向大家介紹自己。我喜歡感受大自然，亦享受做瑜伽的放鬆，邀請大家都一起走進森林漫步一下。在過去五年的時光，能夠與中心會員建立的深厚連繫，實屬一份我珍而重之的禮物。我最欣賞這裡的每一位婦女都帶著勇敢和堅韌的特質。面對各種困難和挑戰，每位婦女都以她們的方式，堅定地向前行，持續地追尋自己的信念。



人世間所有的相遇都不是偶然，我很感恩能夠成為這個婦女中心大家庭的一員，能夠與這裡的婦女一同學習、成長，共同創造新的生命體驗。我最喜歡聆聽每位婦女真情分享的生命故事，我深信每位婦女都有權掌握自己的生活，並有力量改變自己的命運。因此，我會盡最大努力為婦女提供支援和協助，讓她們能夠建立更理想的生活。

最後，我要感謝所有支持和關注我們中心的人。你們的關愛和支持，讓我們的工作充滿了力量和希望。我期待未來能夠與你們一起，為所有的婦女以及其家人創造更多的可能；互相分享、以故事召喚故事，聆聽到更多婦女的聲音。謝謝你們的陪伴♥中心見！

社工 盈姑娘



大家好！我是池姑娘，是剛剛入職的新同事，亦是一名認證整理收納顧問。我平時最喜歡待在家裏做家务，畫畫和看書，這些都是我放鬆的方式。這段時間很感謝大家主動認識我，我也很期待將來在各種活動中認識大家！

社區工作員 池姑娘

大家好，我叫Lisa，你們又可以叫我芳芳。好高興加入家福會這個大家庭。從前我子女小時候都有參加過類似中心的活動，所以裏面的人和事並不陌生，好親切和有好多美好回憶！♥♥♥♥



辦公室助理 Lisa



活動報名 (首日新安排)



活動報名安排

本季之活動將於2023年9月22日(星期五)上午9:00起開始報名，今季將採用新方法：預先登記抽籤，報名日根據抽到的籌號及所屬時段到中心報名。

登記方式：掃描QR Code網上登記或致電中心向職員登記

登記時間：2023年9月6日上午9:00至9月12日下午11:59

公佈籌號日期：2023年9月16日或之前 (結果將通過whatsapp發出通知)



報名日安排如下：

9月22日 (五)

上午9:00-下午1:00	會員按抽籤籌號所屬的時段到中心報名 *只處理已抽籤會員的報名*
下午2:00-晚上9:00	所有會員/訪客皆可到中心報名

1. 每位會員於報名日最多只可以報6個活動及3個親子活動
2. 每個籌號只處理相應會員的報名，可親身或找親友到中心處理報名
3. 籌號不能轉讓，報名時職員將核對籌號及相應會員姓名，不符之申請將不獲處理
4. 已抽籌號的會員，如未能在指定時段到中心，可在指定時段後任何時間到中心報名 (可遲不可早)

由9月23日(六)起，所有會員可於中心開放時段內到本中心報名，不限報名活動數目及可以為他人代報活動。

活動報名須知

- 所有受名額限制之活動均不設電話留名及報名，有興趣報名者請預先登記抽籤或於報名日下午起親臨中心報名；
- 所有受名額限制之活動，均以先到先得形式報名，額滿即止；
- 個別活動有特定參加對象，請確保符合資格才報名。不符資格者，所付費用將不獲退回；
- 如欲以會員價參加活動，凡於任何時候報名必須出示有效會員證；
- 非會員或會籍到期者可辦理入會或續會手續，會員入會或續會年費為港幣20元正；
- 報名日翌日起，會員可授權他人代報，受託人需備有代報活動授權書，授權書當中須包括下列資料：
 - ✓ 委託會員之姓名、身份證號碼、有效會員證、報名之班組資料及正式簽署
 - ✓ 受託人之姓名及身份證號碼

(如授權書內資料不齊，以致未能完成報名手續，中心概不負責，授權書可向中心索取或自行根據上述資料填寫，每位受託人每次只可為一位會員以授權書代報活動)

報名日常見問題 FAQ

Q: 如果我報名日當日上午唔得閒，即係唔需要登記抽籌號？

A: 報名日上午唔得閒都可以登記抽籌號，委託家人或朋友根據獲抽中的籌號及時段，帶備會員證及已簽署的活動報名表到中心報名。如果唔登記，亦歡迎於報名日下午親身前來中心報名。

Q: 我唔識網上登記籌號，可以點做？

A: 歡迎致電中心28115244請職員協助登記抽籌號。

自2005年起，本會獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行「香港賽馬會社區資助計劃-婦女創新天」，該計劃從女性角度出發，促進婦女個人成長、提升身、心、社、靈健康、建立社交及社區支援網絡，以及推動社區建立關懷婦女和家庭的氣氛，促進社區和諧。

會員專區

迎新歡樂聚 X 自製漢方紫雲膏DIY 中心歡迎妳！

(A組) P-115908

(B組) P-115909

日期：(A組) 2023年10月31日 (星期二)

(B組) 2023年11月24日 (星期五晚上)

時間：(A組) 上午10:30 - 11:30 (B組) 晚上6:15 - 7:15

內容：互相認識、互動遊戲、簡介中心服務及活動；

紫雲膏是一種帶深紫紅色的中藥外用藥膏，對於皮膚具有抑菌的療效，促進傷口康復，又可以滋潤皮膚，可治療輕微外傷、濕疹。一起來製作紫雲膏，並分享生活中養生之道。

對象/名額：新加入中心的會員 (由2022年9月起加入) / 8人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

重要事項

如何接收本中心廣播訊息



為了確保大家能夠成功接收本中心發出的最新資訊，請各會員新增本中心 WhatsApp 電話號碼 “61311450” 到閣下手提電話內手機通訊錄的「聯絡人」中，才能夠接收本中心最新的廣播訊息。

歡迎大家追蹤中心 Facebook 專頁！

<http://www.facebook.com/hkfwswomencentre/>



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心



益智教育玩具

小朋友玩具閣 開放啦!

逢星期一至五
下午3:30-6:30開放

*須由家長陪同借用玩具

新服務!

桌遊租借區 開放啦!

歡迎大家來中心租借桌遊玩，
同家人朋友共渡歡樂時光!

可租借桌遊包括：

Dobble Kids, 豬朋狗友, 快手鬼鬼等



本季主題

Carer Recognition 關懷照顧者系列活動

禪繞減壓工作坊

P-115910

日期：2023年10月9及16日 (星期一，共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：透過禪繞畫及繪畫禪繞布袋，讓護老者感受「此時此刻」在享受當下的過程中尋找屬於自己的空間。

對象/名額：婦女照顧者/ 8位

費用：會員\$20 / 非會員 \$40

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

護老者應援團義工招募及簡介會

P-115911

日期：2023年12月11日 (星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

對象：社區人士

內容：耀東邨內有很多長者及護老者或許未能充分了解社區內的資源。透過義工探訪，我們主動出擊接觸區內長者及護老者，除了提供社區的資源及資訊外，更重要的是將關心及關懷傳遞給他們。

對象/名額：社區人士 / 20位義工

費用：全免

查詢/負責人：社工梁錫麟先生

護老資訊速遞

P-115970

日期：2023年10月20日 (星期五)

時間：下午7:30 - 8:30

內容：分享長者服務及護老者服務資訊，如長者中心、安老服務統一評估、安老院服務、改善家居及社區照顧服務、暫託服務等安排，讓長者及護老者能對服務有所認識，在有需要時能作出合適服務。

對象/名額：長者及照顧者 / 不限

費用：免費

形式：Zoom

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

備註：負責職員會在活動前兩天透過Whatsapp傳送Zoom連結。

走進心靈綠洲 — 園藝治療小組

P-115912

日期：2023年10月24日至12月12日（逢星期二，共八節）

時間：下午3:00 - 4:00

內容：透過多元化的以人為本園藝治療活動，認識及接觸不同的植物知識及進行園藝製作，例如蔬果種植、植物拓染等，刺激五感，提升自我需要的察覺，互相分享互相扶持，在創作和閑談之中創造放鬆的Me Time！

對象/名額：正照顧家人及需減壓的婦女 / 8-10人

費用：會員：\$160 / 非會員：\$180

導師：香港園藝治療師協會實習生

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



（圖片僅供參考）

感謝照顧者：給自己的禮物 — 3D立體相片拼貼工作坊

P-115913

日期：2023年10月25及11月1日（逢星期三，共兩節）

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：喜歡藝術創作的照顧者，將拍攝到的美麗一刻，利用拼貼技巧立體地呈現。在過程中更細緻回味相片中的細節，分享故事，讓溫暖回憶倍感動人。親手完成立體相片拼貼，將記憶永久保存。一起體驗把平面的照片，變成一個立體照給自己的神奇感覺吧。

對象/名額：照顧家人的婦女 / 8人

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘（認證Points of You® Practitioner）

備註：各參加者需要在工作坊舉辦最少10天前選擇一張自己喜歡的照片，以電郵方式傳送給我們作沖曬用途。（愈多層次的照片可製作出愈立體效果，有廣闊風景背景之合照效果最佳）

凡出席上述 P-115913 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到20分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。

花花世界盆景製作工作坊

P-115914

日期：2023年12月18日（星期一）

時間：早上10:00 - 12:00

內容：護老者與被照顧的長者一起製作盆景，透過花作為媒介連繫護老者及長者，促進他們之間的交流，共同享受身心療癒的輕鬆時光。

對象/名額：護老者及長者 / 6對護老者及其受照顧長者

費用：全免

查詢/負責人：社工梁錫麟先生

愛錫身心靈：大自然靜觀減壓工作坊

P-115915

日期：2023年11月8及15日 (逢星期三，共兩節)

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：與照顧者一起擁抱自由的天空，我們一同擺脫過去的束縛，重建一個自主的空間，照顧好自己身心靈。透過走進大自然的正念練習和頌鉢療癒，找回平靜的心，放鬆心靈。愛己愛人，互相分享，互相支持。

對象/名額：照顧家人的婦女 / 8人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(喜馬拉雅頌鉢療法(L1)經驗)

備註：參加者需要穿著舒適的衣服，建議長袖長褲。(圖片僅供參考)



「當下即自在」工作坊

P-115916

日期：2023年12月5日至12月19日 (逢星期二，共三節)

時間：早上9:30 - 11:30

內容：活動中，有七輪頌鉢，有茶，有畫，有音樂。活動完結時沒有東西可以帶走，但你會感覺輕鬆。沒有技巧傳授，但內心充實。沒有知識增長，但心靈滋養。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$80

查詢/負責人：社工梁錫麟先生

「最緊要一家人！」——聖誕歡樂嘉年華暨市集

P-116002

日期：2023年12月15日 (星期五)

時間：下午5:30 - 晚上8:00

內容：透過互動攤位遊戲、創意聖誕手工DIY、家庭照相館等，一同慶祝聖誕節。更有創業計劃的一班婦女精心準備的聖誕市集，歡迎大家前來挑選手工聖誕禮物送贈親朋好友！我們亦邀請到婦女準備精彩表演節目讓大家欣賞，萬勿錯過！

對象：有興趣之社區人士

費用：免費

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 及 職員池伊澄姑娘

備註：遊戲券將於11月27日開始於中心派發。

攤位遊戲獎品
豐富，歡迎索取
遊戲券參加！



婦女技能發展系列

「女創奇蹟」 - 婦女創業支援計劃

由 Principal Financial Group 贊助

我們相信女性擁有無限的潛力與才華，只要有合適的機會和平台，必定能將其能力及強項發揮出來。故此，我們鼓勵婦女善用自身的手工藝技能創業，既能改善經濟狀況之外，也能發揮所長、貢獻所能、肯定自我。有見及此，本計劃希望為婦女提供一個發揮所長的平台，學習基本的營商知識和技能，啟發敢於夢想的精神。本計劃之工作坊只限【家福會創業婦女組】(即已入選)之婦女參與。

日期：逢星期五 (課堂一般安排在星期五舉辦)

時間：上午10:00 - 11:30 (課堂時間一般安排在上午 10:00 - 11:30)

對象/名額：本計劃之婦女 / 24人

費用：以下每個單元課堂費用是 \$25 / 堂

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘、社工陳曦盈姑娘及職員彭姑娘

課堂重要事項！

活動帶領/銷售技巧實踐技巧工作坊及時間表

活動編號	活動名稱	活動日期
P-115917	實踐技巧工作坊：角色扮演 - 美食組別	10月13日 (星期五)
P-115918	實踐技巧工作坊：角色扮演 - 飾物組別	10月27日 (星期五)
P-115919	實踐技巧工作坊： 角色扮演 - 天然產品組別	11月17日 (星期五)
P-115920	實踐技巧工作坊： 角色扮演 - 繪畫藝術組別	11月24日 (星期五)
	活動帶領實踐班組導師招募活動	詳情於家福會創業婦女群組發放
P-115921	實習日：創業婦女聖誕市集 (中心)	12月15日 (星期五)
P-115922	實習日：創業婦女市集	待定

助理導師實習招募

活動名稱	助理導師人數	查詢/負責人	活動內容、助理導師要求及收穫
希望藝術 — 和諧粉彩小組 (三節)	6人 (2人/節)	社工林佳琪姑娘	請見家福會創業婦女群組訊息
和諧粉彩x聖誕杯墊工作坊 (一節)	2人		
情緒療癒冷靜瓶製作體驗	2人		
甜蜜廚房 ♥ 親子聖誕薑餅人製作	2人	社工陳曦盈姑娘	
新奇有趣！親子手工皂DIY體驗	2人		

「尋找出路」單次諮詢服務

P-115923

日期及時間：有興趣的婦女請先報名，社工個別聯絡訂定日期和時間。
服務約2小時。

內容：為幫助婦女提供適切的支援走出困擾，本中心特設費用全免的單次諮詢服務，讓有需要的婦女透過單一次諮詢，釐清困擾事件，發掘自身能力，探討方案改善情況，朝著理想目標進發，開展正向生活。

對象：18歲或以上有需要婦女，生活處境受困擾，並希望透過單次諮詢服務找到出路。

費用：全免

查詢/負責人：社工梁錫麟先生 / 陳曦盈姑娘 / 香本柔姑娘

瑜伽鬆一鬆

(A班) P-115924

(B班) P-115925

(C班) P-115926

日期及時間：(A班) 2023年10月7日至11月11日
(逢星期六，共六節) 上午9:45 - 11:00
(B班) 2023年10月17日至11月21日
(逢星期二，共六節) 上午9:30 - 10:45
(C班) 2023年11月18日至12月23日
(逢星期六，共六節) 上午9:45 - 11:00

內容：瑜伽伸展運動可強化肌肉、訓練呼吸，也可舒緩壓力，長遠提升睡眠質素。

對象/名額：婦女 / 12人 (最少開班人數：10人)

費用：會員：\$240 / 會員 (資助)：\$200 / 非會員：\$260

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

導師：(A及C班) Ceci Lau (專業瑜伽導師)

(B班) Monique Choi (專業瑜伽導師)

備註：請穿著輕便衣服





輕鬆舒壓自由繪

(A班) P-115927

(B班) P-115928

(C班) P-115929

A班	B班	C班
日期：10月20日(星期五)	日期：11月28日(星期二)	日期：12月13日(星期三)
時間：上午9:30-下午12:30	時間：上午9:30-下午12:30	時間：上午9:30-下午12:30
內容：由參加者自選繪畫題材，可自行參考畫作或相片，在舒適環境下以塑膠彩自由繪畫，自由地表達自己。活動有助緩解精神壓力，亦能激發創造力。導師在場協助，活動適合不同畫畫程度的參加者。		

*參加者可參加多於一個時段

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$75 / 非會員\$125 (資助會員\$65 / 資助非會員\$115)

導師：鄺嘉俊先生

查詢/負責人：職員池伊澄姑娘

備註：• 中心提供材料包括：塑膠彩顏料及基本畫具 (不包畫布板)

• 參加者如需畫布板，可於活動期間另付\$25購買 (畫布板尺吋：約30x40厘米)

• 參加者亦可自攜畫板或舊畫作到場繪畫 (自攜畫板尺吋限制：任何一邊長度不可超過40厘米)

參加者需自備圍裙或穿著可弄髒的衣物

簡單水墨漫畫初體驗

P-115930

日期：2023年10月4至25日 (逢星期三，共四節)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：在這次活動中，我們將會欣賞豐子愷先生的文學和漫畫作品。他的作品常與親情有關，描繪家人的互動的情景，著重於家庭情感。活動將會介紹水墨漫畫工具，參加者由簡筆水墨畫開始繪畫，並繪製自己的故事漫畫作品。

對象/名額：有興趣之婦女/ 8人

費用：會員:\$ 250 / 非會員:\$ 350 (資助會員\$200 / 資助非會員:\$300)

導師：鄺嘉俊先生

查詢/負責人：職員池伊澄姑娘

備註：請參加者自備圍裙或穿著可弄髒衣物。



(圖片僅供參考)

炭筆畫體驗

P-115931

日期：2023年10月5至26日 (逢星期四，共四節)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：炭筆是傳統而且樸實的繪畫工具，可以輕鬆繪出不同質感和深度的線條和陰影，是一種表達情感的繪畫物料。導師將會引導參加者透過炭筆畫及其他塗抹工具，進行一個與自己內在溝通的創作體驗。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$250 / 非會員\$350 (資助會員\$200 / 資助非會員：\$300)

導師：鄺嘉俊先生

查詢/負責人：職員池伊澄姑娘

備註：請參加者自備圍裙或穿著可弄髒衣物。

山水畫課程

(A班) P-115933

(B班) P-115934

本課程以白雲堂山水技法為藍本，白雲堂山水既承繼傳統技巧，又注重寫生。尤以滾動瀑布及渲染雲烟最為人所稱道。第一期從基本素材(如樹、石、點景)開始，循序由小幅至斗方，只要勤加練習，必會繪出多幅完整作品。堂上導師示範，並對學員作品予以口述指導。

A班 (第一輯 第四期)	B班 (第一輯 第三期)
日期：10月26日至12月14日(逢星期四，共八節)	
時間：下午2:15 - 下午3:45	時間：下午4:00 - 下午5:30
對象/名額：曾參加本中心『山水畫課程』(第一輯 第三期)或對山水畫有基本認識之婦女 / 14人	對象/名額：曾參加本中心『山水畫課程』(第一輯 第二期)或對山水畫有基本認識之婦女 / 14人

費用：會員\$370 / 非會員\$430 (資助會員\$320 / 資助非會員\$390)
(書畫文具由學員自行購買)

導師：林華泰老師 (在港從事教育工作三十七年，由 1980年起在青少年中心、成人教育中心及長者中心教授國畫。自置畫室三十年。本地及海外參加展覽數十餘次。並任香港硬筆書畫會、悟藝書畫會顧問及雲海草堂研藝畫會會長。)

查詢/負責人：職員池伊澄姑娘



油畫棒初體驗

P-115935

日期：2023年12月5至19日 (逢星期二，共三節)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：油畫棒柔軟的質感十分解壓，能輕鬆簡單地畫出油畫的效果。讓我們放慢腳步，透過欣賞不同的景色(如天空，海邊，草原)，沉浸在五顏六色的世界裏。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$100 / 非會員\$160

導師/負責人：職員池伊澄姑娘



(圖片僅供參考)

排排舞

P-115936

日期：2023年10月10日至11月28日 (逢星期二，共八節)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：排排舞起源於美國西部，以明顯的節奏感及簡單的舞步組成。輕鬆易學，能抒解壓力、減輕焦慮和憂鬱症狀，無須舞蹈經驗，適合不同年齡女士。

地點：西灣河體育館舞蹈室

對象/名額：婦女 / 24人

費用：會員\$500 / 非會員\$600 (資助會員\$450 / 資助非會員\$550)

導師：林玉薇女士 (英國皇家舞蹈教師)

查詢/負責人：職員池伊澄姑娘

備註：請參加者穿著舒適衣服及鞋 (不可穿著涼鞋及拖鞋) 上課

浮游花瓶工作坊

P-115937

日期：2023年10月10日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：讓我們一起將乾燥花放入充滿保存液的瓶內，保留著盛放花朵的美態，讓花朵看起來就像是浮游在水中一樣，令人感到賞心悅目。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$60 / 非會員：\$90

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

植物拓染布袋工作坊

P-115939

日期：2023年10月26日 (星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：善用植物身上的葉綠素，化作創作顏料，一邊透過捶打減壓，一邊感受植物帶給你的五感 (觸覺、嗅覺、味覺、視覺、聽覺) 的享受，製作獨一無二的布袋。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

心靈健康 — 南丫小島靜心日

P-115940

日期：2023年10月28日 (星期六)

時間：下午1:30 - 6:00

內容：偶然來一天的靜心日，真正的讓自己好好休息。經過半天的正念修習，更能體會正念帶來的平安與平靜。親親大自然，海邊漫步，感受小島寧靜。專注自己的一呼一吸，都可以帶來內心一點平靜，為心靈充充電。(集合地點：中環四號碼頭等，乘船至南丫島)

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

(自備交通及膳食費)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(一級山藝訓練資歷)



(圖片僅供參考)



身心舒緩 ♥ 遊戲知真我 × 生命故事敘事回憶錄

P-115941

日期：2023年11月3及10日（逢星期五，共兩節）

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：人最重要的課題是要整合自己的生命，肯定自己的價值與意義。以桌遊為媒介，敘說生命故事的分享及回饋歷程；寫回憶錄具有療癒的作用，跟自己和解。因為我們所有過去的經驗，都潛藏在我們內心深處影響著我們。讓我們一同經歷，重新審視這些經驗，賦予這些事件新的意義。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

（認證Points of You® Practitioner）



（圖片僅供參考）

芬蘭木柱體驗班

P-115942

日期：2023年11月3及10日（星期五，共兩節）

時間：下午2:30 - 4:00

內容：新興運動芬蘭木柱玩法簡單，非常容易上手，輕鬆地做運動，強健身體。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

備註：請穿著輕便衣服



（圖片僅供參考）

尋找生命寶藏 — 圖卡小組

P-115943

日期：2023年11月16、23及30日（逢星期四，共三節）

時間：上午10:30 - 12:00

內容：1. 利用圖卡故事分享，認識和了解自己更多；
2. 尋找自己的生命寶藏，例如個人特質、品格、能力、熱情及閃亮時刻，讓自己有力量回應生活的困擾；
3. 需要有人聆聽你的困擾，也願意互相分享自己的經歷。

對象/名額：婦女 / 6人

費用：會員：\$60 / 非會員：\$80

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



（圖片僅供參考）

Points of You® 靜心體驗 x 水彩感謝卡DIY

P-115944

日期：2023年11月22日(星期三)

時間：上午9:30-下午12:30

內容：好想與人有深入的交流和對話？今年11月23日是感恩節，這個節日會慶祝和感恩過去一年所獲得的祝福。讓我們在繁忙的生活中歇息一下，在前一天一起運用簡單的水彩插畫來創作數張精美的感謝卡，在感恩節當天送給家人，朋友和自己以表示感謝吧！更可透過Points of You®體驗創新的視覺與內在探索，促進你深入的探討內心想法，從而獲得啟發。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(認證Points of You®
Practitioner)
及職員池伊澄姑娘



(圖片僅供參考)



喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪

(A組) P-115945

(B組) P-115946

日期：(A及B組) 2023年11月29及12月6日 (逢星期三，共兩節)

時間：(A組) 上午10:10 - 下午12:10

(B組) 下午2:30 - 4:30

內容：面對生活煩擾事，讓婦女導師帶領我們學習日本和諧粉彩調和粉彩的獨特繪畫方式，為心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過簡單的繪畫方法，運用手指來彩繪內在的色彩，讓身心放鬆，可以根據個人喜好，添加不同的顏色！

(A組及B組) 和諧粉彩主題：喜悅的心 🌟

對象/名額：婦女 / 每組8人

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

義務導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)



(圖片僅供參考)

凡出席上述 P-115944、P-115945 和 P-119465 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到30分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。



正向心理學 × 頌鉢體驗小組

P-115947

日期：2023年12月7及14日 (逢星期四，共兩節)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：1. 分享以正向心理學角度，找尋更多變得快樂的方法，例如性格強項、靜觀練習等；
2. 進行靜觀練習，體驗頌鉢聲頻沐浴，釋放深層疲累、負面情緒、改善焦慮。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘及社工梁錫麟先生



(圖片僅供參考)

年輪 × 空氣鳳梨工作坊

P-115948

日期：2023年12月11日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：製作年輪空氣鳳梨，帶點綠意到生活中，學習輕鬆照顧空氣鳳梨的方法。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$90

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

聖誕香薰蠟燭工作坊

P-115949

日期：2023年12月18日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：製作聖誕造型香薰蠟燭，在節日期間為家人及朋友送上一份禮物，表達心意。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$30 / 非會員 \$50

查詢/ 負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

俄羅斯戳戳繡圖畫工作坊 (卡通公仔)

P-115950

日期：2023年10月9日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：在帶圖的底布上，利用毛冷及戳筆，戳出得意的卡通公仔，齊齊減壓。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30 / 材料費：\$20

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

認識自己 — 整理收納工作坊

(A班) P-115951

(B班) P-115952

A班	B班
日期：11月3，10及24日 (逢星期五) *11月17日暫停*	日期：11月29日，12月6及20日 (逢星期三) *12月13日暫停*
時間：上午10:00 - 12:30	時間：上午10:00 - 12:30

*參加者只可報名其中一班

內容：工作坊內容涵蓋不同物品的整理和收納方法，以及基本清潔原理，透過整理物品重新認識自己，梳理凌亂思緒，讓自己生活在理想的環境裡。

對象/名額：有決心改變之婦女 / 6人

費用：會員\$120 / 非會員\$180

導師/負責人：職員池伊澄姑娘 (認證整理收納顧問)

備註：參加者需要於工作坊期間在家實踐

Ukulele烏克麗麗音樂小組

(A班) P-115953

(B班) P-115954

A班 (基礎班)	B班 (進階班)
日期：2023年11月6日至12月11日 (逢星期一，共六節)	日期：2023年11月6日至12月11日 (逢星期一，共六節)
時間：下午2:15 - 下午3:45	時間：下午4:00 - 下午5:30
對象/名額：適合初學者並對烏克麗麗樂器有興趣之婦女 / 12人	對象/名額：曾參加本中心『Ukulele烏克麗麗音樂小組』或對烏克麗麗樂器有基本認識之婦女 / 12人
費用：會員\$360 / 非會員\$460 (資助會員\$340 / 資助非會員：\$440)	費用：會員\$400 / 非會員\$500 (資助會員\$380 / 資助非會員：\$480)
	*這一班將有機會在12月15日聖誕聯歡晚會中表演

內容：透過彈奏Ukulele學習音樂及樂器知識，享受音樂帶來的療癒，放鬆身心。

查詢/負責人：職員池伊澄姑娘

備註：參加者可自備樂器或借用本中心樂器。



斷捨離 × 酒精墨水畫工作坊

P-115955

日期：2023年11月9日 (星期四)

時間：上下午2:30 - 4:00

內容：透過創作酒精墨水作品，體驗不受控制、充滿驚喜的創作過程，亦在顏色及剪裁作品的過程中，了解斷捨離的概念及與生活的聯繫和影響，學習收納整理的知識及技巧。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘 (日本AtelierTua酒精墨水認證導師) 及職員池伊澄姑娘 (認證整理收納顧問)

備注：參加者請自備圍裙及手巾

***此工作坊現正申請資助，如成功獲批將有部份款項退還，屆時負責社工將個別通知成功報名之會員。**



(圖片僅供參考)

善待自己手作坊

「善待自己手作坊」系列活動以手工製品作為介入途徑，支援及提倡婦女追求身心健康的需要，藉此促進婦女建立正面思想及自信，還會走進社區，加強家庭及社區支援網絡，達至改善受眾的身心健康。

天然幼滑蠶絲皂

P-115956

日期：2023年10月10日 (星期二)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：入秋之時天氣乾燥，蠶絲蛋白中的表皮生長因子及保濕因子，能促進肌膚活化、延緩老化，加在皂中有保濕功用，能使泡沫細緻如乳霜般親膚觸感。蠶絲蛋白更含有胺基酸與人體細胞結構極為相似，親膚性極佳，能被皮膚輕易吸收。是次活動還會透過靜觀練習，讓自己的心靜下來，靜下來反思，愛錫自己多一點。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員：\$45 / 非會員：\$65

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘
愛皂夢工場婦女導師：甘惠芳女士



(圖片僅供參考)

自家製驅寒薑皂

P-115957

日期：2023年11月9日 (星期四)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：薑有驅寒、驅風，促進血液循環之功效，而且它可以紓緩腰酸背痛，適合手腳容易冰冷和肌肉疼痛的人士使用。冬天的季節將至，一起來製作薑皂，並分享冬日養生舒壓之道。是次活動還會透過正念練習，讓我們與身體連結，聆聽身體的訊息，放鬆身心。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員：\$45 / 非會員：\$65

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場婦女導師：招燕瑜女士



(圖片僅供參考)

紫草根乳木果護膚皂

P-115958

日期：2023年12月4日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：季節交替，皮膚或會出現乾燥、痕癢、濕疹等徵狀。婦女導師教授利用紫草根、天然油品等自製紫草根護膚皂。能呵護濕疹皮膚，健康又天然。讓婦女能夠好好護理皮膚，心情自然好。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員：\$45 / 非會員：\$65

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場婦女導師：林麗女士



(圖片僅供參考)

「愛皂夢工場」由一群熱愛手製美容產品的婦女組成，旨在宣揚善待自己及提升婦女精神健康等信息，希望把天然的美容產品分享給區內婦女。以上班組除了教授製作技巧，還會分享婦女善待自己及減壓信息。此外，婦女導師亦可提供外展到場教授服務，教授社區人士製作天然手工皂。有興趣人士，請致電本中心與陳曦盈姑娘接洽。



與眾不同 — 皮革工藝製作工作坊

P-115959

日期：2023年11月8及15日（逢星期三，共兩節）

時間：下午2:30 - 4:30

內容：班組中提供多種皮革、蠟線、金屬配件選擇，免費壓印和工具借用服務，由經驗豐富的專業導師教導，即使沒有相關製作或縫紉經驗，都可以輕鬆親手製作出獨一無二的皮革手作，享受手作的樂趣！生活中有屬於自己的空間，是照顧身心健康的方法。每個人都是獨特的，讓我們一同來發掘屬於自己的獨特美，欣賞自己的與眾不同。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員：\$95 / 資助會員：\$85 / 非會員：\$115（已包優質皮革材料費、工具費、導師費）

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

導師：呂桂平女士

凡出席上述 P-115956、P-115957、P-115958 和 P-115959 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到15分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。

Android智能手機 — WhatsApp通訊軟件篇

P-115960

日期：2023年10月25日（星期三）

時間：下午3:00 - 4:30

內容：介紹WhatsApp一些新功能，例如編輯已傳送的訊息、在群組發起投票、傳送一次性相片或影片，轉發圖片並加入文字說明等，並學習下載及管理貼圖圖庫。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：莊凱榮先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

Android智能手機 — 相片編輯工具篇

P-115961

日期：2023年11月22日（星期三）

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習使用手機內圖片編輯功能，調整相片大小尺寸、在圖片上加入各種特效、貼圖、文字等功能、查看相片的各類資訊及拍攝位置等。完成後亦可將相片透過各類程式分享給朋友。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：莊凱榮先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

Android智能手機 — 網上搜尋及ChatGPT使用教學

P-115962

日期：2023年12月13日及20日 (逢星期三，共兩節)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習透過Google搜尋功能，在網上快速地搜尋各類資訊，另外我們還會學習AI聊天機器人ChatGPT的使用方法，學習下載程式、學習向AI發問、聊天技巧、及協助處理日常生活事務等。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員:\$30 / 非會員:\$50

查詢/負責人：莊凱榮先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

花香閃爍 ♥ 聖誕玫瑰保鮮花工作坊

(A班) P-115963

(B班) P-115964

日期：(A及B組) 2023年12月13日 (星期三)

時間：(A組) 上午10:30 - 12:00

(B組) 下午2:30 - 4:00

內容：佳節將近，親手製作聖誕禮物最好不過，今次更附送LED燈泡裝飾。保鮮花又名永生花，在保存良好的狀況下花朵可以保持3-5年的美態。在此工作坊可以一同創作屬於你們的花卉，療癒身心。

對象/名額：婦女 / 每組8人

費用：會員：\$90 / 資助會員：\$80 / 非會員：\$110

(已包玫瑰花、玻璃瓶材料費和導師費)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

義務導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)



(圖片僅供參考)

凡出席上述 P-115963 和P-115964 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到15分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。



一起烹飪 治癒心靈

根據科學研究結果，烹飪是一種有效放鬆和紓壓的方法，就讓我們以輕鬆的心情投入料理製作，感受製作過程的樂趣，完成後的滿足感，並與親友分享製作成果，在彼此的生活加添溫暖。

芋頭桃粿班

P-115965

日期：2023年10月19日 (星期四)

時間：上午11:00 - 12:30

內容：製作傳統潮州的桃粿。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

小米紅豆糕班

P-115966

日期：2023年10月31日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：製作營養豐富又好味的蒸糕 - 小米紅豆糕。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



授權書編號：BCP / _____ / _____

婦女及家庭成長中心 · 活動報名授權書

(必須填妥以下各項資料，如有遺漏，恕不受理)

本人(報名會員) _____，會員證號碼：_____，現授權(獲授權者姓名) _____，
 身份證號碼：_____，代表本人報名參與 貴中心以下課程 / 活動。

*報名日首日最多只報 3 個活動，謝謝!

課程 / 活動編號	課程 / 活動名稱	金額
1) P-		
2) P-		
3) P-		
4) P-		
5) P-		
總數		



家福會
HKFWS



婦女及家庭成長中心
Women & Family Enhancement Centre

職員填寫

收據編號: _____

支票號碼: _____

活動報名表

姓名: _____ 聯絡電話: (住宅) _____ (手提) _____

住址: _____ (非會員適用, 作為寄回收據之用)

性別: ☐男 ☐女 是否本中心會員: ☐是 (會員編號: BCP2200-_____) 必須出示有效會員證 ☐不是

*報名日首日最多報 6 個活動, 謝謝!

活動編號	活動名稱	應繳費用 (HK\$)	只供職員 填寫
1) P-			
2) P-			
3) P-			
4) P-			
5) P-			

6) P-				
7) P-				
8) P-				
			總收費：	

服務使用者聲明

- 本人已清楚核實並確保沒有報讀舉行時間重疊的活動，亦同意 貴中心沒有責任替本人覆查；
- 本人明白如報讀時間重疊的活動，本人只可參與最先報名的活動；中心不會負責本人報讀重疊活動的損失；
- 本人明白所有已報名活動不設轉名及退款安排；
- 本人明白 貴中心將有可能於活動期間進行拍攝或錄影，所得的照片或影片將作為刊登於活動、宣傳刊物或會員留念之用；
- 本人 ***同意/不同意 (*請刪去不適用者)** 香港家庭福利會使用本人的聯絡資料（如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等）作為日後與本人作服務推廣和聯絡之用，包括通訊、社會服務及活動推廣／典禮邀請或籌款等用途。(只適用於非會員)
- 以上所提供的資料只作是次報名用途，若資料不完整，有可能影響是次活動報名成功與否。

報名者簽名：

日期：

(必須簽署)

職員專用：

是否需要減免費用：

☐ 是

☐ 否

經手同事：

服務使用者聲明

1. 本人明白「活動報名授權書」只供中心之會員使用(需持有效之會員証)，同時每次活動報名只可使用一次；
 2. 報名時，請一併出示報名會員的有效會員證正 / 副本、獲授權者之身份證明文件及本授權書；如合資格報名會員需申請活動減費優惠，必需於報名時一併出示有效之證明文件，否則一律以一般會員費用處理，本中心不會退回有關費用之差額；
 3. 本人明白除因天氣、報名人數不足或由中心主動取消之活動外，上述所有已報名之活動不設退款及轉名安排；
 4. 本人已清楚核實並確保沒有報讀舉行時間重疊的活動，亦同意 貴中心沒有責任替本人覆查；
 5. 本人明白如報讀時間重疊的活動，本人只可參與最先報名的活動；中心不會負責本人報讀重疊活動的損失；
 6. 每位獲授權人士每次只可代表一位會員報名參與本中心之活動或課程；
 7. 「活動報名授權書」原意希望照顧有特別需要，如因於報名日需要工作、離港或就醫等原因而未能親身報名之會員，中心有權要求會員出示相關證明或資料證明原因。如有人濫用「授權書」，一經中心發現，將一律取消(報名會員)及(獲授權者)之報名資格或已報名之活動 / 課程，謹此呼籲各會員善用「活動報名授權書」；
 8. 本人明白 貴中心將有可能於活動期間進行拍照或錄影，所得的照片或影片將作為刊登於活動、宣傳刊物或會員留念之用；
 9. 本人明白 貴中心保留一切批核「活動報名授權書」之權利及有權修改「活動報名授權書」內之內容。
- 本人(報名會員) 明白及同意 貴中心上述之所有安排及細則。

只供中心填寫

接獲「授權書」日期 _____

中心批核：☐ 獲接納 ☐ 不獲接納

職員簽署及中心蓋章：

日期：_____

報名會員 姓名：_____

簽署：_____

日期：_____

煮出愛意 — 健康煮食小組

P-115967

日期：2023年11月7至21日 (逢星期二，共三節)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：(1) 簡易健康菜式示範及即場製作，菜式包括香煎粟米蝦餅、檸檬雞翼及牛油果吞拿魚墨西哥卷餅
(2) 講解基本營養知識及飲食配搭
(3) 與婦女討論與家人相處之道，增進家庭關係

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$60 / 非會員：\$80

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

日式黑糖蕨餅班

P-115968

日期：2023年11月23日 (星期四)

時間：上午11:00 - 下午12:30

內容：製作傳統日式茶點 - 日式黑糖蕨餅。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$25 / 非會員：\$45

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

綜合果乾蛋糕班

P-115969

日期：2023年12月20日 (星期三)

時間：上午11:00 - 12:30

內容：利用不同種類的果乾製作蛋糕。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



「玩得其樂」親子遊戲小組

P-115971

「遊戲是小朋友的語言，玩具是小朋友的詞彙」。與小朋友「玩得埋」其實也有學問，能夠拉近雙方之關係，促進相互理解。

日期：2023年11月17日至12月1日（逢星期五，共三節）

時間：早上10:00 - 11:30

內容：運用「親子遊戲輔導」的技巧為基礎，讓家長學會如何與小朋友「玩得好」。

對象/名額：育有2-10歲的兒童之母或(外)祖母 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢/負責人：社工梁錫麟先生

Sing Sing 相識 — 齊聚唱首歌

(10月) P-116003

(11月) P-116004

(12月) P-116005

日期：2023年10月20日 / 11月10日 / 12月1日（星期五）

時間：下午7:00 - 8:45

內容：以唱卡拉OK聯繫對唱歌有興趣的婦女，齊聚歡度週五晚上，放鬆身心。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：免費

查詢/負責人：10月 - 社工陳曦盈姑娘 / 11月 - 社工香本柔姑娘 /

12月 - 社工梁錫麟先生

備註：中心可提供暫托服務，婦女可帶同子女到中心。



媽媽聲・家長會

家長會成立是希望凝聚並支持區內每一位媽媽，建立媽媽支援網絡。為了孩子的成長及促進家庭關係，媽媽承擔起重要的角色，忙碌生活中亦要好好愛惜自己，我們來一起學習及探索更多有用的管教技巧、分享資訊及生活中的喜怒哀樂。我們為妳們設有定期聚會，並有管教工作坊，媽媽手工或煮食活動。**讓媽媽認識自己內在性格和管教模式，從而發掘管教子女的有效方法，亦為自己增加正能量！**

癒人自癒 ♥ 頌鉢靜心體驗工作坊

P-115972

日期：2023年11月27日 (星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：陪伴孩子成長的過程，媽媽亦需要休息的空間。教養孩子的壓力，妳會如何抒解？喜歡什麼減壓的方法？藉由頌鉢體驗，傾聽身體的聲音，做個懂得覺察情緒狀況，學習和情緒共處的媽媽。

對象/名額：育有18歲或以下子女的媽媽優先 / 8人

費用：會員：\$5 / 非會員：\$25

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡以安排。

2. 其他婦女可以先報名候補名單，在活動前三星期通知能否成功報名活動。



(圖片僅供參考)

媽媽聯盟 ♥ 浮游花筆DIY

P-115973

日期：2023年12月11日 (星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：透過製作屬於自己的浮游花筆，鼓勵組員抱著正能量過每一天。大家可以聚一聚分享育兒心得，認識其他媽媽，互相支持和鼓勵，培養家長正向的管教方法。同時透過靜觀 (Mindfulness) 練習，紓緩家長管教子女的身心壓力。歡迎各位媽媽來到一同交流。

對象/名額：育有18歲或以下子女的媽媽優先 / 8人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡以安排。

2. 其他婦女可以先報名候補名單，在活動前三星期通知能否成功報名活動。



(圖片僅供參考)

課後託管服務

到校及課後支援服務

到校及課後支援服務 2023-2024

本中心於23至24年度再獲教育局贊助，在本中心及2間小學內推行區本課後學習及支援計劃，為區內有經濟困難的學童提供免費的課後支援活動，家長如有興趣安排子女參加本中心或於學校舉行的活動，可致電本服務專線2811-5244向陳惠欣姑娘查詢。

1. 香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心
2. 太古小學
3. 筲箕灣崇真學校

學童託管服務 (中心服務)

為回應家庭對子女課後照顧的需要，本會自1999年設立課餘託管服務，為區內有需要的家庭和兒童提供收費相宜的學童託管服務，歡迎參加。

宗旨

1. 紓緩婦女及有需要家庭在兒童照顧上的壓力
2. 促進家長在兒童照顧與管教的能力感及親子關係
3. 協助兒童擴闊學習經驗，發揮潛能，增進與人相處技巧，提升自信和自律感。

服務對象

小一至小六學童

學童課餘託管

中心內設課餘託管與課後支援服務，為有需要之小學生，提供適當的課後照顧及多元化的訓練、小組活動與學習班組等，協助他們培育責任感與自我照顧的能力，提升社交能力，使身心及行為平衡發展。

暫託服務

為有緊急需要之家庭提供日間短暫兒童託管服務，避免兒童獨留在家，確保安全。詳情請向中心職員查詢。

課餘託管服務詳情

服務項目	時間 (逢星期一至五)	內容	服務收費	收費減免
月託 (按月計)	下午3時至 晚上7時	功課輔導、茶點、兒童成長及康樂活動、社區服務、家長會、有需要時提供接送及午膳服務等。	每月： \$1150	正接受綜援、獲教育局批核全額/半額書簿津貼或低收入雙職家庭經評估可獲月費減免。詳情可向中心查詢。
暫託 (按小時計)	上午9時至 晚上7時	以照顧兒童安全為主，為有緊急需要之家庭提供短暫兒童託管服務，確保兒童不會被獨留在家。	\$20(每小時計) (不足一小時亦當一小時計算)	
代辦學童 午膳	不適用	為學童安排膳食(只適用於參與中心課餘託管之學童)	\$45 (每餐計)	

課餘託管服務申請及退出服務方法

- 先行致電中心登記及預約面見時間。
- 帶同兒童出世紙正、副本。
- 攜同兒童親臨中心填表及辦理。
- 中心會為新申請服務之學童及家長安排面試，如獲取錄，將以書面通知，家長須於獲取錄後三個工作天內，繳交留額費用，逾期概不辦理及一切所繳費用，概不發還。
- 由於暫託服務需要特別人手安排，如情況許可，需要使用服務之家庭，請提早向中心提出申請，否則中心有權不提供服務。
- 服務使用者可主動退出服務，但必須於最少7個工作天前，以書面通知本中心。
- 若服務使用者未能依時繳交所需費用，或社工基於專業判斷，在有需要情況下，可要求服務使用者退出服務。

服務使用者向本會提供所有個人資料，只會用於聯絡及提供服務之用，並受個人資料(私隱)條例保障。



「親親家庭」親子快活聚一聚 (月會)

「親「親親家庭」系列希望在過程中促進親子關係及溝通，旨在共同創造每月最少一次「優質時間」予家庭。

情緒療癒冷靜瓶製作體驗

P-115974

日期：2023年10月6日 (星期五)

時間：下午5:00 - 6:00

內容：冷靜瓶又稱「Time out bottle」，親手與孩子製作冷靜瓶，善用冷靜瓶慢速流動的靜謐感，讓情緒紮緊的孩子運用空間的轉換，抽離一下情緒爆炸的漩渦，穩定情緒。

對象/名額：婦女及其4-12歲孩子/親子 6對

費用：\$30 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$15 / 人)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

新奇有趣！親子手工皂DIY體驗

P-115975

日期：2023年10月21日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：讓小朋友與家長一起體驗手工皂製作之旅；不單學習到手工皂的基礎知識，而且鼓勵孩子們可以在歡樂的氣氛中培養耐性及自主，親子同行更可提升親子關係，累積快樂時光。

對象/名額：區內婦女及其 6-13 歲孩子 / 親子5對

費用：\$50/對 (另加一位小朋友或大人：\$25/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

親子煮食工作坊 — OREO木糠布甸

P-115976

日期：2023年11月4日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：家長與子女一起製作OREO木糠布甸，享受親子時光並培養子女煮食的能力。

對象/名額：婦女及其5-12歲孩子 / 6對

費用：\$30 / 一對, 非會員 \$50 / 一對

(另加一名成員\$10, 不包額外食材)

查詢/ 負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

捲紙花親子樂

P-115977

日期：2023年11月11日 (星期六)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：透過學習製作捲紙花的基本技巧，共同完成立體捲紙花心意卡及相框製作，享受親子時光，與家人分享喜悅。

對象/名額：婦女及其4-12歲孩子/親子 6對

費用：\$20 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$10 / 人)

義務導師：蘇蘇 (蘇圻霞)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

芬蘭木柱親子同樂日

P-115978

日期：2023年11月10日 (星期五)

時間：下午5:00 - 6:15

內容：家長與子女一起體驗新興運動芬蘭木柱，享受親子時光，增進關係。

對象/名額：婦女及其5-12歲孩子 / 8對

費用：免費

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

(芬蘭木柱Mölkky指導員)

備註：請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)

多才多藝 ♥ 親子愛意聖誕樹DIY

P-115979

日期：2023年11月18日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：聖誕節將至，透過家長和孩子一起動動手，一起製作聖誕樹擺設，花點心思便能準備過一個繽紛的聖誕節。增加家人之間的情感與互動，讓孩子們學習表達愛意的方法。

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子6對

費用：\$30 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$15 / 人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



和諧粉彩 × 聖誕杯墊工作坊

P-115980

日期：2023年12月1日 (星期五)

時間：下午5:00 - 6:30

內容：讓我們與孩子一起靜心畫和諧粉彩，製作聖誕杯墊，享受親子時光。

對象/名額：婦女及其4-12歲孩子 / 親子 6對

費用：\$30 / 對 / 非會員：\$50 / 對

(另加一位成員\$20)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

(日本和諧粉彩®正指導師)

備註：參加者請自備圍裙及手巾



(圖片僅供參考)

親子煮食工作坊 — 抹茶班戟聖誕樹

P-115981

日期：2023年12月2日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：家長與子女一起製作聖誕小食抹茶班戟聖誕樹，一同慶祝聖誕。

對象/名額：婦女及其5-12歲孩子 / 6對

費用：\$30 / 一對 / 非會員 \$50 / 一對 (另加一名成員\$10，不包額外食材)

查詢/ 負責人：社工香本柔姑娘

備註：請帶備食物盒



(圖片僅供參考)

甜蜜廚房 ♥ 親子聖誕薑餅人製作

P-115982

日期：2023年12月16日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：薑餅是聖誕節食品的一種。聖誕即將來臨，親子一起製作薑餅人，玩遊戲，預祝歡樂聖誕。為聖誕節加點色彩和歡樂，又可增加溝通機會。

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子6對

費用：\$50/對 (另加一位小朋友或大人：\$25/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

** 重新開班招生！ **

BabyFun幼兒親子Playgroup X 媽媽互助學習工作坊

課程分為兩部分：

首45分鐘以**親子形式**上課，以不同主題讓幼兒透過遊戲、音樂、視藝、群體社交來學習，活動內容包括感覺統合、大小肌肉鍛鍊、專注力提升及社交技巧。
後45分鐘**幼兒與家長分開**上課，幼兒為自由活動及學習鞏固時間；家長則是親職工作坊，學習及了解最新的育兒方法，互相分享。

小豆芽組 (20個月-入讀K1前幼兒／初入讀)

P-115983

日期：2023年10月12至11月2日 (逢星期四，共四堂)

時間：上午11:00 - 12:30

內容：**主題：日常生活智慧 — 認識交通工具**

小孩和父母親子一起來觀察身邊的事物，認識交通工具，探索不同陸上和海上交通的分別，增加幼兒社交互動，動手製作小手工。

對象/名額：每組8對親子 (最少5對開班)

費用：會員：每組\$280 / 非會員：每組\$300

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (幼兒Playgroup認證導師)

職員陳惠欣姑娘

備註：1. 家長每堂須自備水樽及毛巾盒於小休 / 茶點時間供幼兒使用。

2. 每個參加家庭將獲贈愛心禮物一份。





「婦女地區教室」

- 特別為女士而設的「街頭學習與交流平台」，為婦女創造「多元化」的持續學習機會；
- 本中心於筲箕灣定期舉行「婦女地區教室」，為區內婦女提供不同類型的班組、支援服務、特備活動與義工訓練等，費用全免，歡迎有興趣婦女參加。

『耀東地區教室』時間表

地點：耀東邨入口 (耀興道天悅廣場對面) 或露天劇場

時間：指定之日子；下午3:30 - 5:00

查詢：社工陳曦盈姑娘，職員池伊澄姑娘及陳惠欣姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2023年10月4日 及 2023年10月11日	『身心聆聽站』 工作坊	*由於「地區教室」多在街頭活動，並非在中心內舉行，為保障參加者及義務導師安全，如活動當天下雨、有各類型的風球訊號、暴雨、酷熱天氣、雷暴、寒冷天氣警告或其他場地等因素，或會導致活動延期 / 取消；由於「地區教室」活動不需預先報名，故本中心未能通知參加者活動最新動向，請各參加者留意。如有疑問，請於當日預早致電本中心服務專線 2811-5244向當值職員查詢。
	親子手工薈舍	

「筲箕灣地區教室」時間表

地點：筲箕灣地鐵站D2出口對出行人路

時間：指定之星期四；下午2:30 - 4:00

查詢：社工林佳琪姑娘及職員池伊澄姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2023年12月14日 及21日	『樂悠身心』 工作坊	*由於「地區教室」多在街頭活動，並非在中心內舉行，為保障參加者及義務導師安全，如活動當天下雨、有各類型的風球訊號、暴雨、酷熱天氣、雷暴、寒冷天氣警告或其他場地等因素，或會導致活動延期 / 取消；如有疑問，請於當日預早致電本中心服務專線 2811-5244向當值職員查詢。
	婦女手工薈舍	

陪你輕鬆玩轉桌遊

(A班) P-115984

(B班) P-115985

日期：2023年10月14日 (A班)

2023年12月9日 (B班)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：生活忙碌令你感到全身無力、身心疲倦嗎？是時候來享受桌上遊戲的時光，讓自己好好休息一番，把煩惱統統拋之腦後，盡情開懷大笑啦！在玩樂的過程中，我們可以一邊聊聊天，分享最近的煩心事，彼此扶持，互相陪伴。

對象/名額：想減壓之婦女 / 6人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

(初階桌遊輔導及學習導師)



(圖片僅供參考)

希望藝術 — 和諧粉彩小組

P-115986

日期：2023年11月6、13及20日 (逢星期一，共三節)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：透過和諧粉彩繪畫技巧的分享及學習，提供放鬆、舒適的繪畫環境，專注此刻的時間，體驗不受規限、不分對錯，活在當下的靜觀概念；互相分享生活經驗，正視彼此的獨特性，連結彼此，建構希望。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員：\$90 / 非會員：\$110

助理導師：創業婦女組—和諧粉彩團隊

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

(日本和諧粉彩®正指導師)

備注：參加者請自備圍裙及手巾



(圖片僅供參考)

*此工作坊現正申請資助，如成功獲批將有部份款項退還，屆時負責社工將個別通知成功報名之會員。



探索照顧者的自我 — 心靈拼貼體驗

P-115987

日期：2023年11月9及16日（星期四，共兩節）

時間：上午10:00 - 11:15

內容：透過心靈拼貼讓照顧者更深入了解自己的需要及想法，與同路人分享經歷，互相支持。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

「獨樂」重聚 - 單身女士成長工作坊

姊妹相聚 ♥ 身心鬆弛站 — 豬肉水餃製作

P-115988

日期：2023年11月10日（星期五）

時間：晚上7:15 - 8:15

內容：邀約單身姊妹一起共聚，善待自己，從自我覺察做起，互相分享彼此生活甜酸苦辣，學習和情緒共處。齊來透過一起製作水餃，享受包餃子的過程，學習放鬆身心，讓生活多點歡樂。

對象/名額：任何年齡單身而未婚婦女 名額: 6人

費用：會員：\$5 / 非會員：\$25

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘





『婦道人家 - 婦女互動劇場』是一個專為女性而設的互動劇研習小組，除了為婦女創造一個以劇場藝術為主的學習空間外，更希望藉此發展婦女在藝術方面的潛能。學員受訓後，更會肩負起以「互動劇場」的形式，走進不同的群體中聆聽和演繹她們的故事，因為我們相信生命是會影響生命的。如有興趣成為「婦道人家—婦女互動劇場」的一份子，**請先致電聯絡社工林佳琪姑娘。**

(10月) P-115989

(11月) P-115990

(12月) P-115991

女人心戲劇義工團聚會

訓練日：(10月) 2023年10月4日 (星期三)

(11月) 2023年11月1日 (星期三)

(12月) 2023年12月6日 (星期三)

時間：上午10:45-12:45

內容：1. 恆常劇場遊戲訓練

2. 義工聚會

對象/名額：有興趣成為劇場義工之婦女/15人每班

(請穿著輕便衣服、防滑襪或技巧鞋)

費用：免費

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



中心需要你！「學童託管支援義工大使」 招募及訓練 — 第三期義工招募

P-115992

內容：中心每年支援有需要的婦女及家庭提供學童託管及課後照顧服務，誠邀有愛心有耐性的義工，擔任「義工大使」，支援託管導師舉行多元智能小活動予學童和處理相關事宜，為區內有困難的學童及其家庭提供支援。

對象/名額：有興趣之人士 / 15人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

備註：1. 學童活動支援時間：平日暫定星期二，下午4:30 - 5:30期間，期望每兩個星期最少出席一次。

2. 預計服務日期：第三期 (2023年12月 - 2024年3月)；義工每次服務可獲服務出勤的交通津貼。

3. 義工當值日期會於訓練後安排。

扭氣球義工小組

P-115993

日期：2023年10月30日、11月6日及11月13日 (逢星期一，共三節)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：學習基本的扭氣球技巧及簡單的氣球造型，應用在義工服務上，為他人帶來歡樂。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

扭氣球義工聚會

P-115994

日期：2023年11月20日 (星期一)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：扭氣球義工們一起溫故知新，學習新的扭氣球造型，繼續為他人帶來歡樂。

對象/名額：已完成扭氣球義工小組的婦女 / 10人

費用：免費

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

「創藝夥伴」義工小組 - 中心主題佈置

P-115995

日期：2023年12月15日 (星期五)

時間：下午2:00 - 5:00

內容：透過義工互相分享各自擅長的手工藝技巧，一同為中心佈置一年一度的聖誕聯歡晚會。

對象/名額：婦女/ 8人

費用：免費

查詢/負責人：職員池伊澄姑娘

婦女布藝大使聚會

P-115996

日期：2023年12月6日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:30

本季主題：布藝聖誕樹

對象/名額：婦女布藝大使或有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

義務導師：張文娟女士



(圖片僅供參考)

主辦機構



捐助機構



臻和薈 - 調解教育及服務計劃

免費約見律師服務

日期：2023年11月17日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 8:30

內容：由律師提供諮詢服務，協助解決與法律有關的疑難，如破產、離婚、賠償等。

備註：1 每次面談時間約為20分鐘

2. **活動舉辦前一個月方接受報名**

3. 為使更多人士能享用本服務，一年內曾使用此服務者只作候補登記。

4. 若因疫情影響，此活動有機會改為電話法律諮詢服務。

對象/名額：有興趣人士 名額：每次4人 (其他有興趣人士可作候補)

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (美國FOCCUS©認證協談員)



代代有愛平台 網址: <http://loving.family>

Facebook: Loving Family 代代有愛

「婆媳緣、祖孫情」多代家庭教育及支援計劃(第三期) (由李錦記家族基金贊助)

不說出口的愛 — 手語班

P-115998

日期: 2023年10月10日至11月28日 (逢星期二, 共八節)

時間: 上午10:00 - 11:30

內容: 對家人的愛難以說出口? 一起學習以手語向家人表達愛。

對象/名額: 婦女 / 12人

費用: 會員\$60 / 非會員 \$80

查詢/負責人: 社工香本柔姑娘

「兩代同行育兒孫」課程 (中間人篇)

P-115999

本課程旨在提升男士在處理代際家庭關係中處理衝突的能力, 以及發揮在家庭中的協調能力, 達致和而不同的合作, 讓兒童能健康快樂地成長。

從課程中你會學到:

1. 男女處事方法的不同
2. 影響兩代育兒的主要因素
3. 中間人的角色/功能, 其重要性
4. 「兒童為重」的協調方法
5. 建立三代「和而不同」關係的重要及原則
6. 中間人在三代關係中的重要性

日期: 2023年10月10日至10月24日 (逢星期二, 共三節)

時間: 晚上6:30 - 7:30

形式: Zoom

對象/名額: 爸爸 / 6-8人

費用: 全免

查詢/負責人: 社工梁錫麟先生

親子 / 婆孫六色積木遊戲日

P-116000

「溝通」是影響家人之間關係的關鍵因素；若能有正面非暴力的溝通，關係一定會更融洽。

日期：2023年10月28日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：此活動運用「六色」積木讓大家體驗正面溝通的力量，並尋找良好的溝通方法。

對象/名額：親子家庭 / 10對

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢/負責人：社工梁錫麟先生

「婆媳緣、祖孫情」多代家庭教育及支援計劃 同心行夥伴

本計劃可安排外展服務，到不同團體/機構內推行多代家庭學習及支援項目中各學習課程 / 工作坊，藉以協助更多有需要家庭建立正面和諧的代間關係。歡迎有興趣團體與本計劃攜手合作，詳情請電 2811 5244 本中心查詢。

我們的夥伴 (2023年10至12月份) (排名不分先後)：

社會福利署南馬鞍山綜合家庭服務中心

社會福利署北馬鞍山綜合家庭服務中心

社會福利署 南沙田綜合家庭服務中心

社會福利署 西屯門綜合家庭服務中心

中華基督教禮賢會香港區會「童啟夢」

學前教育駐校社會工作服務隊

循道衛理觀塘社會服務處

中華基督教禮賢會大埔金福堂

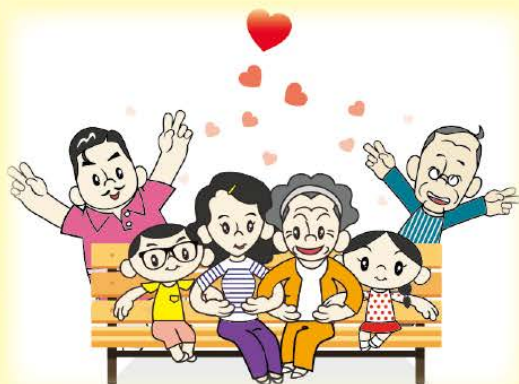
禮賢會元朗幼兒園

禮賢會荔景幼兒園

鑽石山浸信會美欣幼稚園

香港家庭福利會深水埗(西)

綜合家庭服務中心



代代有愛平台 網址：<http://loving.family>

Facebook：Loving Family代代有愛

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2023年10月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2. 國慶日翌日 9. 俄羅斯戳繡圖畫工 作坊 10:30-12:30 禪繞減壓工作坊 2:30-4:00	3. 10. 手語班 10:00-11:30 天然幼滑蠟絲皂 浮游花瓶工作坊 10:30-12:30 2:30-4:00 排排舞 3:00-4:30 「兩代同行育兒孫」 課程 (中間人篇) 6:30-7:30	4. 簡單水墨漫畫初體驗 10:00-12:00 女人心戲劇義工團聚會(10月) 10:45-12:45 11. 簡單水墨漫畫初體驗 10:00-12:00 17. 瑜伽(B班) 9:30-10:45 手語班 10:00-11:30 排排舞 3:00-4:30 「兩代同行育兒孫」 課程 (中間人篇) 6:30-7:30	5. 炭筆畫體驗 10:00-12:00 12. 炭筆畫體驗 10:00-12:00 小豆芽組 11:00-12:30 19. 炭筆畫體驗 10:00-12:00 小豆芽組 11:00-12:30 芋頭桃裸班 11:00-12:30	6. 情緒療癒冷靜瓶製作 體驗 5:00-6:00 13. 實踐技巧工作坊： 角色扮演 - 美食組別 10:00-11:30 20. 輕鬆舒壓自由繪(A班) 9:30-12:30 護老資訊速遞 7:30-8:30 Sing Sing 相識 - 齊聚 唱首歌 (10月) 7:00-8:45	7. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 14. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 陪你輕鬆玩轉桌遊 (A班) 10:30-12:00 21. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 新奇有趣！親子手工 皂DIY體驗 2:30-4:30 28. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 親子 / 婆孫六色積木遊 戲日 10:00-11:30 心靈健康 - 南丫小島靜 心日 1:30-6:00
23. 重陽節 30. 扭氣球義工小組 10:30-12:00	24. 瑜伽(B班) 9:30-10:45 手語班 10:00-11:30 走進心靈綠洲 - 園藝治療小組 3:00-4:00 排排舞 3:00-4:30 「兩代同行育兒孫」 課程 (中間人篇) 6:30-7:30 31. 瑜伽(B班) 9:30-10:45 手語班 10:00-11:30 迎新歡樂聚 x 自製漢方紫雲膏DIY(A組) 10:30-11:30 小米紅豆糕班 2:30-4:00 走進心靈綠洲 - 園藝治療小組 3:00-4:00 排排舞 3:00-4:30	25. 簡單水墨漫畫初體驗 10:00-12:00 給自己的禮物 - 3D立體相片拼貼工作坊 10:30-12:00 智能手機 - WhatsApp通訊軟件篇 3:00-4:30	26. 炭筆畫體驗 10:00-12:00 小豆芽組 11:00-12:30 山水畫課程(A班) 2:15-3:45 植物拓染布袋工作坊 2:30-4:00 山水畫課程(B班) 4:00-5:30	27. 實踐技巧工作坊： 角色扮演 - 飾物組別 10:00 - 11:30 29. 瑜伽(B班) 9:30-10:45 手語班 10:00-11:30 迎新歡樂聚 x 自製漢方紫雲膏DIY(A組) 10:30-11:30 小米紅豆糕班 2:30-4:00 走進心靈綠洲 - 園藝治療小組 3:00-4:00 排排舞 3:00-4:30	

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2023年11月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
6. 和諧粉彩10:00-12:00 扭氣球義工小組 10:30-12:00 Ukulele烏克麗麗音樂小組(基礎班) 2:15-3:45 Ukulele烏克麗麗音樂小組(進階班) 4:00-5:30	7. 瑜伽(B班) 9:30-10:45 主語班 10:00-11:30 走出愛意-健康煮食小組 10:30-12:00 走進心靈綠洲-園藝治療小組 3:00-4:00 排排舞 3:00-4:30	1. 給自己的禮物-3D立體相片拼貼工作坊 10:30-12:00 女人心劇場義工團聚會(11月) 10:45-12:45	2. 小豆芽組 11:00-12:30 山水畫課程(A班) 2:15-3:45 山水畫課程(B班) 4:00-5:30	3. 認識自己-整理收納工作坊(A班) 10:00-12:30 遊戲和真我x生命故事故事回憶簿 10:30-12:00 分蘭木柱體驗班 2:30-4:00	4. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 親子煮食工作坊-OREO木糠布甸 10:00-11:30
13. 和諧粉彩10:00-12:00 扭氣球義工小組 10:30-12:00 Ukulele烏克麗麗音樂小組(基礎班) 2:15-3:45 Ukulele烏克麗麗音樂小組(進階班) 4:00-5:30	14. 瑜伽(B班) 9:30-10:45 主語班 10:00-11:30 走出愛意-健康煮食小組 10:30-12:00 走進心靈綠洲-園藝治療小組 3:00-4:00 排排舞 3:00-4:30	15. 愛錫身心靈：大自然靜觀减压工作坊 10:30-12:00 皮革工藝製作工作坊 2:30-4:30	9. 探索照顧者的自我-心靈拼貼畫展 10:00-11:15 自家製親親薑薑皂 10:30-12:30 山水畫課程(A班) 2:15-3:45 斷捨離X酒精墨水畫 2:30-4:00 山水畫課程(B班) 4:00-5:30	10. 認識自己-整理收納工作坊(A班) 10:00-12:30 遊戲和真我x生命故事故事回憶簿 10:30-12:00 分蘭木柱體驗班 2:30-4:00 分蘭木柱親子同樂日 5:00-6:15 Sing Sing 相識-齊聚唱首歌(11月) 7:00-8:45 豬肉水餃製作 7:15-8:15	11. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 捲紙花親子樂 10:00-12:00
20. 和諧粉彩10:00-12:00 扭氣球義工聚會 10:30-12:00 Ukulele烏克麗麗音樂小組(基礎班) 2:15-3:45 Ukulele烏克麗麗音樂小組(進階班) 4:00-5:30	21. 瑜伽(B班) 9:30-10:45 主語班 10:00-11:30 走出愛意-健康煮食小組 10:30-12:00 走進心靈綠洲-園藝治療小組 3:00-4:00 排排舞 3:00-4:30	22. Points of You@靜心體驗 x水彩感謝卡DIY 10:30-12:30 智能手機-相片編輯工具篇 3:00-4:30	23. 尋找生命寶藏-圖卡小日誌體驗班 11:00-12:30 山水畫課程(A班) 2:15-3:45 山水畫課程(B班) 4:00-5:30	17. 「玩得其樂」親子遊戲小組 10:00-11:30 實錄技巧工作坊：角色扮演-天然產品組別 10:00-11:30 免費約見律師 7:00-8:30	18. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 多才多藝 ♥ 親子愛意聖誕節DIY 2:30-4:30
27. 頤越靜心體驗工作坊 10:00-11:30 Ukulele烏克麗麗音樂小組(基礎班) 2:15-3:45 Ukulele烏克麗麗音樂小組(進階班) 4:00-5:30	28. 舒壓自由繪(B班) 9:30-12:30 主語班 10:00-11:30 走進心靈綠洲-園藝治療小組 3:00-4:00 排排舞 3:00-4:30	29. 認識自己-整理收納工作坊(B班) 10:00-12:30 寫虎口畫繪(A組) 10:10-12:10 寫虎口畫繪(B組) 2:30-4:30	30. 尋找生命寶藏-圖卡小日誌體驗班 11:00-12:30 山水畫課程(A班) 2:15-3:45 山水畫課程(B班) 4:00-5:30	24. 「玩得其樂」親子遊戲小組 10:00-11:30 實錄技巧工作坊：角色扮演-繪畫藝術組別 10:00-11:30 認識自己-整理收納工作坊(A班) 10:00-12:30 迎新年歡聚 x自製漢方紫雲膏DIY (B組) 6:15-7:15	25. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2023年12月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4. 紫草根乳木果護膚皂 10:30-12:30 Ukulele烏克麗麗音樂小組(基礎班) 2:15-3:45 Ukulele烏克麗麗音樂小組(進階班) 4:00-5:30	5. 油畫棒初體驗 10:00-12:00 「當下即自在」工作坊 9:30-11:30 走進心靈綠洲 - 園藝治療小組 3:00-4:00	6. 認識自己-整理收納工作坊(B班) 10:00-12:30 喜悅心靈 ♥ 和諧愛粉彩療癒彩繪(A組) 10:10-12:10 女人心戲劇義工團聚會(12月) 10:45-12:45 喜悅心靈 ♥ 和諧愛粉彩療癒彩繪(B組) 2:30-4:30 婦女布藝大使聚會 2:30-4:30	7. 正向心理學x頤絲體驗 小組 10:00-11:30 山水畫課程(A班) 2:15-3:45 山水畫課程(B班) 4:00-5:30	1. 「玩得其樂」親子遊戲 小組 10:00-11:30 和諧粉彩x聖誕杯墊工作坊 5:00-6:30 Sing Sing 相識 - 齊聚唱首歌 (12月) 7:00-8:45	2. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 親子煮食工作坊 - 抹茶班戰聖誕樹 10:00-11:30
11. 護老者應援團義工招募及簡介會 10:00- 11:30 媽媽聯盟 ♥ 浮游花筆DIY 10:00-11:30 Ukulele烏克麗麗音樂小組(基礎班) 2:15-3:45 年輪x空氣鳳梨工作坊 2:30-4:00 Ukulele烏克麗麗音樂小組(進階班) 4:00-5:30	12. 油畫棒初體驗 10:00-12:00 「當下即自在」工作坊 9:30-11:30 走進心靈綠洲 - 園藝治療小組 3:00-4:00	13. 輕鬆舒緩自由繪(C班) 9:30-12:30 聖誕玫瑰保鮮花工作坊(A組) 10:30-12:00 智能手機 - 網上搜尋及ChatGPT使用教學 3:00-4:30 聖誕玫瑰保鮮花工作坊(B組) 2:30-4:00	14. 正向心理學x頤絲體驗 小組 10:00-11:30 山水畫課程(A班) 2:15-3:45 山水畫課程(B班) 4:00-5:30	15. 實習日：創業婦女聖誕市集中心 10:00-11:30 「荷藝夥伴」義工小組 - 中心主題佈置 2:00-5:00 「聖誕要一家人！」- 聖誕歡樂嘉年華暨市集 5:30-8:00	16. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 甜蜜廚房 ♥ 親子聖誕薑餅人製作 2:30-4:30
18. 花花世界盆景製作工作坊 10:00-12:00 聖誕香蠟燭工作坊 2:30-4:00	19. 油畫棒初體驗 10:00-12:00 「當下即自在」工作坊 9:30-11:30	20. 認識自己-整理收納工作坊(B班) 10:00-12:30 綜合東乾蛋糕班 11:00-12:30 智能手機 - 網上搜尋及ChatGPT使用教學 3:00-4:30	21.	22.	23. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00
25. 聖誕節	26. 聖誕節後第一個周日	27.	28.	29.	30.

會員須知

會籍續期

提提大家，所有會籍之到期日均為每年的**3月31日**，歡迎閣下於即日起，前來本中心辦理續會手續，續會年費為**\$20**。請各會員謹記來本中心續會，才能以「會員」身份繼續參加本中心活動，以及繼續接收本中心每季印刷的專訊。

活動報名醒目提示

中心每季都會舉辦豐富活動，但因為項目眾多，有些參加者報了多項時間重疊的活動/課程，最後只能選擇其一，除了浪費報名費用，亦浪費活動名額和職員的一番準備，影響不小！中心現提醒各參加者如下：

1. 自行確保沒有重複報名，中心不會主動複查；
2. 如發現參加者重複報名，中心只容許參加者參與其最先報名的活動/課程；
3. 中心絕不會退回其他重複報名的費用。
4. 除部份已標明是否會接受即場報名之活動外，其餘活動一律會因應即場情況，由負責職員作出最後決定，敬請留意。
5. 除因天氣、報名人數不足或中心因特殊原因取消之活動外，上述所有已報名之活動均不設退款及轉名安排。

緊記以上醒目提示，做個精明參加者！

活動減費優惠

*如會員/非會員正接受綜合社會保障援助計劃、傷殘津貼、子女全額書簿津貼、在職家庭津貼、長者生活津貼或每月家庭入息相等或不超過香港家庭入息中位數**75%**，均有機會獲得減費優惠(必須出示有效或相關之證明文件，個別註明的活動除外)，需要人士可向中心職員查詢。

備註：活動減免優惠並不適用於材料費。

「送舊迎新」大優惠



承蒙眾會員一直以來的支持，中心得以持續發展，並回應社區需要，為婦女及其家庭服務。為答謝現有會員，同時希望惠及更多婦女，中心現推出「送舊迎新」大優惠：

「送」舊 — 舊會員每介紹一位婦女入會，可獲「送」贈精美禮品乙份。

迎「新」 — 經舊會員介紹之「新」會員，可獲豁免首次會員入會費用，並獲贈迎新禮品乙份。

優惠細則：

1. **舊會員**包括持有有效會籍或曾經入會之婦女；
2. **新會員**指過去從未申請入會的婦女；
3. 入會及優惠使用方法：
 - a) 舊會員**陪同**新會員親臨中心入會，新會員可獲豁免首次會員入會費，並獲贈迎新禮品乙份；舊會員可即場獲贈精美紀念品乙份；
 - b) 舊會員**未能陪同**新會員親臨中心入會，經舊會員同意下，新會員提供舊會員的姓名和會員編號，可獲豁免入會費並獲贈迎新禮品乙份，中心將通知舊會員親臨中心領取紀念品；
4. **舊會員介紹新會員名額不設上限，惟紀念品數量有限，送完即止，請即行動；**
5. 豁免入會費只限經舊會員介紹之新會員，並不包括舊會員的續會申請；
6. 舊會員的會籍到期日為2023年3月31日，新會籍之到期日為2024年3月31日，續會年費為\$20；
7. 本中心保留更改優惠之權利而不作事先通知。

惡劣天氣安排

懸掛風球、暴雨及雷暴警告信號下之服務安排

天氣 (懸掛風球訊號)	中心開放安排	中心內講座 / 小組及室內活動 (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	戶外活動 (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	課託服務
懸掛1號風球訊號	照常開放	照常	☺	照常
懸掛3號風球訊號	照常開放	☺	取消 / 延期	照常
懸掛8號或以上風球訊號	暫停	取消 / 延期	取消 / 延期	取消

天氣 (暴雨警告)	中心開放安排	中心內講座 / 小組及室內活動 (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	戶外活動 (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	課託服務
黃色	照常開放	照常	☺	照常
紅色	照常開放	取消 / 延期	取消 / 延期	照常
黑色	暫停	取消 / 延期	取消 / 延期	☺

備註：

1. 當風球信號由8號改為3號或1號，或黑色暴雨訊號除下後，中心將於2小時後，重新開放；
 2. 如因天氣情況導致活動取消或延期，本中心或未能即時通知參加者，如有需要，可致電本中心服務專線28115244查詢；
 3. 除上述安排外，參加兒童活動之家長可按天氣情況自行決定是否出席該活動；
 4. 如中心取消活動，參加者可憑活動報名收據 / 証明，於活動取消一個月內到中心辦理退款手續，逾期概不受理；
- ☺ 按實際天氣情況而定，負責職員會與參加者聯絡有關安排。



寄：



鳴謝篇 (2023年10月至12月)

鳴謝下列機構或人士對本服務的支持

耀東邨屋邨管理委員會及
筲箕灣崇真學校
香港中國婦女會幼稚園

耀東邨房屋辦事處
太古小學
各班組義務導師

特別鳴謝

香港賽馬會慈善信託基金
李錦記家族基金
香港電燈有限公司
婦女事務委員會

香港公益金
香港教育局
代代有愛
Principal Financial Group

上述排名不分先後 (支持者眾多，未能盡錄，如有遺漏，敬請原諒)

中心開放時間 香港家庭福利會「婦女及家庭成長中心 / 婦女創新天」服務開放時間

開放時間 / 星期	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 1:00						
午膳時間 中午 1:00 - 2:00						
下午 2:00 - 7:00					下午 2時至9時	下午休息

代表服務開放時間
(星期六下午，星期日及公眾假期休息)

備註：課餘託管服務開放時間為
星期一至五下午3時至下午7時

中心位置圖



地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下

筲箕灣地鐵站A3出口

(向筲箕灣天悅廣場方向步行約15分鐘)

巴士2A、722 (耀東邨巴士總站下車)

巴士77、99、110、606 (耀貴樓下車)

巴士2、2X、85、720、720A

(筲箕灣道東行南康街/西行新成街下車)

巴士81、82、106、682

(筲箕灣道南安里下車)

小巴50, 65 (耀興或耀貴樓下車皆可)

電車 (筲箕灣道東行南康街/西行新成街下車)

服務熱線：2811 5244

本會為註冊之有限公司

2023年9月出版

印刷數量1,600