

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

2024年1至3月



目錄

	頁數
編者的話	3
活動報名安排及須知	4
會員專區	5
Gender Identification 角色性別認同系列活動	7
「安心・護老」神隊友應援企劃	10
「女創奇蹟」- 婦女創業支援計劃	13
婦女自強系列	14
婦女技能發展系列	20
報名表格/代報表格	
婦女及家庭支援系列	24
共建家庭系列	30
社區關懷及支援系列	33
社區互助系列	34
義工培訓及服務系列	35
社區資源系列 (免費約見律師服務)	38
課程總表	39
會員須知	42

『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

眨眼又一年，進入2024年，先祝各位會員新年快樂，身心靈健康，家庭和睦。這一季的主題與性別定型及性別意識有關，鼓勵婦女能打破社會訂下的性別限制，為自己創造更多發展空間，發掘不同可能性。

你是否曾意識到社會上在建構著對不同性別的定型？例如女性一定要溫柔，不可以太粗魯，而男性一定要獨立堅強，不可以哭；在家庭中，照顧子女一定主要是媽媽的責任；女性若到中年沒有結婚，沒有生兒育女，或是沒有伴侶，便是有問題；又或是女性身形一定要追求瘦、要苗條才是美。但你有沒有想過為什麼不同的性別一定要是這樣的形象？

事實上，我們很容易不自覺地受著社會對於性別角色定型影響，甚至我們會努力地迎合社會對性別角色的期望，希望能達至社會定義應有的標準。

社會上建構而成的觀念或許會限制了你對自己人生的想像，編者希望性別是可以平等的，每個人也可自由地作選擇，不需要被性別定義我們是誰，跳出性別的框框。而要達致性別平等，其實可以由你自身的思想的改變開始，不要因為自己或別人與社會上對性別的定義不同而用異樣眼光看待，尊重每個人的選擇。

中心同事簡介



大家好！我是陳姑娘，平時鍾意周圍捐窿捐罅搵野食，同埋煮野食，歡迎大家得閒跟我交流烹飪心得。

社區工作員 陳姑娘



大家好！我是莊Sir，主要負責教授中心手機班組。我對各種電子產品都有濃厚的興趣，並且喜歡探索它們的功能和應用。如果你也對手機或其他電子產品有興趣，歡迎和我交流心得，一起分享和學習！

社區工作員 莊Sir



大家好，我是杜sir，主要負責中心的文職工作，所以接觸婦女們的機會不多呢！不過歡迎大家找我傾下計，亦可以分享一下湊仔心得！

職員 杜Sir



活動報名 (首日新安排)



活動報名安排

本季之活動將於2023年12月21日(星期四)上午9:15起開始報名，今季沿用上期方式：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12月7日上午9:00至12月13日下午11:59

公佈籌號日期：2023年12月15日或之前 (結果將通過whatsapp發出通知)



報名日安排如下：

12月21日 (四)

上午9:15-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7:00	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，不設為其他會員代報活動
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12月22日(五)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 荷荷巴油護手霜DIY 中心歡迎妳！

(A組) P-116065

(B組) P-116066

日期：(A組) 2024年2月1日(星期四)

(B組) 2024年2月23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；荷荷巴油護手霜含皮膚重要天然維生素及高滋養度的膠原蛋白質、礦物質，可按摩及保護皮膚，避免水分流失，使皮膚光澤具有彈性。一起來製作荷荷巴油護手霜，並分享生活趣事。

對象/名額：新加入中心的會員 (由2022年12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 Gender Identification 角色性別認同系列活動

「與子女談性 / 性別」家長教育大使工作坊

P-116067

你有沒有試過與你的子女談「性」？當小朋友問你的時候，你會否曾感到尷尬？不懂開口？其實，性教育由小開始是一個非常重要的課題，保護自己、尊重身體、與異性相處等等。此活動與Anti480 性別資源中心合辦，希望透過一系列活動由淺入深向你介紹如何與子女談性，最後一節還會與你的小朋友一起實踐用繪本去跟小朋友分享。

工作坊日期：2024年1月3日至1月31日 (逢星期三，共5節)

時間：早上9:30 - 11:30

親子活動日期：2024年2月3日 (星期六)

親子活動時間：早上11:00 - 1:00

對象 / 名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$60

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

跳出框框 — Draw All You Can 繪畫體驗

P-116068

日期：2024年1月12日 (星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：Draw All You Can是一種互動繪畫藝術，能夠幫助參與者克服對繪畫的恐懼，讓大家享受自由創作的樂趣，專注發揮想象，聊聊天放鬆，匯集各位女士的力量，自由繪出一幅豐富美麗的畫作。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘(Draw All You Can Level 1 帶領員)



(圖片僅供參考)

周五晚電影放映廳：《我經過風暴》

P-116069

日期：2024年1月19日 (星期五)

時間：晚上6:30 - 8:30

內容：家庭暴力的事件從來不是新鮮事，但受害者遭遇家暴為何不逃離？當中牽連了何種的心理變化？女性權益？家庭關係？和社會責任？讓我們一起觀看電影，從中透視社會議題...探討如何拒絕「以愛為名」的暴力，提升自我保護意識。

對象/名額：婦女 / 15人

費用：會員：\$35 / 非會員：\$55

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

「我是誰？」 - 心靈拼貼®工作坊

P-116071

日期：2024年1月31日 (星期三)

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：透過直覺性有創意的圖像拼貼活動，用輕鬆好玩的方式在繁忙生活中靜靜心、聆聽內在的心聲，享受完全自由的探索過程！了解我們的內在需要，進一步探討在千變萬化的社會中，不同女性的經驗，反思我們在現今社會的性別角色和身份。讓我們輕鬆地製作一張屬於自己的心靈拼貼®圖卡，整合身心的聲音，提升自己的內在智慧。

對象/名額：婦女 / 8人 (無需繪畫經驗，適合任何人士參加)

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

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

凡出席上述P-116071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。

「Chill級媽媽·獨自去輕鬆」企劃

P-116072

日期：2024年2月24日 (星期六)

時間：上午11:00 - 下午2:00

內容：你有想過自己也有me time去享受生活嗎？我們特意與全港首間「按摩 x 咖啡」的社企咖啡室「休café」合作，為媽媽送上一個放鬆偷閒的機會。媽媽們會去休café嘆咖啡享受按摩，而小朋友將會由社工及義工們帶領去西營盤卑路乍灣公園遊玩及食麥當勞。

集合地點：港鐵西營盤站

對象 / 名額：婦女及其子女 / 20對

費用：\$50 / 對；另加一位小朋友或大人：\$25

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生及林佳琪姑娘

「媽媽修工・晚上放鬆」各有各玩活動

P-116073

日期：2024年3月1日及3月8日（逢星期五，共2節）

時間：晚上7:00 - 8:45

內容：修理家電很多時被視為男士的活動，學校時也是男同學學木工。但其實生活知識沒有性別之分，婦女有興趣都可以學習技能。是次活動與「復修辦館」合作，媽媽可以學習維修家電的知識和技巧。而小朋友會由義工安排遊戲及活動，並且會安排到會食物作晚餐。

對象/名額：婦女及其子女 / 10對

費用：\$50 / 對；另加一位小朋友或大人：\$25

查詢/負責人：社工梁錫麟先生

**辨識及預防家庭暴力暨
家庭危機支援服務介紹**

P-116074

日期：2024年3月4日（星期一）

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：女性面對家庭暴力問題的核心不是男人脾氣的好壞，不是家庭溝通的好壞，問題的根源是男女在家庭中的地位、在社會中的地位不平等。你知道家庭暴力除了身體上，還有精神暴力、言語暴力和性暴力嗎？讓我們及早預防家庭暴力，支援有機會目睹家暴的兒童之身心需要，並獲取社區資源及服務介紹。

對象/名額：婦女 / 不限

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

Anti480中心參觀 X 性暴力101工作坊

P-116075

日期：2024年3月15日（星期五）

時間：下午2:00 - 4:30

內容：何謂性暴力？是否只限於行為上的暴力？言語上、態度上的暴力也是嗎？是次活動會參觀ANTI480反性暴力資源中心，該中心設置了性別及性暴力之互動遊戲及展覽，加深對議題的認識；第二部份的性暴力101工作坊會幫助參加者了解性暴力現況，進而思考打擊性暴力及推動性別公義上的參與方式。活動後會一起享用免費下午茶，互相分享討論參觀內容。

地點：ANTI480反性暴力資源中心（何文田愛民邨建民樓平台405至410室）

對象/名額：婦女 / 12位

費用：全免

負責職員：社工香本柔姑娘

滙豐香港社區夥伴計劃 「安心·護老」神隊友應援企劃

義工服務範疇：

支援區內長者家庭，協助區內長者及護老者更容易走出社區參與活動。

「護老者應援團」義工培訓 (護老系列)

P-116076

培訓日期：2024年1月8日至2月5日 (逢星期一，共5節)

時間：上午9:30 - 11:00

對象：20名婦女 (名額有限，額滿即止)

培訓內容：由職業治療師講解：

- 如何減低長者在家中跌倒及受傷的方法🦯
- 常見的扶抱轉移及助行技巧
- 應對認知障礙症患者的情緒及行為問題😊
- 日常生活中引致痛症的原因及錯誤姿勢
- 講解中風種類、成因及治療方法🧑🏻

成為「護老者應援團」義工後，須不定時參與義工服務

費用：全免

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生或社工香本柔姑娘



「護老者應援團」義工培訓 (家電維修系列)

P-116077

培訓日期：2024年3月19日及26日 (逢星期二，共2節)

時間：上午9:30 - 11:00

對象：20名婦女 (名額有限，額滿即止)

培訓內容：由資深維修師傅教授：

- 點樣保養電器及運用工具簡單診斷常見電器有冇得救

成為「護老者應援團」義工後，須不定時參與義工服務

費用：全免

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生或社工香本柔姑娘

「護老者應援團」義工培訓 (按摩系列)

P-116078

培訓日期：2024年1月19日 (星期五，共1節)

時間：上午9:30 - 11:00

對象：20名婦女 (名額有限，額滿即止)

培訓內容：由按摩師分享簡單穴位按摩。

成為「護老者應援團」義工後，須不定時參與義工服務

費用：全免

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生或社工香本柔姑娘

「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室

(1月) P-116079

(2月) P-116080

(3月) P-116081

日期：1月：2024年1月8日 (星期一)

2月：2024年2月1日 (星期四)

3月：2024年3月13日 (星期三)

時間：早上9:30 - 11:30

內容：護老者照顧壓力大，歡迎你來到中心享用一杯咖啡 / 花茶，與老友記玩桌遊，聽義工唱歌，享受一個舒服的早上。

對象 / 名額：30人；長者及其護老者

費用：全免

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

「我就是我！」化妝技巧學習班

P-116070

日期：2024年2月20及27日 (逢星期二，共2節)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：「我就是我！是顏色不一樣的煙火。」
化妝打扮不一定是為了取悅別人，而是為了精緻自己。讓我們一起學習基本的化妝知識及技巧，提升自信心，肯定自己！

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員：\$60 / 非會員：\$80

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘及梁錫麟先生

創業婦女導師：劉利先女士

備註：參加者需自備化妝品，若沒有化妝品請活動前告知姑娘。



(圖片僅供參考)

專注當下 — 沙畫藝術小組

P-116104

日期：2024年2月22日至3月28日 (逢星期四，共6節)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：透過沙畫藝術，用雙手勾畫出一幕接一幕的畫面，分享不同的意境及人生經歷，把心中的情感，曾經觸動的一刻，透過沙畫燈箱的投影，配上音樂及旁白展現出來，帶領觀眾穿梭流動的光影，以千變萬化的沙粒說故事。



(圖片僅供參考)

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員：\$100 / 非會員：\$120

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

導師：馬冠平先生

不說出口的愛 — 手語班

P-116148

日期：2024年1月30日至3月26日 (2月13日暫停一節) (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



上述P-116076至116081、116070、116104及116148活動由滙豐香港社區夥伴計劃2023贊助。

「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，必定能將其能力及一項發揮出來。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

（課堂一般安排在上午10:00 - 1:30）

對象/名額：本計劃之婦女 / 24人

費用：免費

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



轉眼間，計劃已臨近尾聲，亦會迎接計劃中學員最期待最重要的活動之一：參與社區「新春市集」，讓大家將一年來的所學所想發揮出來，實踐所得，積累經驗👉。

歡迎各位會員留意中心有關市集的宣傳，用親身行動到現場現身支持各位創業婦女，互相支持，了解她們的「創業」心路歷程💖。

2024年1至3月活動及時間表

活動編號	活動名稱	活動日期	活動時間	查詢/負責人
/	社區教室-婦女創業活動推廣	2024年1月4、9及16日； 3月12及26日 (星期二/四)	**確實時間 待定	社工林佳琪姑娘 及陳曦盈姑娘
P-115922	實習日：創業婦女市集 **龍年新春主題	2024年1月20及21日 或 2024年1月27及28日 (星期六及日)	**確實日期 及時間待定	社工林佳琪姑娘 及職員彭姑娘
P-116123	計劃結業禮及分享會	2024年3月15日 (星期五)	上午 10:00-11:30	社工林佳琪姑娘 及陳曦盈姑娘



「尋找出路」單次諮詢服務

P-116082

日期及時間：有興趣的婦女請先報名，社工個別聯絡訂定日子期和時間。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-116083

(B班) P-116084

(C班) P-116085

日期及時間：(A班) 2024年1月6日至2月3日 (星期六)

上午9:45 - 11:00 (共5堂)

(B班) 2024年1月16至2月27日 (星期二)

(2月13日暫停一堂) 上午9:45 - 11:00 (共6堂)

(C班) 2024年2月17日至3月23日 (星期六)

上午9:45 - 11:00 (共6堂)

內容：瑜珈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：A班 - 會員：\$200 / 會員(資助)：\$175/ 非會員：\$260

B及C班 - 會員：\$240 / 會員(資助)：\$210/ 非會員：\$260

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

導師：(A班) Candy Choi (專業瑜伽導師)

(B班) Monique Choi (專業瑜伽導師)

(C班) Ceci Lau (專業瑜伽導師)

備註：請穿著輕便衣服



排排舞

P-116086

日期：2024年1月16日至3月12日 (逢星期二，共八節，其中2月13日暫停)

時間：下午4:00 - 5:30

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：渣華道體育館之舞蹈室

對象/名額：婦女 / 28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

整理收納工作坊：深入瞭解自己

(A班) P-116087

(B班) P-116088

A班	B班
日期：2024年1月5日至26日 (逢星期五，共4節)	日期：2024年3月2，9及23日 (逢星期六，共3節，留意3月16日暫停)
時間：晚上7:00 - 9:00	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，透過整理物品深入瞭解自己，梳理凌亂思緒，讓自己生活在理想的環境裏。

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

體驗水彩的甜蜜

P-116089

日期：2024年1月10至31日 (逢星期三，共四節)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：透過水彩一起畫出不同的甜點。

對象/名額：婦女 / 10人 (最少開班人數：8人)

費用：會員\$280 / 非會員\$380 (資助會員\$240 / 資助非會員：\$340)

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)



和諧粉彩賀卡 × 日式書法字

P-116090

日期：2024年1月12日至2月2日（逢星期五，共4節）

時間：下午3:00 - 4:15

內容：此工作坊會運用到丸山老師所設計的和式可愛花樣圖案（例如櫻花、紅葉、雪兔等），配以粉彩繪畫及手寫和式祝福語，你將學會設計出一張張優雅又美麗的明信片及賀卡。無論用嚟送俾人或者自己欣賞，都一樣咁吸睛。

對象/名額：婦女/ 8-12人

費用：會員：\$100/ 非會員：\$120（另加\$20材料費）

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

創業婦女導師：區潔盈女士

備註：和柄花紋粉彩的概念，源自於日本藝術家--丸山菜美子。她運用粉彩配色的技巧，繪畫出不同的花紋圖案，盡顯日本傳統的細節美。



（圖片僅供參考）

油畫棒初體驗

P-116091

日期：2024年1月16至30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。中國農曆新年即將到來，透過畫出不同的中國景色，沉浸在中國文化裏。

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）

喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪

(A組) P-116092

(B組) P-116093

日期：(A及B組) 2024年1月18及25日（逢星期四，共兩節）

時間：(A組) 上午10:30 - 下午12:30

(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，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：新年新希望 🌟

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-116092和P-116093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。

塑膠彩自由繪

(A班) P-116094

(B班) P-116095

(C班) P-116096

A班	B班	C班
日期：1月25日(星期四)	2月26日(星期一)	3月27日(星期三)
時間：上午9:30 - 下午12:30	上午9:30 - 下午12:30	上午9:30 - 下午12:30

內容：由參加者自選繪畫題材，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。活動適合不同畫畫程度的參加者，在場有導師協助，並個別教導塑膠彩的畫畫技巧。

對象/名額：婦女/ 10人 (最少開班人數：8人)

費用：會員\$80 非會員\$130 (資助會員\$70 / 資助非會員\$120)

導師：鄭嘉俊先生

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\$20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



(圖片僅供參考)

山水畫課程 (第二輯 第一期)

P-116097

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。

日期：2024年2月1日至3月21日 (逢星期四，共八節)

時間：下午2:15 - 下午3:45

對象/名額：曾參加本中心『山水畫課程』(第一輯 第四期) 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



(圖片僅供參考)



花鳥畫課程 (第一輯 第一期)

P-116098

花鳥畫涵蓋內容相當廣泛，除了花卉、禽鳥之外，魚蟲、走獸、樹木、蔬果亦在其中。本課程會學習寫意畫法，以及多樣技法，畫出不同的作品。堂上導師示範之餘，學員也可於堂上實踐。

日期：2024年2月1日至3月21日 (逢星期四，共八節)

時間：下午4:00 - 下午5:30

對象/名額：對花鳥畫有興趣之婦女 / 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

芬蘭木柱體驗班

P-116099

日期：2024年1月15及22日 (星期一，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位

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)

心靈健康 — 東龍洲小島靜心日

P-116100

日期：2024年1月27日 (星期六)

時間：上午11:30 - 下午4:00

內容：東龍島是位於香港最南端的離島。現時島上只剩少數居民，環境非常寧靜。由於長期受風浪拍打，形成了很多壯觀的天然海蝕洞。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，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，為心靈充電。

集合地點：西灣河站A出口地面等，乘船至東龍洲

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)

禪繞揮春工作坊

P-116101

日期：2024年2月1日 (星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：以禪繞圖案配合製作揮春，為家中增添節日氣氛，亦一同在新春期間為新的一年設立自我發展的目標。

對象/名額：婦女 / 10位

費用：會員\$20 / 非會員 \$40

查詢/ 負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

走進心靈綠洲 — 組合盆栽工作坊

P-116102

日期：2024年2月6日 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習扦插、分株不同植物，佈置植物與裝飾組合盆栽，完成多植物組合的盆栽，學習照顧植物，享受被植物療癒的世界，提升自我察覺，改善身心靈健康。

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)

身心舒緩 ♥ 遊戲知真我 × 玫瑰保濕香薰面霜 DIY

P-116103

日期：2024年2月21及28日 (逢星期三，共兩節)

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：生活當中有足夠讓自己好好休息的空間，對身心靈健康十分重要。齊來透過互動遊戲和製作玫瑰保濕香薰面霜給自己，學習放鬆身心，讓生活香氣滿溢。

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)

凡出席上述P-116103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。



和風花花飾物 D.I.Y. 小組

P-116105

日期：2024年1月19至2月2日（逢星期五，共3節）

時間：上午10:00 - 11:30

內容：源於日本的傳統手工藝，著重每一個細節，由選布、拼色、摺疊細小的布料、粘貼等步驟，製作和風花瓣至造型。既可以從忙碌中放慢腳步，亦可以為自己送上一份小禮物！參加者均可製作出獨一無二、充滿和風氣息的髮飾，也可以掛在袋子或衣物上作為一個特別的小裝飾！

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員：\$110 / 非會員：\$130

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

創業婦女導師：陳彩梅女士



（圖片僅供參考）

鳥語花香 ♥ 玫瑰保鮮花製作工作坊

(A組) P-116106

(B組) P-116107

日期：(A及B組) 2024年2月6日（星期二）

時間：(A組) 上午10:30 - 12:00

(B組) 下午2:30 - 4:00

內容：迎接新年，可以一同親手製作新春禮物，今次會加入新設計，新年新氣象。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-116106和P-116107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。

捲捲捲 — 捲紙花班

P-116108

日期：2024年2月23至3月1日（逢星期五，共2節）

時間：上午10:30 - 12:30

內容：透過學習製作捲紙花的基本技巧，完成立體捲紙花心意卡及風鈴製作，共享喜悅時光。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$50 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



（圖片僅供參考）

自由空間 - 酒精墨水畫工作坊

P-116109

日期：2024年3月12日 (星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：酒精墨水畫沒有固定框架，即使沒有繪畫基礎，也可以創出自己獨特的風格和成品，憑自己的感覺，為自己而創作。盡情享受創作過程中所帶來的療癒和安逸。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘 (日本AtelierTua酒精墨水認證導師)

備注：參加者請自備圍裙及手巾



(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。

蠶絲金盞花油高級皂

P-116110

日期：2024年1月9日 (星期二)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：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。配合金盞花的修護功能，滋養深層呵護肌膚，有助使皮膚保持濕潤和彈性。是次活動還會透過呼吸練習，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 名額：12人

費用：會員：\$65 / 非會員：\$85

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)

天然幼滑酪梨皂

P-116111

日期：2024年3月5日 (星期二)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：酪梨皂保濕卻不油膩，能深入毛孔清潔，能滋潤、柔軟肌膚，皮膚容易吸收，深層清潔效果佳。它富含必需脂肪酸，有助於保持水分，使皮膚保持水潤。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 名額：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-116112

日期：2024年3月18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 名額：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-116113

日期：2024年2月20及27日 (逢星期二，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。是次我們可製作散紙包或掛飾等作品。

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- 116110、P-116111、P-116112 和 P-116113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。

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

1. 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；
2. 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；
3. 本人明白所有已報名活動不設轉名及退款安排；
4. 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；
5. 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)
6. 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：_____

Android智能手機 — 新春WhatsApp貼圖製作篇

P-116114

日期：2024年1月24日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習下載及管理各類Whatsapp貼圖，另外亦會學習使用自己的圖片，製作獨一無二的WhatsApp貼圖，在節日時給朋友送上祝福。

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 — 檔案管理篇

P-116115

日期：2024年2月28日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習透過檔案管理應用程式，查看手機內的儲存狀況。學習複製或刪除手機內的檔案，亦可透過雲端硬碟或手機專用USB手指，備份手機檔案等資料。

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 — 手機操作全面睇

P-116116

日期：2024年3月20日及27日 (逢星期三，共2節)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習智能手機操作方法，包括：介面功能、狀態列及通知欄的運用、系統設定、安裝及更新應用程式、設定桌面圖示、使用快速面板開關各項手機功能、設定鬧鐘、簡易相片編輯等。

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





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。

迎春接福賀年菜交流坊

P-116117

日期：2024年1月23日 (星期二)

時間：上午11:00 - 12:30

內容：製作賀年菜式 – 賽螃蟹及荔芋盒，並互相交流自家賀年菜必備菜式。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

素蘿蔔糕及甜薯餅班

P-116118

日期：2024年1月29日 (星期一)

時間：上午11:00 - 12:30

內容：製作素食的賀年蘿蔔糕及甜薯餅。

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

備註：請自備食物盒

泰式香蕉煎餅班

P-116119

日期：2024年2月22日 (星期四)

時間：上午11:00 - 下午12:30

內容：製作泰國街頭小吃 – 香蕉煎餅。

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

備註：請自備食物盒

紅豆西米糕班

P-116120

日期：2024年3月5日 (星期二)
 時間：上午11:00 - 12:30
 內容：製作簡易又好吃的紅豆西米糕。
 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
 備註：請自備食物盒

「當下即自在」工作坊

P-116121

日期：2024年1月4日至1月18日 (逢星期四，共3節)
 時間：早上10:00 - 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



賀年利是封吊飾

P-116122

日期：2024年1月18日 (星期四)
 時間：上午10:30 - 下午12:30
 內容：利用利是封，製作簡單又漂亮的賀年吊飾 – 福袋及綉球。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$30
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



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

(A組) P-116124

(B組) P-116125

日期：(A組) 2024年2月7日(星期三)

(B組) 2024年3月6日(星期三)

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 (喜瑪拉雅頌鉢療法(L1)經驗)

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 ♥ 玫瑰唇膏DIY

P-116126

日期：2024年3月13日 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：齊來製作屬於自己的玫瑰唇膏，帶給你一整天好心情，唇膏令人精神煥發，讓我們一起享受製作的過程。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。

(1月) P-116149

(2月) P-116150

(3月) P-116151

Sing Sing 相識 — 齊聚唱首歌

日期：2024年1月26日 / 2月2日 / 3月1日 (星期五)

時間：下午7:00 - 8:45

內容：以唱卡啦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：1月 - 社工梁錫麟先生 / 2月 - 社工陳曦盈姑娘 /
3月 - 社工香本柔姑娘

備註：中心可提供暫托服務，婦女可帶同子女到中心。

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。

肥肥白白！自家製親子豬仔Pizza

P-116127

日期：2024年1月13日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：藉美食和遊戲，和小朋友一同共享入廚歡樂。
發揮孩子的創意，提升親子間的互動，家長和小朋友一起變出新意思，製作得意趣緻的豬仔Pizza！

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子6對

費用：\$45 / 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)

新春親子煮食工作坊 — 錦鯉年糕

P-116128

日期：2024年1月27日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：家長與子女一起製作，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

備註：請自備食物盒



(圖片僅供參考)

親子同樂夜 — 韓式飯卷及粟米豬肉餃子

P-116129

日期：2024年2月2日 (星期五)

時間：下午6:00 - 8:00

內容：家長與子女一起製作及享用韓式飯卷及粟米豬肉餃子，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：\$60 / 一對，非會員 \$80 / 一對

(另加一名成員\$30)

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

備註：請自備食物盒



(圖片僅供參考)

甜甜蜜蜜 ♥ 親子可愛啣花曲奇製作

P-116130

日期：2024年2月17日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：孩子送上親手設計和製作的啣花曲奇給爸爸媽媽，增進親子關係，創造快樂甜蜜回憶！

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子5對

費用：\$45/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

親子手工製作 — 浮遊花冷靜瓶

P-116131

日期：2024年3月15日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 8:00

內容：家長與孩子一起學習及互相配合將永生花放入充滿保存液的瓶內，觀察盛放花朵的美態，賞心悅目，療癒心靈，也能夠讓孩子學習專注其中，平靜下來。

對象/名額：婦女及其3-12歲孩子 / 親子 6對

費用：\$40 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$20/人)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(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-116132

日期：2024年1月15至2月5日 (逢星期一，共四堂)

時間：上午11:15 - 12:45

內容：**主題：日常生活智慧 — 認識節日**

來到新一年，小孩和父母親子一起來觀察身邊的事物，認識節日，探索了解習俗文化的不同，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4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；
- 現時本中心定期於筲箕灣耀東邨定期舉行「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。查詢專線：2811 5244

『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
2024年1月4日 及9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：指定之星期二；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
2024年3月12日 及26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	



社區互助系列

周六陪你輕鬆玩轉桌遊

日期：2024年1月6日 (A班)

2024年2月3日 (B班)

2024年3月9日 (C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)

(A班) P-116133

(B班) P-116134

(C班) P-116135

伸展運動 × 靜觀減壓小組

P-116136

日期：2024年1月17及24日 (星期三，共兩節)

時間：上午9:30 - 11:00

內容：與婦女照顧者分享伸展運動，以訓練關節活動度及柔軟度，增加肌肉力量，以預防及減輕痛症，亦會練習靜觀，互相分享照顧家庭的經歷，照顧身心需要。

對象/名額：婦女照顧者 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

備註：請穿著輕便衣服

「獨樂」重聚 - 單身女士成長工作坊

姊妹相聚 ♥ 身心鬆弛站 — 止痕驅蚊膏DIY

P-116137

日期：2024年2月16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。齊來透過製作止痕驅蚊膏給自己，學習放鬆身心，讓生活香氣滿溢。

對象/名額：任何年齡單身而未婚婦女 / 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。**

女人心戲劇義工團聚會

(1月) P-116138

(2月) P-116139

(3月) P-116140

訓練日：(1月) 2024年1月3日 (星期三)

(2月) 2024年2月7日 (星期三)

(3月) 2024年3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：全免

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



扭氣球義工小組

P-116141

日期：2024年1月8日、15日及22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 / 10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-116142

日期：2024年2月26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：全免

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

理財義工培訓工作坊（第二屆）

P-116143

日期：2024年1月8至29日（逢星期一，共四節）

時間：上午10:00 - 12:00

內容：這次義工培訓再度和理財教育中心合辦，培訓目的是增加婦女義工理財知識及技巧，並學以致用在日常生活，同時協助推行中小學理財教育活動，讓青少年能建立健康理財習慣。完成四節培訓工作坊後，需在6個月內出席至少三次理財義工服務。出席三節或以上便可獲發培訓證書，如合適的義工會獲邀請加入理財教育中心，成為理財義工協助前線服務，每次出席前線服務均會獲發\$80交通津貼。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：全免

講者：理財社工林燦榮先生

查詢/負責人：職員池伊澄姑娘



（圖片僅供參考）

「創藝夥伴」義工小組 — 中心主題佈置

P-116144

日期：2024年1月26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，一同為中心佈置新年的氣氛。

對象/名額：婦女 / 不限人數

費用：全免

查詢/負責人：職員池伊澄姑娘

活動宣傳大使

P-116145

日期：2024年1至3月，逢1、11、21日

時間：自行決定，約1小時。

內容：透過在耀東邨裏張貼海報，一起推廣健康婦女活動。

對象/名額：婦女 / 不限人數

費用：全免

查詢/負責人：職員池伊澄姑娘

婦女布藝大使聚會

P-116146

日期：2024年1月29日 (星期一)

時間：下午2:30 - 5:00

本季主題：新年利是袋

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)



民政及青年事務局資助

力行「贍」任，樂享親恩 贍養費權與責教育計劃

免費約見律師服務

日期：2024年3月8日 (星期五)

時間：晚上7:00-8:30

內容：- 由律師提供諮詢服務

- 助你解決與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等

備註：1 每次面談時間約為20分鐘，須報名預約

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 / 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)



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2024年1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
1. 元旦	2.	3. 「與子女談性/性別」家長教育大使工作坊 9:30-11:00 女人心戲劇義工團聚會 (1月) 10:45-12:45	4. 「當下即自在」工作坊 10:00-11:30	5. 整理收納工作坊(A班) 7:00-9:00	6. 瑜伽(A班) 9:45-11:00 周六陪你輕鬆玩轉桌遊 (A班) 10:30-12:00
8. 「護老者應援團」義工培訓 9:30-11:00 「護老者及長者放鬆水理財義工培訓工作坊 (第二屆)」10:00-12:00 拉氣球義工小組 10:30-12:00	9. 鸚鵡金盞花油高級皂 10:30-12:30	10. 「與子女談性/性別」家長教育大使工作坊 9:30-11:00 體驗水彩的甜蜜 10:00-12:00	11. 「當下即自在」工作坊 10:00-11:30	12. 跳出框框 – Draw All You Can 繪畫體驗 10:00-11:30 和諧粉彩賀卡 x 日式書法字 3:00-4:15 整理收納工作坊(A班) 7:00-9:00	13. 瑜伽(A班) 9:45-11:00 肥肥目目！自家製親子豬仔Pizza 2:30-4:00
15. 「護老者應援團」義工培訓 9:30-11:00 理財義工培訓工作坊 (第二屆) 10:00-12:00 拉氣球義工小組 10:30-12:00 小呂宋組 11:15-12:45 芬蘭木柱體驗班 2:30-4:00	16. 瑜伽(B班) 9:45-11:00 油畫棒初體驗 10:00-12:00 排排舞 4:00-5:30	17. 「與子女談性/性別」家長教育大使工作坊 9:30-11:00 伸展運動x靜觀減壓小組 9:30-11:00 體驗水彩的甜蜜 10:00-12:00	18. 「當下即自在」工作坊 10:00-11:30 喜悅心靈 x 和諧粉彩 10:30-12:30 賀年利是封吊飾 10:30-12:30 喜悅心靈 x 和諧粉彩 2:30-4:30	19. 義工培訓 (按摩系列) 9:30-11:00 和風花花飾物DIY小組 10:00-11:30 和諧粉彩賀卡 x 日式書法字 3:00-4:15 周五晚電影放映廳:《我經過風暴》 6:30-8:30 整理收納工作坊(A班) 7:00-9:00	20. 瑜伽(A班) 9:45-11:00
22. 「護老者應援團」義工培訓 9:30-11:00 理財義工培訓工作坊 (第二屆) 10:00-12:00 拉氣球義工小組 10:30-12:00 小呂宋組 11:15-12:45 芬蘭木柱體驗班 2:30-4:00	23. 瑜伽(B班) 9:45-11:00 油畫棒初體驗 10:00-12:00 迎春接福賀年菜交流坊 11:00-12:30 排排舞 4:00-5:30	24. 「與子女談性/性別」家長教育大使工作坊 9:30-11:00 伸展運動x靜觀減壓小組 9:30-11:00 體驗水彩的甜蜜 10:00-12:00 Android智能手機 – 新春WhatsApp貼圖製作篇 3:00-4:30	25. 塑膠彩自由繪 (A班) 9:30-12:30 喜悅心靈 x 和諧粉彩 10:30-12:30 喜悅心靈 x 和諧粉彩 2:30-4:30	26. 和風花花飾物DIY小組 10:00-11:30 義工小組 - 中心主題佈置 2:00-5:00 和諧粉彩賀卡 x 日式書法字 3:00-4:15 Sing Sing 相識 – 齊聚唱首歌 (1月) 7:00-8:45 整理收納工作坊(A班) 7:00-9:00	27. 瑜伽(A班) 9:45-11:00 新春親子煮食工作坊 – 錦繡生糕 10:00-11:30 心靈健康 – 東龍洲小島靜心日 11:30-4:00
29. 「護老者應援團」義工培訓 9:30-11:00 理財義工培訓工作坊 (第二屆) 10:00-12:00 茶羅蘭糕餅及甜薯餅 11:00-12:30 小呂宋組 11:15-12:45 婦女布藝大使聚會 2:30-5:00	30. 手語班 10:00-11:30 瑜伽(B班) 9:45-11:00 油畫棒初體驗 10:00-12:00 排排舞 4:00-5:30	31. 「與子女談性/性別」家長教育大使工作坊 9:30-11:00 體驗水彩的甜蜜 10:00-12:00 我是誰? 心靈貼圖工作坊 10:30-12:00			

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2024年2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
5. 「護老者應援團」義工培訓 9:30-11:00 小豆芽組 11:15-12:45	6. 瑜伽 (B班) 9:45-11:00 手語班 10:00-11:30 鳥語花香 ♥ 玫瑰保鮮花製作工作坊(A組) 10:30-12:00 鳥語花香 ♥ 玫瑰保鮮花製作工作坊(B組) 2:30-4:00 走進心靈綠洲 - 組合盆栽工作坊 3:00-4:30 排舞 4:00-5:30	7. 倚人自處 ♥ 頤林靜心體驗工作坊 (A組) 10:00-11:30 女人心戲劇義工團聚會 (2月) 10:45-12:45	1. 護老者及長者放鬆冰室 (2月) 9:30-11:30 迎新歡樂聚 X 荷荷巴油護手霜DIY (A組) 10:30-11:30 山水畫課程 2:15-3:45 禪繞揮春工作坊 2:30-4:00 花鳥畫課程 4:00-5:30	2. 和風花飾物DIY小組 10:00-11:30 和諧粉彩賀咭 X 日式書法 3:00-4:15 親子同樂夜 - 韓式飯卷及粟米豬肉餃子 6:00-8:00 Sing Sing 相識 - 齊聚唱首歌 (2月) 7:00-8:45	3. 瑜伽 (A班) 9:45-11:00 周六陪你輕鬆玩轉桌遊 (B班) 10:30-12:00 與子女談性 / 性別 家長教育大使工作坊 (親子活動) 11:00-1:00
12. 農曆年初三	13. 農曆年初四	14.	8. 山水畫課程 (A班) 2:15-3:45 山水畫課程 (B班) 4:00-5:30	9.	10. 農曆年初一
19.	20. 瑜伽 (B班) 9:45-11:00 「我就是我！」化妝技巧學習班 10:00-11:30 手語班 10:00-11:30 皮革工藝製作工作坊 2:30-4:30 排舞 4:00-5:30	21. 身心舒緩 ♥ 遊戲知真找 X 玫瑰保潔香薰面霜DIY 10:30-12:00	15. 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	16. 姊妹相聚 ♥ 身心鬆弛站 - 止癮驅蚊膏DIY 7:15-8:15	17. 瑜伽 (C班) 9:45-11:00 甜甜蜜蜜 ♥ 親子可愛園花曲奇製作 2:30-4:00
26. 塑膠彩自由繪 (B班) 9:30-12:30 扭氣球義工聚會 10:30-12:00	27. 瑜伽 (B班) 9:45-11:00 「我就是我！」化妝技巧學習班 10:00-11:30 手語班 10:00-11:30 皮革工藝製作工作坊 2:30-4:30 排舞 4:00-5:30	28. 身心舒緩 ♥ 遊戲知真找 X 玫瑰保潔香薰面霜DIY 10:30-12:00 Android智能手機 - 檔案管理篇 3:00-4:30	22. 沙畫藝術小組 10:00-11:30 泰式香蕉煎餅班 11:00-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	23. 捲紙花班 10:30-12:30 迎新歡樂聚 X 荷荷巴油護手霜DIY (B組) 6:15-7:15	24. 瑜伽 (C班) 9:45-11:00 Chill級媽媽・獨自去輕鬆」企劃 11:00-2:00

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2024年3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. 辨識及預防家庭暴力 暨家庭危機支援服務 介紹10:30-12:00	5. 手語班10:00-11:30 天然幼滑醋梨皂 10:30-12:30 紅豆西米糕班 11:00-12:30 排排舞 4:00-5:30	6. 癒人自癒 ♥ 頤林靜心 體驗工作坊(B組) 10:00-11:30 女人心戲園義工團聚 會 (3月) 10:45-12:45	7. 沙畫藝術小組 10:00-11:30 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	1. 捲紙花班 10:30-12:30 「媽媽修工・晚上放鬆」各有各玩活動 7:00-8:45 Sing Sing 相識 – 齊聚 唱首歌 (3月) 7:00-8:45	2. 瑜伽 (C班) 9:45-11:00 整理收納工作坊 (B班) 10:00-12:30
11.	12. 手語班10:00-11:30 酒樽墨水畫工作坊 10:00-11:30 排排舞 4:00-5:30	13. 護老者及長者放鬆冰 室 (3月) 9:30-11:30 媽媽聯盟 ♥ 玫瑰唇膏 DIY 10:00-11:30	14. 沙畫藝術小組 10:00-11:30 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	8. 免費約見律師服務 7:00-8:30 「媽媽修工・晚上放鬆」各有各玩活動 7:00-8:45	9. 瑜伽 (C班) 9:45-11:00 整理收納工作坊 (B班) 10:00-12:30 周六陪你輕鬆玩轉桌 遊 (C班) 10:30-12:00
18. 紫草根乳木果護膚皂 10:30-12:30	19. 「護老者應援團」義 工培訓 (家電維修系列) 9:30-11:00 手語班10:00-11:30	20. Android智能手機 – 手機操作全面睇 3:00-4:30	21. 沙畫藝術小組 10:00-11:30 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	15. 「女創奇蹟」- 婦女創 業支援計劃結業禮及 分享會 10:00-11:30 Anti480中心參觀 X 性 暴力101工作坊 2:00-4:30 親子手工製作 – 浮遊 花冷靜瓶 7:00-8:00	23. 瑜伽 (C班) 9:45-11:00 整理收納工作坊 (B班) 10:00-12:30
25.	26. 「護老者應援團」義 工培訓 (家電維修系列) 9:30-11:00 手語班10:00-11:30	27. 塑膠彩自由繪 (C班) 9:30-12:30 Android智能手機 – 手機操作全面睇 3:00-4:30	28. 沙畫藝術小組 10:00-11:30	29. 耶穌受難節	30. 耶穌受難節翌日

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2024年3月31日，新會籍之到期日為2025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 (2024年1月至3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
耀東浸信會幼稚園

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
滙豐銀行慈善基金

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12月出版
印刷數量1,600