

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

婦女及家庭 服務專訊

2025年7至9月



2025年6月20日

開始報名

(留意報名首日需預先登記)



目錄

	頁數
編編者的話	3
活動報名安排及須知	4
會員專區	6
發放「義」彩 - 系列活動	10
「女創奇蹟」 - 婦女創業支援計劃 2024	14
婦女自強系列	15
婦女技能發展系列	24
個人及家庭活動報名表格	
婦女及家庭支援系列	28
共建家庭系列	35
社區關懷及支援系列	37
社區互助系列	39
義工培訓及服務系列	42
社區資源系列 (免費約見律師服務)	44
多代家庭教育及支援計劃 (第四期)	46
課程總表	47
會員須知	50

『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

時光荏苒，轉眼間我們迎來了新的季度。本季的主題是發放「義」彩，希望透過一系列活動和故事，向每一位義工致以最誠摯的謝意，並鼓勵更多人加入義工行列，為社區帶來更多關愛與支持。義工精神，是社區的基石。無論是陪伴長者、支援家庭，或是參與社區活動，每一位義工都以無私的付出，讓我們的社區變得更加溫暖。義工的付出不僅僅是時間和精力，更是一份對生命的尊重與關懷。

「每一次的服務，都是一場心靈的交流，更是一次自我成長的旅程。」

本季，我們精心策劃了多元化的義工活動，包括**義工培訓**、**社區服務**等，讓不同年齡層和背景的朋友都能參與其中。我們也將收集一些義工的感人故事，讓大家看到義工服務如何改變生命，並為社區注入正能量。此外，我們的「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室義工團更在**社署東區以及灣仔區義工嘉許禮2025**中獲得**傑出義工團隊**獎項，藉此向所有默默付出的義工表達感激之情。無論您是已經參與義工服務多年的「老朋友」，還是首次接觸義工活動的新夥伴，我們都誠邀您加入這個充滿愛與希望的行列。讓我們一起攜手，將愛傳遞到社區的每一個角落。期待在這個義工季，與大家共同創造更多美好的回憶，並見證義工精神如何點亮每一顆心靈。

讓我們用行動傳遞愛，一起發放「義」彩！



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。



歡迎大家追蹤中心社交平台帳號！



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心



活動報名流程

抽籌號

報名

公開報名

6月6日(上午9:00) → 6月15日(下午11:59)

預先登記「報名日籌號抽籤」

抽籌號



掃描二維碼
網上登記



致電中心向
職員登記

6月17日或之前

以中心WhatsApp通知結果

2025年
6月20日
(五)

上午9:15-下午12:00

會員按所屬時段到中心報名

*注:只處理已抽籌號登記會員的報名

報名日

已填寫的
報名表

會員證

證明文件
(如適用)

費用

- 只可報 6 個活動及 3 個親子活動
- 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
- 籌號不能轉讓,不符之申請將不獲處理
- 如未能在指定時段到中心報名,可於指定時段後任何時間到中心報名(可遲不可早)

下午2:00-晚上9:00

所有會員、訪客皆可到中心報名

公開報名

由6月21日(六)起
中心開放時段內

- 所有會員、訪客皆可到中心報名
- 不限報名活動數目
- 可由他人代報

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。

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30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)



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。

由2024年10月開始，為確保活動及班組能順利進行，學員若無故遲到超過20分鐘或缺席，將不能參與該節活動、索取活動材料包及獲得製成品，已繳付之費用亦不會獲退還。若因身體不適而未能出席，出示醫生紙或相關證明可獲酌情處理或安排退款。以上條款適用於本中心所有班組活動，敬請留意！

會員專區

健康講座 — 婦女健康

(此活動由家福會與紅十字會合辦)

P2500167

日期：2025年9月24日 (星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

內容：想知更多維持婦女身心健康小貼士？由專業醫護人員主講健康專題講座，將探討常見婦科疾病，念珠菌陰道炎、子宮頸癌及貧血等的徵狀和預防方法，參加即可了解更多婦女健康資訊。

對象/名額：婦女/ 30人

費用：全免

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

備註：講座不包括健康檢查



主辦機構:



家福會
HKFWS

捐助機構:



李錦記 家福基金
LI SUN KEE Family Foundation



祖父母感謝節
GRANDPARENTS DAY

感恩祖父母運動

「有您才有我」

多代同樂
嘉年華 2025
幼兒講故事比賽頒獎典禮

活動編號 P2500266

日期 7月12日 (六)

時間 下午 2:00-3:15

幼兒講故事比賽頒獎典禮

下午 3:15-5:00

多代同樂嘉年華

地點 尖沙咀街坊福利會
尖沙咀會堂
(奧麗華商場旁邊)

免費入場

有旅遊巴接送前往



親子工作坊



攤位遊戲



感恩祖父母相片展覽



復古即影即有家庭照



對象：20組三代家庭/ 親子

費用：全免 (需要預先報名，有旅遊巴接送參加者前往場地)

集合時間及地點：下午1:15於筲箕灣望隆街休憩處集合

查詢/負責人：社工王姑娘及劉姑娘

備註：特別鳴謝港鐵扭氣球義工隊



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





「陪你傾」 諮詢及輔導服務

為幫助婦女提供適切的支援走出困擾，本中心特設諮詢及輔導服務，讓有需要的婦女透過諮詢面談，釐清困擾事件，發掘自身能力，感受自我關懷，探討改善情況的方法。

You Are Not Alone

歡迎查閱第15頁了解更多。

惡劣天氣安排

懸掛熱帶氣旋及暴雨警告信號下之服務安排

警告／信號	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(註2) (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	課託服務
1號熱帶氣旋警告	✓	✓	☺	✓
3號熱帶氣旋警告	✓	✓ (註1)	✗	✓
8號或較高熱帶氣旋警告	✗ (註1)	✗ (註1)	✗	✗ (註1)
黃色暴雨警告	✓	✓	☺	✓
紅色暴雨警告	✓	✗ (註3)	✗	✓
黑色暴雨警告	✗ (註3)	✗ (註3)	✗	☺ (註3)

✓ 照常開放或活動繼續進行 ✗ 暫停開放或活動取消/延期 ☺ 按實際天氣情況而定，負責職員會與參加者聯絡有關安排

註1：當天文台宣佈在未來數小時內改掛8號或較高熱帶氣旋警告時，未開始的服務、活動將取消/延期，並會勸喻服務使用者盡快返回家中，以策安全。另請家長考慮地區之天氣、道路及交通情況盡快前往本中心接回子女。

註2：若於中心以外進行之活動已開始，負責職員將安排服務使用者留在安全地方，及按實際情況決定活動是否需要暫停或取消，在較安全情況下才返回中心。回中心後服務使用者仍會獲得充分照顧，直至環境安全或家長陪同下才離開中心。

註3：若中心已開放或在中心內已開始的服務及活動將會繼續，並鼓勵服務使用者留在中心，直至較安全情況或家長陪同下才離開。

註4：當8號或較高熱帶氣旋警告或黑色暴雨警告信號除下後兩小時，本中心將回復正常開放及運作；而有關服務、活動是否如常舉行，一般情況則按上表作出安排，中心亦會按實際情況而作出更改決定，以中心最後公佈為準。任何情況下，負責職員可按實際天氣狀況及使用者安全情況而作出最後決定；服務使用者/家長須考慮各地區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往本中心。

註5：如因天氣情況導致活動取消/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。

註6：如中心取消活動，參加者可憑活動報名收據/證明，於活動取消一個月內到中心辦理退款手續，逾期恕不受理。



本季主題活動

中心義工心聲收集活動： 分享你的故事，傳遞愛的力量！

P2500168

日期：2025年6月20日至7月21日 截止

內容：中心義工們，這是屬於你們的舞台！在這個充滿愛與奉獻的「**義工季**」，我們誠邀每一位中心義工分享你的**故事**。你的經歷和感受，不僅是一份珍貴的回憶，更是社區的寶藏。讓我們一起傳遞義工精神，啟發更多人參與有意義的中心服務！

參與方式：

1. **分享內容 (15-50字)**，可以關於：

- 你成為中心義工的初衷 - 參與中心義工活動中最難忘的經歷
- 中心義工服務帶給你的成長與啟發 - 你對未來中心義工服務的期望

2. **提交方法 — 紙本提交**：到中心參加並填寫日式繪馬分享。

3. **參與獎勵**：所有參與者均可獲得一份**感謝小禮物**。

- 部分感人故事將**有機會刊登**於下一期季刊，讓更多人了解義工服務的價值！

對象/名額：本中心義工 / 50人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

聾福會「港島區賣旗日」義工訓練及招募

P2500262

日期：2025年6月27日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 8:00

內容：香港聾人福利促進會將於 **2025年7月5日 (六)** 上午7:30至中午12:30 舉行「港島區賣旗日」，誠邀熱心公益的你加入賣旗義工行列，支持聽障朋友的教育、醫療及就業發展，為他們開拓更多機會！

義工訓練：為提升義工服務質素，本中心將舉辦一場簡介及訓練，讓大家熟悉賣旗流程、義工守則及基本賣旗技巧。

是次活動誠邀三類義工參與：

手語義工：攜手支持聽障人士，提升大眾對聽障社群的認識。

親子義工：歡迎家長帶同3-16歲子女同行，讓孩子從小學習施比受更有福的精神。

婦女義工：發揮女性的細膩與愛心，一起參與社區有意義的公益活動。

備註：所有完成服務的義工均可獲發感謝證書。當日會安排集合點及支援用品，詳情將於訓練當日公布。

對象／名額：手語義工、親子義工、婦女義工 / 共15人

費用：全免

查詢／負責人：社工陳曦盈姑娘

「多代同樂嘉年華」義工招募

P2500169

內容：協助當日嘉年華活動佈置、攤位遊戲及親子工作坊，一起推廣感恩祖父母文化。

訓練日期：待定

服務日期：2025年7月12日 (星期六)

服務時間：下午2:00 - 5:00

服務地點：尖沙咀街坊福利會尖沙咀會堂

對象／名額：婦女/15人

費用：全免

查詢 / 負責人：社工王朗欣姑娘及劉羨婷姑娘





發放「義」彩——系列活動



PLAN~PLAN~ 親子義工 玩食探訪團

南丫島



上環

一起前往南丫島和上環探訪當區的長者們，陪伴他們聊聊天說說話，了解他們的日常和需要。探訪結束後，我們也會一邊享用餐點時間一邊進行總結。

1 探訪禮物製作日

2025年7月17日 (星期四)

下午3:00-5:00 福袋製作及包裝 (包括製作驅蚊香磚、心意卡等等)



2-5 服務日：第一站

2025年7月18日 (五)

上午9:15中環碼頭集合
南丫島城市定向/活動簡介
> 探訪
> 餐點及總結時間
下午12:30南丫島解散



費用全免

6-8 服務日：第二站

2025年7月19日 (六)

上午9:30上環家福會集合(新紀元廣場低座地下)
上環活動簡介
> 探訪
> 餐點及總結時間
下午1:30上環解散



網上報名表格
活動編號 PZ0010

對象/名額
每次探訪10對親子義工

備註：

1. 能夠同時參與兩節探訪的家庭優先；
2. 活動來回車費由參加者自付，膳食費用則由中心支付；
3. 完成每次探訪均可獲頒證書。

「易剪·義剪」義工訓練班

P2500171

日期：2025年7月24日至9月25日（除8月21日及9月18日外，逢星期四，共8節）

時間：上午10:30-中午12:30

內容：學習從零開始學起剪髮技巧，成為義剪義工，將來更會有機會出隊服務有需要之人士。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員 \$160 / 非會員\$190（已包導師費）

導師：導師由魏小紅Michelle任教，曾擔任專業髮型師、舞台造型師、國際認可化妝師及香港小姐造型師，榮獲第39屆亞洲髮型化妝大賽最佳傑出優異獎、廣州國際美髮大賽冠軍及日本CK修士證明書，並且是全港義剪導師，具備豐富專業經驗與教學實力。

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘

備註：申請資助中，若成功申請及出席率達八成，將可獲退全數費用。



(A組) P2500172

(B組) P2500173

布衣升級再造DIY

內容：工作坊中可以善用自己的舊衣服來親手製作方形的咕啞，當中會學習使用車衣機基本技巧。

(A組)	(B組)
日期：8月18日（星期一）	日期：9月15日（星期一）
時間：上午10:00 - 中午12:00	時間：上午10:00 - 中午12:00
主題：咕啞套	主題：動物布袋

對象/名額：婦女 / 5人

費用：會員\$40 / 非會員\$70（活動沒有資助）

備註：參加者須自備舊衣服

義務導師：張文娟女士

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘



（圖片僅供參考）

芬蘭木柱義工培訓（戶外篇）

P2500174

日期：2025年9月16日（星期二）

時間：下午3:00 - 4:15

地點：愛秩序灣公園（西灣河愛德街10號）

集合地點：下午2:55於公園入口集合（近港島民生書院）

內容：學習新興運動芬蘭木柱玩法及規則，嘗試在草地上運動，輕鬆地做運動之餘，更可以成為芬蘭木柱義工，之後與其他會員分享。

對象/名額：曾參加芬蘭木柱體驗班之婦女 / 10位

費用：全免

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘

備註：請穿著輕便衣服



（圖片僅供參考）



「女創奇蹟」- 婦女創業支援計劃 2024 由Principal Financial Group贊助

計劃理念：

計劃希望為婦女提供一個能夠發揮所長、貢獻所能、肯定自我的平台。我們積極鼓勵婦女善用自身的手工藝技能創業，不論是開設網上商店、實體商舖或是參與社區市集，計劃中的一系列活動都能夠為參加者獲得基本的營商知識和技能，提升她們對創業的信心，啟發敢於夢想的精神。

計劃推行日期：2024年9月至2025年8月

服務對象：本計劃之25位婦女

日期/時間：課堂一般安排在星期五上午10:00 - 11:30

上課形式：面授 (部份班組為網上及面授雙模式)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘及職員談玉玲姑娘

**以下為2025年7月至2025年9月之活動

活動名稱	活動日期
社區實習回顧及反思會	2025年7月
計劃結業禮暨大食會	2025年7或8月



「陪妳傾」諮詢及輔導服務

P2400076

日期及時間：有興趣的婦女歡迎先在QR code報名及填寫需要，社工會個別與你聯絡並相約會面日期和時間。每次服務約1至2小時，視乎個別需要及社工專業判斷，節數由一節至四節不等。

內容：為幫助婦女提供適切的支援走出困擾，本中心特設諮詢及輔導服務，讓有需要的婦女透過諮詢面談，釐清困擾事件，發掘自身能力，感受自我關懷，探討改善情況的方法。

對象：生活處境/情緒受困擾的婦女

費用：(單次性收費) 會員 \$40 / 資助會員 \$20

查詢/負責人：本中心社工

「陪妳傾」諮詢及輔導服務



瑜伽鬆一鬆

(A班) P2500175

(B班) P2500176

(C班) P2500177

日期及時間：(A班) 2025年7月5日至8月16日
(除8月9日外，逢星期六) 上午9:45 - 11:00 (共六節)

(B班) 2025年8月26日至9月30日 (逢星期二)
上午9:45 - 11:00 (共六節)

(C班) 2025年8月23日至9月27日 (逢星期六)
上午9:45 - 11:00 (共六節)

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：(A / B / C班) 會員 \$300 / 資助會員 \$270 / 非會員：\$330

查詢/負責人：職員莊凱樂先生

導師：(A及C班) Candy Choi (專業瑜伽導師)

(B班) Ceci Wong (專業瑜伽導師)

備註：請穿著輕便衣服

週五晚瑜伽鬆一鬆

(A班) P2500178

(B班) P2500179

日期及時間：(A班) 2025年7月18日至8月15日下午7:30 - 8:45
(逢星期五，共五節)

(B班) 2025年8月22日至9月19日下午7:30 - 8:45
(逢星期五，共五節)

內容：勞累一星期想放鬆一下？做瑜伽伸展最適合不過。低至中強度運動可一邊強化肌肉，亦可伸展筋腱，促進血液循環，有助舒緩情緒及壓力，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 \$250 (資助會員 \$220) / 非會員 \$280

查詢/負責人：職員莊凱樂先生

導師：Candy Choi (專業瑜伽導師)

備註：請穿著輕便衣服



排排舞

P2500180

日期：2025年7月8日至8月26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：西灣河體育館之舞蹈室

對象/名額：婦女 / 28人

費用：會員\$560 / 非會員\$690 (資助會員\$510 / 資助非會員\$640)

導師：林玉薇女士 (英國皇家舞蹈教師)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

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

芬蘭木柱體驗

P2500181

日期：2025年7月22日及7月29日 (星期二，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：社工王朗欣姑娘

備註：請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)

禪繞工作坊 (初階)

P2500182

日期：2025年7月8日及15日 (逢星期二，共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：禪繞畫透過簡單的線條創作，在輕鬆的氛圍中釋放壓力。即使沒有藝術經驗，也能畫出美麗的作品。歡迎初學者，想放鬆並享受創作樂趣的朋友參加！

對象/名額：婦女/8人

費用：會員 \$40 / 非會員\$70

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

禪繞工作坊 (進階)

P2500183

日期：2025年8月5日及12日 (逢星期二，共兩節)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：此活動為對禪繞畫有一定認識的參加者設計，深入探索複雜的圖樣和技術。歡迎想挑戰自己的人士參加。

對象/名額：婦女/8人

費用：會員 \$60 / 非會員\$90

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

塑膠彩自由繪 (有導師)

(A1班) P2500184 (A2班) P2500185
(B1班) P2500186 (B2班) P2500187
(C1班) P2500188 (C2班) P2500189

由參加者自選繪畫題材，在有導師協助下以塑膠彩自由繪畫，隨心表達自己。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，並導師會個別教導塑膠彩的畫畫技巧。

A1班	B1班	C1班
日期：7月14日 (星期一)	日期：8月11日 (星期一)	日期：9月8日 (星期一)
時間：上午9:30 - 12:30	時間：上午9:30 - 12:30	時間：上午9:30 - 12:30
A2班	B2班	C2班
日期：7月28日 (星期一)	日期：8月25日 (星期一)	日期：9月22日 (星期一)
時間：上午9:30 - 12:30	時間：上午9:30 - 12:30	時間：上午9:30 - 12:30

*參加者可參加多於一個時段

對象/名額：婦女 / 10人 (最少開班人數：8人)

費用：會員\$100 / 非會員\$180 (活動沒有資助)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

備註：• 中心提供材料包括：一張A4彩色打印畫稿，塑膠彩顏料及基本畫具 (不包畫布板/畫紙)

- 參加者如需畫布板，可於畫畫時段內另付\$20購買 (任何尺寸畫布板均一樣價錢) 或\$10購買A3專用畫紙
- 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



塑膠彩自由繪 (無導師)

(A1班) P2500190 (A2班) P2500191
(B1班) P2500192 (B2班) P2500193
(C1班) P2500194 (C2班) P2500195

家裏沒有空間繪畫？本中心提供一個空間和塑膠彩顏料及基本畫具，讓你給自己3小時獨處時光，讓你隨意發揮創意，透過畫畫來調整自己的思緒和情緒。**請留意：此活動沒有導師在場，僅提供場地和基本繪畫用具。**

A1班	B1班	C1班
日期：7月14日 (星期一)	日期：8月11日 (星期一)	日期：9月8日(星期一)
時間：下午2:00 - 5:00	時間：下午2:00 - 5:00	時間：下午2:00 - 5:00
A2班	B2班	C2班
日期：7月28日 (星期一)	日期：8月25日 (星期一)	日期：9月22日(星期一)
時間：下午2:00 - 5:00	時間：下午2:00 - 5:00	時間：下午2:00 - 5:00

*參加者可參加多於一個時段

對象/名額：婦女 / 10人 (最少開班人數：8人)

費用：會員\$30 / 非會員\$90 (活動沒有資助)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

備註：• 中心提供材料包括：一張A4彩色打印畫稿，塑膠彩顏料及基本畫具 (不包畫布板/畫紙)

- 參加者如需畫布板，可於畫畫時段內另付\$20購買 (任何尺寸畫布板均一樣價錢) 或\$10購買A3專用畫紙
- 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)
- 建議參加者自備圍裙或穿著可弄髒的衣物



(圖片僅供參考)

放鬆自在 🌸 「杯墊曼陀羅」手作班

P2500196

日期：2025年7月23日 (星期三)

時間：上午11:15 - 下午12:15

內容：活動將教授婦女製作杯墊曼陀羅，選用不同的色彩和圖案，設計出獨一無二的作品。曼陀羅可用於家居裝飾，亦可作為禮物送給親友，活動旨在幫助婦女放鬆身心，提升創意，並促進自我關懷。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$70

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(認證Points of You® Practitioner)



(圖片僅供參考)

山水畫課程 (第三輯 第三期)

P2500197

日期：2025年7月24日至9月11日 (逢星期四，共八節)

時間：下午2:15 - 下午3:45

內容：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。

對象/名額：曾參加本中心『山水畫課程』或對山水畫有基本認識之婦女 / 14人

費用：會員\$370 / 非會員\$470 (資助會員\$320 / 資助非會員\$420)

備注：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：職員談玉玲姑娘



(圖片僅供參考)



花鳥畫課程 (第二輯 第三期)

P2500198

日期：2025年7月24日至9月18日 (除8月14日外，逢星期四，共八節)

時間：下午4:00 - 下午5:30

內容：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。

對象/名額：對花鳥畫有興趣之婦女 / 14人

費用：會員\$370 / 非會員\$470 (資助會員\$320 / 資助非會員\$420)

備注：書畫文具由學員自行購買

導師：黃錫海老師

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘



(圖片僅供參考)

免燒陶藝入門班

(A班) P2500199

(B班) P2500200

製作陶瓷	陶瓷上色
(A班) 日期：7月23日 (星期三) 時間：上午10:00 - 下午12:30 主題：多肉植物盆栽	日期：7月30日 (星期三) 時間：上午10:00 - 11:00
(B班) 日期：8月15日 (星期五) 時間：上午10:00 - 下午12:30 主題：飾物盤	日期：8月21日 (星期四) 時間：上午11:00 - 12:00

內容：免燒陶藝工作坊分成兩部分進行，學員親身以揉、捏的手法製作不同造型，再到調色及上色，輕鬆體驗製作陶瓷的樂趣。在製作過程中，學員在手觸碰泥土的質感時專注於每個感官，感受當下你與泥土的接觸以探索自我，將手印留下展示內心的情緒。

對象/名額：婦女 / 8人 (最少開班人數：6人)

費用：會員\$70 / 非會員\$130 (已包材料費及工具費，活動沒有資助)

導師/負責人：職員談玉玲姑娘

備注：參加者需自備圍裙或穿著可弄髒的衣物



(圖片僅供參考)

黑紙藝術酒精畫小組

P2500201

日期：2025年7月30及8月6日（逢星期三，共兩節）

時間：下午3:00 - 4:30

內容：黑色畫紙能帶來怎樣獨特的視覺效果和畫風呢？平日裏都在用白紙作畫的我們，不如試試用黑紙作畫，挑戰新藝術創作吧！

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員：\$70 / 非會員：\$100
（費用已包括所需材料）

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘
（日本AtelierTua酒精墨水認證導師）



（圖片僅供參考）

喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪

(A組) P2500202

(B組) P2500203

日期：(A及B組) 2025年9月2日至23日（逢星期二，共四節）

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，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：陽光夏日 🌻

對象/名額：婦女 / 每組8人

費用：會員：\$140 / 非會員：\$170（已包材料費及導師費）

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）

不織布卡套DIY

P2500204

日期：2025年9月5日（星期五）

時間：上午10:00 - 12:00

內容：課程將學習製作獨特卡套，從中發揮創意和享受手作樂趣。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$20 / 非會員\$50（活動沒有資助）

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘



（圖片僅供參考）



西多士鎖匙扣微縮工作坊

P2500205

日期：2025年8月26日 (星期二)

時間：下午2:30 - 3:45

內容：學習各種手工製作和塑形技巧，用粘土創作可愛又精緻的港式美食 — 西多士鎖匙扣。

對象/名額：婦女 / 15人 (7人以上便開班)

費用：會員 \$80 / 非會員 \$110 (已包材料及導師費)

導師：Jaime熱愛微縮食品的製作，曾接受香港電台RTHK「新人類，大世界」的訪問，Jaime希望藉由工作坊，能令參加者對迷你食物世界產生興趣。

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

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。

山楂紅棗糕班

P2500206

日期：2025年7月3日 (星期四)

時間：上午11:00 - 中午12:30

內容：製作養生糕點 – 山楂紅棗糕。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$80 (活動不設資助)

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

芒果三色糯米飯班

P2500207

日期：2025年7月9日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：製作夏日泰式甜品 – 芒果三色糯米飯。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$80 (活動不設資助)

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

綠豆涼圓班

P2500208

日期：2025年7月31日 (星期四)
 時間：上午11:00 - 中午12:30
 內容：製作冰涼消暑的台灣小吃 – 綠豆涼圓。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員 \$40 / 非會員 \$70 (活動不設資助)
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 備註：請自備食物盒

麻糬月餅班

P2500209

日期：2025年8月15日 (星期五)
 時間：下午2:30 - 4:30
 內容：焗製口感煙韌及多層次的麻糬月餅。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員 \$70 / 非會員 \$100 (活動不設資助)
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 備註：請自備食物盒

栗子芒果冰皮月餅班

P2500210

日期：2025年8月26日 (星期二)
 時間：上午10:30 - 下午12:30
 內容：製作栗子蓉，配上芒果，成為美味的冰皮月餅。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員 \$70 / 非會員 \$100 (活動不設資助)
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 備註：請自備食物盒



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。

「愛皂夢工場」義工訓練聚會

P2500211

日期：2025年7月15日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：「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。義工們同聚共樂，一同互相分享製作技巧，讓我們一同親身體驗手工皂製作。

對象：「愛皂夢工場」現有義工

費用：會員：\$10 / 非會員：\$40 (加送起泡皂網一個)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)



手工皂的好處大揭秘

與你分享使用手工皂的3個理由！

✓ 成分天然

手工皂大部份是以全天然成份製作，含有橄欖油、椰子油、棕櫚油等多種純天然成份，不含防腐劑。對皮膚有益之餘，也可避免皮膚敏感。

✓ 更滋潤肌膚

植物油成份會留在肌膚上慢慢吸收，達到保濕效果，長期使用可令肌膚幼嫩及舒緩濕疹。

✓ 保護環境

手工皂和化學清潔劑不同，接觸到水後會被微生物分解，即使流到大海，也不會對環境造成污染。

「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。

紫草根乳木果護膚皂

P2500212

日期：2025年7月7日(星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：季節交替，皮膚或會出現痕癢、敏感等徵狀。婦女導師教授利用紫草根、天然油品等自製紫草根護膚皂。能呵護敏感皮膚，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 \$50 / 非會員 \$80 (加送起肥皂網一個)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師：甘惠芳女士



(圖片僅供參考)

中文趣味毛筆書法工作坊

P2500263

日期：2025年6月23、30日及7月7日(逢星期一，共三節)

時間：上午10:30-下午12:30

內容：在快節奏的生活中，讓我們透過毛筆書法尋找寧靜與樂趣！本工作坊將由經驗婦女導師帶領，學習中文趣味書法，透過毛筆揮灑墨香，寫出心中情感。參加者可提升藝術修養，紓緩壓力，亦可製作成個人化書法作品。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$215 / 非會員：\$245 (已包書畫工具佻筆、材料費及導師費)

查詢/負責人：職員莊凱燦先生

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)

蚊滋拜拜·驅蚊香磚

P2500213

日期：2025年7月8日(星期二)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：夏天的炎熱總是帶來煩躁的心情和煩人的蚊子，蚊香味道大、開冷氣又不環保，不妨來學做一個可使用長達半年的驅蚊香磚，置放在室內任意位置驅趕蚊蟲。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$40 / 非會員 \$70

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)



Android 智能手機 — Google雲端硬碟應用及檔案管理篇

P2500214

日期：2025年7月16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Google雲端硬碟，備份及管理檔案。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$15 / 非會員 \$45

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

Android 智能手機 — 手機安全及防騙篇

P2500215

日期：2025年8月27日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：介紹如何保障手機資料的安全，例如避免安裝不明來歷的程式、學習使用及安裝過濾軟件，提高警覺防範詐騙資訊、可疑來電、虛假交友邀請及釣魚短訊等。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$15 / 非會員 \$45

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

Android 智能手機 — Copilot AI智能工具與Google搜尋篇

P2500216

日期：2025年9月10日 (星期三) 及2025年9月17日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習透過在WhatsApp中加入Copilot AI智能助理功能，讓日常生活變得更便利、更高效！學習圖片翻譯、分析等功能，一起探索AI的無限潛力，更會了解Google搜尋與AI智能搜尋的特點、學習兩者之間的差異與互補，開啟全新的智慧生活方式。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$30 / 非會員 \$60

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機



家福會
HKFWS



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

家庭活動報名表

職員填寫
收據編號: _____

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: _____) 必須出示有效會員證 不是

活動編號	活動名稱	參加者姓名	與申請人關係	年齡	應繳費 (HK\$)	只供職員填寫
P-		1)				
		2)				
		3)				
		4)				
P-		1)				
		2)				
		3)				
		4)				



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: _____) 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-			

6) P-			
7) P-			
8) P-			
		總收費：	

服務使用者聲明

1. 本人已清楚核實活動日子和時間，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： _____

P-	1)				
	2)				
	3)				
	4)				
總收費:					

服務使用者聲明

1. 本人已清楚該實活動日子和時間，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： _____

永生花❀玫瑰保鮮花製作工作坊

(A組) P2500217

(B組) P2500218

日期：(A及B組) 2025年 9月3日 (星期三)

時間：(A組) 上午11:00 - 12:30

(B組) 下午2:30 - 4:00

內容：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 \$100 / 資助會員 \$90 / 非會員 \$130 (已包玫瑰花、玻璃瓶材料費和導師費)

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

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)

與眾不同 — 皮革工藝製作工作坊

P2500219

日期：2025年9月10日及17日 (逢星期三，共兩節)

時間：上午10:30 - 12:30

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 \$125 (已包優質皮革材料費、工具費、導師費)

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

導師：呂桂平女士



輕鬆入眠 健康常在

據調查研究顯示，10個港人竟有4個失眠！？其實良好的睡眠對身體健康至關重要，人一生大概會花1/3時間在睡眠上，當我們睡覺時，身體會執行自我修復的功能，改善記憶力和情緒，讓你精力充沛、注意力集中。因此，獲得充足的睡眠是你能為自己的身心健康做的最重要的事情之一。

讓我們來學習透過不同方法改善睡眠，享受美好的夜晚吧！



一夜好眠·安睡舒壓噴霧

P2500220

日期：2025年7月24日 (星期四)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：充滿療癒性的精油成分，能有助改善睡眠質素，創造寧靜安穩的睡眠環境，讓人在隔天起床充滿朝氣。用深層舒壓的噴霧噴在枕頭上，享受美好的一夜吧！

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$80

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

安眠安神的護膚精油蠟燭

P2500221

日期：2025年9月9日 (星期二)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：點燃護膚精油蠟燭會散發陣陣舒服愉悅的香氣，令人身心得以放鬆。吹熄蠟燭後，也可將含天然精油的蠟燭塗在肌膚上作滋潤及按摩用途，有助放鬆心情，忘掉一天的煩惱，平靜擁抱夢鄉。

對象/名額：婦女 / 8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)

放鬆身心系列 · 心意卡創作工作坊

P2500222

日期：2025年8月8及29日 (逢星期五，共兩節)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：Brush Lettering (軟筆書法) 又稱為Modern Calligraphy(現代書法)，它是西洋書法最易入門的一種，對於從沒學過西洋書法的初學者都能輕易上手，和享受寫字帶來的樂趣。此活動學習書寫字句「Happy Birthday」，並設計心意卡。

對象/名額：婦女/8人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$70 (已包材料費)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

鬆一鬆 · 乾花香薰蠟燭工作坊

P2500223

日期：2025年8月19日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：香薰可以讓人放鬆，乾花裝飾也帶來視覺享受，一起製作乾花香薰蠟燭，來一場自我感官的療癒，為自己及家庭帶回正能量。

對象/名額：婦女或女性照顧者 / 10人

費用：會員\$30 / 非會員 \$60

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘

備註：歡迎自備50毫升內的透明玻璃樽，建議開口闊大。



(圖片僅供參考)

蚊赧拜拜 · 天然防蚊膏 (G6PD缺乏症<蠶豆症>適用)

P2500224

日期：2025年8月20日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：被蚊子叮咬後，我們的身體通常會長出一個包，讓人覺得很癢、很想去抓，抓完後覺得很爽快，但是如果太用力就容易抓傷。用天然精油防蚊膏塗抹患處，可以舒緩不適，也能避免抓傷！

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$55 / 非會員 \$85

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)



調香體驗 · 香水製作

P2500225

日期：2025年8月28日 (星期四)
時間：上午10:30 - 12:00
內容：有研究顯示，人留下第一印象的是其身上氣味，而這種氣味有機會令別人日後再次嗅到相同氣味時想起你。可見擁有一款適合自己且專屬的香味非常重要，快來製作你的命定香調吧。

對象/名額：婦女 / 8人
費用：會員 \$40 / 非會員 \$70
查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

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！

身心靈悠遊 ♥ 頌鉢與空靈鼓戶外靜觀體驗班

P2500226

日期：2025年8月20及27日 (逢星期三，共兩節)
時間：上午10:30 - 11:45
內容：在現代忙碌的生活中，給自己一份喘息的禮物，透過音樂與大自然的連結，達到身心靈的深層放鬆。本活動結合頌鉢與空靈鼓兩種療癒音樂體驗，並加入戶外與靜觀元素，讓參加者能感受音樂與自然結合的美好。
對象/名額：育有子女的媽媽優先 / 8人
費用：會員 \$40 / 非會員 \$70
查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (喜瑪拉雅頌鉢療法(L1)經驗及空靈鼓音樂認證)

備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時提早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參加。



(圖片僅供參考)



開心 放暑假

暑期託管服務

現正接受報名！

7月14日-8月22日

8:30-19:00

對象：在本港升讀
小二至中一的小學生

包括功課輔導、午膳、扭汽球、
烹飪、藝術、桌遊、手工藝、
團體互動學習、戶外參觀等

負責人：盈姑娘及陳姑娘

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼
查詢電話：2811 5244

內容及時間表

提早半小時
看顧小朋友

時間	星期一至五
8:30-9:00	集合
9:00-11:30	功課輔導
11:30-13:00	潛能發展活動#
13:00-14:30	午膳時間
14:30-16:00	潛能發展活動#
16:00-16:30	茶點時間
16:30-19:00	自由活動時間/功課輔導

#潛能發展活動包括扭汽球、烹飪、藝術、桌遊、手工藝、團體互動學習、戶外參觀等課程，詳情請向中心職員查詢。

組別及收費

組別	託管時間	按星期費用*
全日組	8:30-19:00	早鳥\$1,030; 正價\$1,130
上午組	8:30-14:00	早鳥\$720; 正價\$770
下午組	13:00-19:00	

*按星期收費是指星期一至五，其中包括活動、午膳(所有組別)、茶點費用(只限全日組及下午組)；如家庭經濟有困難，經社工審批後可獲部分託管費用資助。

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下
 電話：2811 5244
 負責人：盈姑娘及陳姑娘

中心恆常課餘託管服務

現正招生！



宗旨

1. 舒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，提升自尊和自律感。



服務對象

小一至小六學童

每月服務收費：\$1,400

(正接受綜援、獲教育局批核全額或半額書簿津貼或低收入雙職家庭可獲月費減免，詳情可向中心查詢。)

時間

逢星期一至五
下午3:00-7:00
(公眾假期除外)

服務內容

包括功課輔導、茶點、兒童成長及康樂活動、定期舉辦家長會，為學童提供適當的課後照顧及多元化的訓練，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。

家長如有興趣安排子女參加，可致電服務專線向盈姑娘/陳姑娘查詢。

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓 C翼地下 查詢：2811 5244



課後託管服務 到校及課後支援服務 2024-2025



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。本中心於24至25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

學童課餘託管服務詳情 (中心服務)

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： \$1400	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。

課餘託管服務申請及退出服務方法

- 帶同兒童出世紙副本，親臨中心填表及辦理申請，服務安排需視乎學額情況。
- 如有學額，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。
- 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。

爸媽帶你去cooking ♥ 親子杏仁酥烘焙

P2500227

日期：2025年7月26日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：親子一同走進香氣四溢的烘焙世界！本次活動將帶領家長與孩子合作製作經典香脆的杏仁酥，一步步親手完成屬於自己的烘焙作品，提升孩子的動手能力和親子間的默契，感受心意滿滿的美味時光！

對象/名額：婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子5對

費用：\$55 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$30 / 人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(圖片僅供參考)

試一試整系列 · 豆腐雪糕

P2500228

日期：2025年7月30日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：炎炎夏日，正是吃雪糕的好時機，讓我們一同探索製作雪糕的奧秘！

對象/名額：婦女及其3-12歲的孩子 / 親子6對

費用：\$30 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$10 / 人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

大人細路圍爐取暖🍵🔥 (親子定期聚會活動)

P2500229

日期：2025年8月8或16日 (星期五或六)

時間：待定

內容：活動提供空間讓媽媽與小朋友們一起圍爐取暖食晚餐，小朋友亦可以認識新朋友，大家一齊預備食物聊聊天，共渡愉快輕鬆的晚上，迎接周末。

對象/名額：已接受姑娘邀請之家庭

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：活動由中心資助部份食材/食物費用，如有意參與，可主動聯絡林姑娘。

親子煮食 · 薯仔曲奇🍪🍟

P2500230

日期：2025年8月22日 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：究竟是薯仔味曲奇🍪？還是曲奇味薯仔🍟？
想知道就一起來學整！

對象/名額：父母及其3-12歲的孩子 / 親子5對

費用：\$35 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$15 / 人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)



神奇變色特飲 (紫蘇檸檬)

P2500231

日期：2025年8月30日 (星期六)

時間：上午10:30 - 11:45

內容：夏日炎炎不如一起與小朋友製作變色特飲，既驚喜又消暑，共渡快樂親子時光。

對象/名額：婦女及其3-10歲孩子/ 親子6對

費用：會員 \$30 / 非會員 \$60 (另加一位小朋友或大人：
\$10)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

親子吹泡泡水彩畫

P2500232

日期：2025年9月19日 (星期五)

時間：下午7:30 - 9:00

內容：除了畫畫外，更可以一起吹泡泡，親子一同創作泡泡水彩畫/心意卡！🎨

對象/名額：父母及其3-12歲的孩子 / 親子6對

費用：\$20 / 對 (另加一位小朋友或大人: \$5 / 人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

親子耀東大自然定向

P2500233

日期：2025年9月27日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：你及孩子有細心觀察大自然及身邊環境嗎？一起在耀東玩大自然定向，找找事與物，為假期增添親子樂吧。

地點：耀東邨 (集合地點：本中心大堂)

對象/名額：婦女及其3-10歲孩子/ 親子6對

費用：會員 \$20 / 非會員 \$50 (另加一位小朋友或大人：免費)

查詢 / 負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

「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 或 巴士總站

時間：指定之日子；下午3:00 - 4:30

查詢：社工陳曦盈姑娘及職員談玉玲姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2025年 7月9日	『家家有愛』 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	

時間：指定之日子；下午3:00 - 4:30

查詢：社工林佳琪姑娘及職員談玉玲姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2025年 9月3日	『身心教育』 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	



「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室 (與動物義工有個約會)

P2500234

日期：2025年8月9日 (星期六)

時間：早上10:00 - 中午12:00

內容：作為護老者也會身心疲憊的時候，誠邀長者及護老者來與已受訓的動物 (以狗狗為主) 一起玩遊戲，再一邊飲咖啡 / 花茶及吃茶點，享受一個歡樂及放鬆的早上。

對 / 名額：長者及護老者 / 25人 (名額有限，需要活動前報名，先到先得)

費用：全免 (由仲量聯行物業管理有限公司贊助)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘、劉羨婷姑娘

備註：參加者有機會在活動期間被拍照及攝影作宣傳及推廣用途。



「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室

(7月) P2500235

(9月) P2500236

日期：7月：2025年7月17日 (星期四)

9月：2025年9月18日 (星期四)

時間：早上10:00 - 中午12:00

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，與老友記談天，聽義工唱歌，享受一個舒服的早上。

對象/名額：長者及護老者 / 30人

費用：全免 (由仲量衡行物業管理有限公司贊助)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘、劉羨婷姑娘

夏日共聚 ☀ 和諧粉彩同樂彩繪

P2500265

日期：2025年7月4、11及18日 (逢星期五，共三節)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：夏日炎炎，不如聚首一堂，一同參與「和諧粉彩」畫作創作！本活動將由專業導師指導，透過手指調和粉彩顏色，繪製出充滿個人風格的作品。無需繪畫經驗，適合所有婦女參加！

和諧粉彩主題：同心同行

對象/名額：婦女 / 每組8人

費用：會員：\$115 / 非會員：\$145 (已包材料費及導師費)

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

義務導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)

歡聲笑語桌遊樂！

(A班) P2500237

(B班) P2500238

(C班) P2500239

日期：2025年7月10日 (星期四) (A班)

2025年8月14日 (星期四) (B班)

2025年9月13日 (星期六) (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。



(圖片僅供參考)

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)



「獨樂樂·眾樂樂」聚會 — 女士成長工作坊

姊妹相聚 ♥ 愛錫自己 — 香薰精油防曬膏

P2500240

日期：2025年8月1日 (星期五)

時間：晚上7:30 - 8:30

內容：邀約所有姊妹一起共聚，不論你是單身、已婚、單親或退休，都需要善待自己，從了解自己身體開始，互相分享彼此生活甜酸苦辣。齊造防曬軟膏放鬆心情，提昇個人正能量，建立社交網絡，互相支持。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$30 / 非會員 \$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

惜玩實驗室 (甜睡香膏)

P2500241

日期：2025年8月4日 (星期一)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：日常生活中，有些看似不顯眼的東西但原來很有用，一同在這實驗室發現更多生活上可能低調但有趣的東西，更可以把生活上的煩事暫時放下，與其他婦女一起傾下計，分享生活上的趣事。今次一起製作甜睡香膏，把放鬆香氣帶回家，有更甜睡眠。

對象/名額：想放鬆或對環保有興趣的婦女 / 8人

費用：會員 \$30 / 非會員 \$60

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

身心舒緩 ♥ 遊戲知真我 X 香薰精油驅蚊噴霧 + 紫雲膏

P2500242

日期：2025年8月6及13日 (逢星期三，共兩節)

時間：上午11:15 - 下午12:45

內容：在繁忙的生活中，尋找放鬆的時刻對身心靈健康至關重要。齊來透過互動遊戲和製作香薰精油驅蚊噴霧 + 紫雲膏給自己，學習放鬆身心，讓生活香氣滿溢。兩節有不同天然製品分享！

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$65 / 非會員 \$95

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



(圖片僅供參考)

「女創奇蹟」2023舊生重聚 — 團圓共聚迎中秋

P2500243

日期：2025年9月19日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：與畢業生們在中心同聚，玩玩遊戲和製作節日手工，分享彼此的近況與創業點滴，互勉互勵。

對象/名額：「女創奇蹟」- 婦女創業支援計劃2023畢業生 / 不限

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘及職員談玉玲姑娘

食癒情緒之旅

P2500244

日期：2025年9月24日 (星期三)

時間：上午10:30 - 中午12:30

內容：原來情緒穩定係可以「食」出嚟？透過探索情緒與飲食的奇妙關係，透過互相分享及品嚐「食」出好心情。

對象/名額：想放鬆之婦女 / 8人

費用：會員 \$20 / 非會員\$50

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)



『**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。**查詢：社工林佳琪姑娘 2811 5244**

慶功宴 — 短劇晚年生活規劃的故事

P2500245

日期：待定

時間：待定

內容：慶賀義工們完成一連串的短劇訓練及拍攝工作，一起觀看成片及進行大食會。

對象/名額：戲劇義工/15人

費用：免費

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

Rummikub 魔力橋義工訓練

(A班) P2500246

(B班) P2500247

日期：(A班) 2025年7月2及16日 (星期三，共兩節)

(B班) 2025年9月18日及25日 (星期四，共兩節)

時間：(A班) 上午10:30 - 中午12:30

(B班) 下午2:30 - 4:30

內容：誠邀對魔力橋有興趣的朋友成為義工，重溫及學習魔力橋的遊戲規則及教學技巧，一起推廣魔力橋桌遊。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：全免

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

兒童手作義工訓練小組

P2500248

日期：2024年7月7日至7月28日 (逢星期一，共四節)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：誠邀有耐心的你，學習不同類型的兒童手工，如奶油土、編織手繩等，稍後在中心或小學擔任義工，協助教導小朋友製作，分享學習成果。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：免費

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

活動宣傳大使

P2500249

日期：2025年7 - 9月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：職員談玉玲姑娘

「創藝夥伴」義工小組 — 中心主題佈置

P2500264

日期：2025年7月23日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：透過義工互相分享各自擅長的手工藝技巧，一同佈置中心。

對象/名額：婦女 / 不限人數

費用：免費

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

扭氣球義工聚會

P2500250

日期：2025年8月4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

「手」先說愛 — 手語義工訓練班

P2500251

日期：2025年8月25日至9月29日 (逢星期一，共六節)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：由專業手語導師教授日常應用手語、手語歌曲表演，有機會嘗試設計活動及遊戲給聽障人士及在中心表演給中心會員，參加者需要出席服務日或義工服務。

對象/名額：婦女/ 12位 (滿6人開班)

費用：會員\$80/ 非會員:\$110

服務日(暫定)：2025年9月18日上午 (中心「咖家有愛」
護老者及長者放鬆冰室時段內進行)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘

備註：申請資助中，若成功申請及出席率達八成，將可獲退全數費用。



社區需要你！「學童暑託支援義工大使」 招募及訓練 — 第三期義工招募

P2500252

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」，支援託管導師看管學童、陪伴學童製作手工和處理相關事宜，為區內有困難的學童及其家庭提供協助。

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、職員陳惠欣姑娘

備註：1. 學童託管支援時間：平日 (星期一至五)，上午11:30 - 下午1:00 / 下午2:30 - 4:00期間，義工當值日期會於訓練後相約和安排。

2. 預計服務日期：第三期 (2025年7月 - 9月)。

(7月) P2500253
(9月) P2500254



調解教育及服務計劃

免費離異法律諮詢服務

日期：(7月) 2025年7月4日 (星期五)
(9月) 2025年9月26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。(額滿即止)

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. 於活動前，職員會致電報名人士，了解其需要、配偶資料(姓名)及評估是否接納其報名，並通知約見時間。

5. 參加者只可就其本人的事項提出諮詢，不可代其他人諮詢。

6. 就涉及外地法律的個案 (包括涉及中國法律的問題) 未能提供服務。

7. 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)

*** 設有特定活動報名表，詳情請向本中心職員查詢。 ***



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

代代有爱平台 網址：<http://loving.family>

Facebook：Loving Family 代代有爱

多代家庭教育及支援計劃 (第四期) (由李錦記家族基金捐助)

「祖」與「母」放鬆課程 - 和諧粉彩小組

P2500255

日期：2025年8月6、13、20及27日 (逢星期三，共四節)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：學習多代家庭相處技巧外，透過和諧粉彩創作，學習管理及轉化負面情緒，放鬆身心，讓自己能輕鬆面對家庭關係，轉「危」為「機」。

對象/名額：父母、祖父母 / 8人

費用：會員 \$40 / 非會員 \$80 (已包材料費)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

兩代同行育兒孫重聚日 (咖啡拉花體驗)

P2500259

日期：2025年9月11日 (星期四)

時間：上午10:30 - 中午12:30

內容：與曾參與「婆媳緣·祖孫情」活動的媽媽或祖父母一起學習咖啡拉花，同時傾下計，交流多代育兒的近況。

地點：東華三院越齡(筲箕灣天悅廣場2字樓2004室)

對象/名額：曾參與「婆媳緣·祖孫情」或多代家庭教育活動的父母或祖父母 / 12位

費用：會員 \$10 / 非會員 \$40

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

多代家庭教育及支援計劃 (第四期) 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，詳情請電本計劃專線 28115244 查詢。

我們的夥伴 (2025年7至9份) (排名不分先後)：

1. 基督教協基會社會服務部
2. 基督教香港崇真會安康幼兒學校(順寧道)
3. 香港家庭福利會小荳芽駐園社工服務 - 觀塘區隊
4. 聖公會慈光堂聖匠幼稚園
5. 保良局李俊駒伉儷幼稚園暨幼兒園



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2025年7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
7. 紫草根木果護膚皂 10:30-12:30 兒童手作義工訓練小組 10:30-12:00 中文趣味毛筆書法工作坊 10:30-12:30	1. 香港特別行政區成立紀念日 8. 蚊滋拜拜 驅蚊香燭 10:30-12:00 禪繞工作坊(初階) 2:30-4:00 排排舞 3:00-4:30	2. Rummikub 魔力橋義工訓練(A班) 10:30-12:30 9. 芒果三色糯米飯班 2:30-4:00	3. 山楂紅棗糕班 11:00-12:30 10. 歡聲笑語桌遊樂!(A班) 10:30-12:00	4. 夏日共聚 * 和諧粉彩同樂彩繪 10:30-12:30 免費離異法律諮詢服務 7:00-8:30 11. 夏日共聚 * 和諧粉彩同樂彩繪 10:30-12:30	5. 豐福會「港島區賣旗日」義工 7:30-12:30 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 12. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 「多代同樂嘉年華」 義工 2:00-5:00
14. 塑膠彩自由繪(有導師) A1 9:30-12:30 兒童手作義工訓練小組 10:30-12:00 塑膠彩自由繪(無導師) A1 2:00-5:00	15. 「愛自夢工場」義工訓練聚會 2:30-4:30 禪繞工作坊(初階) 2:30-4:00 排排舞 3:00-4:30	16. Rummikub 魔力橋義工訓練(A班) 10:30-12:30 Android智能手機 – Google雲端硬碟應用及檔案管理篇 3:00-4:30	17. 「咖家有愛」耆老者及長者放鬆冰室(7月) 10:00-12:00 PLAN~PLAN~親子義工 10:30-12:30 週五晚 瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	18. PLAN~PLAN~親子義工 10:30-12:30 週五晚 瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45 19. PLAN~PLAN~親子義工 10:30-12:30 週五晚 瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	19. PLAN~PLAN~親子義工 10:30-12:30 週五晚 瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45
21. 兒童手作義工訓練小組 10:30-12:00	22. 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00 排排舞 3:00-4:30	23. 免燒陶藝入門班(A班) 10:00-12:30 放鬆自在 * 「杯墊曼陀羅」手作班 11:15-12:15 義工小組 – 中心主題佈置 2:30-4:00	24. 一夜好眠 安睡舒壓噴霧 10:30-12:00 「易剪·義剪」義工訓練班 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	25. 週五晚 瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	26. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 爸媽帶你去cooking♥ 親子杏仁酥烘焙 2:30-4:00
28. 塑膠彩自由繪(有導師) A2 9:30-12:30 兒童手作義工訓練小組 10:30-12:00 塑膠彩自由繪(無導師) A2 2:00-5:00	29. 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00 排排舞 3:00-4:30	30. 免燒陶藝入門班(A班) 10:00-11:00 試一試整系列·豆腐雪糕 2:30-4:00 黑紙藝術酒精畫小組 3:00-4:30	31. 「易剪·義剪」義工訓練班 10:30-12:30 綠豆涼圓班 11:00-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30		

*中文趣味毛筆書法工作坊 10:30-12:30 (6月23日, 30日及7月7日)

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 — 2025年8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. 扭氣球義工聚會 10:30-12:00 惜玩實驗室(甜睡香膏) 3:00-4:30	5. 禱繞工作坊(進階) 2:30-4:30 排排舞 3:00-4:30	6. 「祖」與「母」放鬆課程 - 和諧粉彩小組 10:30-12:00 身心舒緩▽遊戲和真我X香薰精油驅蚊噴霧+紫雲膏 11:15-12:45 業紙藝術酒精畫小組 3:00-4:30	7. 「易剪·義剪」義工訓練班 10:30-12:30 水彩畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	1. 週五晚瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45 姊妹相聚 ▽ 愛錫自己 - 香薰精油防曬膏 7:30-8:30	2. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00
11. 塑膠彩自由繪(有導師) B1 9:30-12:30 塑膠彩自由繪(無導師) B1 2:00-5:00	12. 禱繞工作坊(進階) 2:30-4:30 排排舞 3:00-4:30	13. 「祖」與「母」放鬆課程 - 和諧粉彩小組 10:30-12:00 身心舒緩▽遊戲和真我X香薰精油驅蚊噴霧+紫雲膏 11:15-12:45	14. 歡聲笑語桌遊樂!(B班) 10:30-12:00 「易剪·義剪」義工訓練班 10:30-12:30 水彩畫課程 2:15-3:45	8. 放鬆身心系列·心意卡創作工作坊 2:30-4:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	9. 「聊家有愛」護老者及長者放鬆冰室(與動物義工有個約會) 10:00-12:00
18. 布衣升級再造DIY (A組) 10:00-12:00	19. 鬆一鬆·乾花香薰蠟燭工作坊 2:30-4:00 排排舞 3:00-4:30	20. 「祖」與「母」放鬆課程 - 和諧粉彩小組 10:30-12:00 身心靈悠遊 ▽ 頌鉢與空靈鼓戶外靜觀體驗班 10:30-11:45 蚊蠅拜拜:天然防蚊膏 3:00-4:30	21. 免燒陶藝入門班(B班) 11:00-12:00 水彩畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	22. 親子煮食·薯仔曲奇 2:30-4:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	23. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00
25. 塑膠彩自由繪(有導師) B2 9:30-12:30 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30 塑膠彩自由繪(無導師) B2 2:00-5:00	26. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 栗子芒果冰皮月餅班 10:30-12:30 西多士鎖匙扣微縮工作坊 2:30-3:45 排排舞 3:00-4:30	27. 「祖」與「母」放鬆課程 - 和諧粉彩小組 10:30-12:00 身心靈悠遊 ▽ 頌鉢與空靈鼓戶外靜觀體驗班 10:30-11:45 Android智能手機-手寫機安全及防騙 3:00-4:30	28. 「易剪·義剪」義工訓練班 10:30-12:30 調香體驗·香水製作 10:30-12:00 水彩畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	29. 放鬆身心系列·心意卡創作工作坊 2:30-4:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	30. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 神奇變色特飲(紫蘇檸檬) 10:30-11:45

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2025年9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
<p>1. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30</p> <p>喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(A組) 10:30-12:30</p> <p>喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(B組) 2:30-4:30</p>	<p>2. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00</p> <p>喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(A組) 10:30-12:30</p> <p>喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(B組) 2:30-4:30</p>	<p>3. 永生花✿玫瑰保鮮花製作工作坊(A組) 11:00-12:30</p> <p>永生花✿玫瑰保鮮花製作工作坊(B組) 2:30-4:00</p>	<p>4. 「易剪·義剪」義工訓練 10:30-12:30</p> <p>山水畫課程 2:15-3:45</p> <p>花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>5. 不織布卡套DIY 10:00-12:00</p> <p>週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45</p>	<p>6. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00</p>
<p>8. 塑膠彩自由繪(有導師) C1 9:30-12:30</p> <p>「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30</p> <p>塑膠彩自由繪(無導師) C1 2:00-5:00</p>	<p>9. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00</p> <p>喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(A組) 10:30-12:30</p> <p>安眠女神的護膚精油蠟燭 10:30-12:00</p> <p>喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(B組) 2:30-4:30</p>	<p>10. 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30</p> <p>Android手機 - Copilot AI智能工具與Google搜尋篇 3:30-4:30</p>	<p>11. 「易剪·義剪」義工訓練 10:30-12:30</p> <p>兩代同行育兒孫重聚日(咖啡拉花體驗) 10:30-12:30</p> <p>山水畫課程 2:15-3:45</p> <p>花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>12. 週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45</p>	<p>13. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00</p> <p>歡慶英語桌遊樂!(C班) 10:30-12:00</p>
<p>15. 布衣升級再造DIY(組) 10:00-12:00</p> <p>「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30</p>	<p>16. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00</p> <p>喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(A組) 10:30-12:30</p> <p>喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(B組) 2:30-4:30</p> <p>外蘭木柱義工培訓(戶外篇) 3:00-4:15</p>	<p>17. 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30</p> <p>Android手機 - Copilot AI智能工具與Google搜尋篇 3:30-4:30</p>	<p>18. 「聊家有愛」護老者及長者放鬆冰室(9月) 10:00-12:00</p> <p>Rummikub魔力橋義工訓練(B班) 2:30-4:30</p> <p>花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>19. 「女創奇蹟」2023舊生重聚一團圓共聚迎中秋 10:30-12:00</p> <p>週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45</p> <p>親子吹泡泡水彩畫 7:30-9:00</p>	<p>20. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00</p>
<p>22. 塑膠彩自由繪(有導師) C2 9:30-12:30</p> <p>「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30</p> <p>塑膠彩自由繪(無導師) C2 2:00-5:00</p>	<p>23. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00</p> <p>喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(A組) 10:30-12:30</p> <p>喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(B組) 2:30-4:30</p>	<p>24. 食感情緒之旅 10:30-12:30</p> <p>健康講座 - 婦女健康 3:30-4:30</p>	<p>25. 「易剪·義剪」義工訓練 10:30-12:30</p> <p>Rummikub魔力橋義工訓練(B班) 2:30-4:30</p>	<p>26. 免費離異法律諮詢服務 7:00-8:30</p>	<p>27. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00</p> <p>親子耀東大自然定向 10:00-11:30</p>
<p>29. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30</p>	<p>30. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00</p>				

會員須知

⚠ 會費調整及會籍續期 ⚠

由於成本不停上漲，為平衡收支，會費已於2025年1月份開始調整為\$30/年。提提大家，所有會籍之到期日均為每年的3月31日。鼓勵各會員來本中心續會，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。謝謝支持！

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%**，部份活動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24-25會籍到期日為2025年3月31日，新會籍之到期日為2026年3月31日，續會年費為\$30；留意會費已於2025年1月份開始調整到\$30/年。
7. 本中心保留更改優惠之權利而不作事先通知。

鳴謝篇

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

耀東邨房屋辦事處

筲箕灣崇真學校

太古小學

香港中國婦女會幼稚園

各班組義務導師

耀東浸信會幼稚園

特別鳴謝

香港賽馬會慈善信託基金

香港公益金

Principal Foundation

香港教育局

李錦記家族基金

香港電燈有限公司

仲量聯行物業管理有限公司

戴德梁行

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）



中心官網
(電子版專訊)

寄：



中心開放時間

時間段	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 1:00						
中午 1:00 - 2:00	午膳時間					
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

公共交通



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)



2A, 722 (耀東邨巴士總站下車)
77, 99, 110, 606 (耀貴樓外下車)
2, 2X, 85, 720, 720A, 529 (筲箕灣道新成街/南康街下車)
81, 82, 106, 682 (筲箕灣道南安里/新成街下車)



50, 65號小巴
(耀興或耀貴樓下車皆可)

*此交通路線只供參考，一切以有關港鐵、巴士及小巴公司之最後公佈為準。

前往本中心路線圖

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下



經5條扶手電梯後轉左



影片：三分鐘學識步行到中心

本會為註冊之有限公司
2025年6月出版
印刷數量1,600