

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

婦女及家庭 服務專訊

2026年1至3月

2025年12月19日

開始報名

(留意報名首日需預先登記)

香港筲箕灣耀東邨耀貴樓 C 翼地下
電話 2811 5244 傳真 2960 0125
電郵 bcp@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk



目錄

	頁數
編者的話	3
活動報名安排及須知	4
會員專區	6
有「理財」有我 - 系列活動	9
婦女自強系列	11
婦女技能發展系列	18
個人及家庭活動報名表格	
婦女及家庭支援系列	25
共建家庭系列	30
社區關懷及支援系列	32
社區互助系列	34
義工培訓及服務系列	38
社區資源系列 (免費約見律師服務)	41
多代家庭教育及支援計劃 (第四期)	42
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

新的一季，我們以「有『理財』有我」為題，借同音之妙「有『你』才有『我』」，意思是一份家庭傳承——沒有「你」的悉心耕耘，怎有「我」的茁壯成長？這不單是血脈的延續，更是價值觀的薪火相傳。理財教育正如隱形的根系，滋養家庭的互信與和諧。為響應投委會3月份的「理財月」，致力提升香港投資者及市民的理財教育，本中心今期季刊便以此為，探討婦女如何為自己計劃之外，更在親子互動中植入理財智慧，推行不同類型的活動。

試想，一個孩子從懂事起，便在日常對話中學會金錢的「來龍去脈」；父母分享預算的權衡及節儉的往事。這不僅是數字遊戲，更是心靈的對話。研究顯示，從2 - 3歲開始，家長就應該逐步向孩子灌輸正確的財務觀念和基本的理財知識，例如每年跟孩子一起擬定利是錢的使用計劃；孩子學會分辨「需要」與「想要」，從而培養責任感與同理心。反之，若忽略這環節，零用錢雖給了，卻可能淪為無聲的消費誘因，錯失了連結價值觀的機會。

理財教育是家庭坦誠的橋樑。筆者憶起一位嫲嫲的分享，她每見孫兒有良好行為，便豪爽獎勵\$50大元，父母卻擔心孩子會將金錢等同愛。嫲嫲初時不解：「獎錢係愛孫既表現，點解要咁計較？」三代人便坐下來訂下新規則：嫲嫲的\$50不再即時入袋，而是存入「家庭夢想罐」，一起決定用於學習用品或家庭旅行。孩子從抱怨轉為期待，學會延遲滿足；母親主力協調；父親教簡單記帳，三代價值觀在小小玻璃罐前悄然對齊，不僅化解誤解，更讓每位成員都感受到「有你才有我」的溫暖訊息。

在這個快節奏的香港，理財月提醒我們：真正的財富，不在銀行戶口的多寡，而在家庭成員間的互信與共享視野。

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

12月5日 (上午9:00) —————> 12月14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

12月16日或之前 以中心WhatsApp通知結果

2025年
12月19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8個活動及3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12月20日(六)
起中心開放時段

- 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)



家福會
HKFWS

家福會
需要您呀!

3·21
2026

全港賣旗日
HKFWS Flag Day

3·21 GO!
「傳」家福

請支持



查詢電話：

2527 3171



查詢電郵：

flagday@hkfws.org.hk

家福會
需要您呀!

「3.21 Go!『傳』家福」— 家福會「全港賣旗日」義工訓練及招募

P2500532

全港賣旗日：2026年3月21日 (星期六) 上午7:00 - 12:30

義工訓練日：2026年3月20日 (星期五) 上午10:00 - 11:30

內容：家福會將舉行「全港賣旗日」活動，主題為「3.21 Go!『傳』家福」。活動希望透過傳承和分享家庭幸福，強調家庭的價值，鼓勵大眾珍惜家庭關係，並將這份幸福廣泛傳遞。誠邀熱心公益的婦女義工及親子義工加入賣旗義工行列，支持家福會繼續為大家服務！

義工訓練：為提升義工對賣旗日的認知，中心將透過義工訓練日進行活動簡介及訓練，確保各位義工明白活動流程、義工的角色、職責，以及賣旗技巧。

對象/名額：婦女、親子義工(帶同14歲以下子女) / 不限

費用：全免

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘、王朗欣姑娘

備註：歡迎有興趣參與賣旗日之義工填寫網上表格進行報名



招募手作義工到中心製作義賣手工藝品，發揮所長。
(詳情請到38頁查看)



婦女創新天



網上報名

「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11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份照顧，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。

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！

本季主題活動

「講心又講金」家庭理財計劃@ 理財溝通體驗日

P2500456

日期：2026年1月10日 (星期六)

時間：下午2時30分集合

活動地點：荃灣愉景新城

內容：向家庭傳遞理財的基本技巧，並促進家庭成員間的對話和理解，從而帶出「講錢增感情」的訊息，進一步推廣家庭理財及溝通的重要性，透過：

1. 互動遊戲攤位
2. 趣味理財展示
3. 親子協作挑戰

對象/名額：育有18歲或以下兒童之家庭/不限

查詢/負責人：香港浸會大學社工系實習學生 梁先生/李姑娘

備註：1. 活動報名人數超過15人，中心將安排旅遊巴接送參加者來回
(集合及解散地點：筲箕灣地鐵站C出口)

2. 活動內容或有調整，詳情有待負責職員更新

有「理財」有我——系列活動



財來自有FUN新年全盒DIY 親子理財手作坊

P2500457

日期：2026年2月7日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：農曆新年將至，又是孩子們接收利是的黃金時機！理財教育，其實可以從小開始。是次【財來自有FUN全盒】親子活動，將透過趣味手作與互動學習，讓家長與小朋友一同了解金錢的基本概念，以及「想要」與「需要」的分別。

活動內容包括DIY製作「百變FUN全盒」、填寫儲蓄目標卡等。

小朋友更可把手作全盒作為新年的儲蓄寶盒，儲起利是錢，學習目標儲蓄。歡迎家長攜同小朋友一同參加，讓理財由家庭開始，從小培育孩子的金錢智慧！

對象/名額：婦女及其 3-12歲孩子 / 親子6對

費用：\$20 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$10 / 人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

玩轉腦朋友 — 親子理財篇

P2500458

日期：2026年1月16日 (星期五)

時間：晚上8:00 - 9:00

內容：利用桌遊《Feelinks 同感》，融入理財主題，讓親子共同體驗情緒如何影響我們的財務決定。簡單又好玩的遊戲，不僅讓孩子學習表達感受，也幫助父母練習傾聽與理解！

對象/名額：婦女及其8歲或以上的孩子 / 親子6對

費用：全免

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

「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) P2500459

(B班) P2500460

(C班) P2500461

日期：(A班) 2026年1月3日至2月7日 (逢星期六)

(B班) 2026年2月14日至3月28日 (除2月21日除外，逢星期六)

(C班) 2026年1月20日至3月3日 (除2月17日除外，逢星期二)

時間：上午9:45 - 11:00 (共6堂)

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 \$300 / 資助會員 \$270 / 非會員 \$320

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

導師：(A,B班) Candy Choi (專業瑜伽導師)

(C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) P2500462
(B班) P2500463

日期：(A班) 2026年1月9日至2月6日 (逢星期五，共五節)

(B班) 2026年2月13日至3月20日

(除2月20日除外，逢星期五，共五節)

時間：下午7:30 - 8:45

內容：勞累一星期想放鬆一下？做瑜珈伸展最適合不過。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：職員莊凱榮先生

導師：Candy Choi (專業瑜伽導師)

備註：請穿著輕便衣服

排排舞

(A班) P2500464
(B班) P2500465

日期：(A班) 2026年1月13日至2月10日 (逢星期二，共五節)

(B班) 2026年3月3日至31日 (逢星期二，共五節)

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 / 25人

費用：會員 \$360 / 資助會員 \$340 / 非會員 \$390

導師：林玉薇女士 (英國皇家舞蹈教師)

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

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

花鳥畫課程 (第三輯 第一期)

P2500466

日期：2026年1月14日至3月18日 (除2月11及18日外，逢星期三，共八節)

時間：上午10:00 - 11:30

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 / 資助會員 \$320 / 非會員 \$470

備註：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：職員莊凱榮先生



(圖片僅供參考)

山水畫課程 (第一輯 第一期)

P2500467

日期：2026年1月15日至3月19日 (除2月12及19日外，逢星期四，共八節)

時間：下午2:15 - 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 / 資助會員 \$320 / 非會員 \$470

備註：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：職員莊凱榮先生



(圖片僅供參考)



喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪

(A組) P2500468

(B組) P2500469

日期：(A及B組) 2026年1月21日至2月11日 (逢星期三，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：新年初始 🌸

對象/名額：婦女 / 每組8人

費用：會員 \$140 / 資助會員 \$125 / 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

婦女導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩®正指導師)



(圖片僅供參考)

藝術治療創作工作坊 (水彩+氈尖筆)

P2500470

日期：2026年2月3日至3月3日 (除2月17日除外，逢星期二，共四節)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：此工作坊由擁有藝術治療證書的導師帶領，結合藝術治療創作的特點，使用藝術創作作為表達情感方式，透過水彩及黑色氈尖筆的畫畫過程，分享創意及想像力、傳達個人感受，從而提升身心健康，讓參加者嘗試透過藝術找到內在的平靜與和諧、療癒心靈與創作的樂趣。工作坊適合任何程度人士報名，沒有畫畫經驗也歡迎參加

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$280 / 資助會員 \$250 / 非會員 \$310

導師：Cecilia Wong (持藝術治療證書)

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

備註：費用已包括畫具、氈尖筆及顏料，預計每節完成一幅畫作。



(圖片僅供參考)

新春花環吊飾

P2500471

日期：2026年2月6日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：新春佳節即將來臨！我們運用藤圈，加上賀年花材作簡易架構，一起親手做出花環為家居添上新年氣氛。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$70 / 資助會員 \$60 / 非會員 \$100

導師：梅恩琪女士 (美國花藝學院 - 花藝師)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

靜心療癒書法 — 揮春吊飾

P2500529

日期：2026年2月9日 (星期一)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：這個工作坊以農曆新年為主題，大家一起學習用軟頭筆 (Brush pen) 寫出圓嘟嘟、別於傳統的中文書法。學員能透過課堂學習簡單書寫原理及常見部首，親手書寫揮春吊飾。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員 \$45 / 非會員 \$75

導師：區潔盈女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：可自備書法筆 (Brush Pen)



(圖片僅供參考)

芬蘭木柱體驗

P2500472

日期：2026年3月4日及11日 (星期三，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)



咖啡渣肌理畫

P2500473

日期：2026年3月12日 (星期四)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：一杯咖啡的結尾，也是一幅畫的開始。利用咖啡渣和顏料，並享受咖啡的餘韻香味，繪畫出你的紋理故事。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$80

導師：區潔盈女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(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。

朱古力心太軟

P2500474

日期：2026年1月8日 (星期四)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：製作濃郁的朱古力心太軟。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$60 / 非會員 \$90

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

煎藕餅及煎蝦餅

P2500475

日期：2026年1月13日 (星期二)
 時間：上午10:30-中午12:00
 內容：製作簡單又有營養的餸菜—煎藕餅及煎蝦餅。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員 \$55 / 非會員 \$75
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 備註：請自備食物盒

賀年美點A班

P2500476

日期：2026年1月29日 (星期四)
 時間：上午10:30-中午12:00
 內容：製作賀年美食 - 傳統芋頭糕及杏仁奶棗。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員 \$60 / 非會員 \$90
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 備註：請自備食物盒

賀年美點B班

P2500477

日期：2026年2月5日 (星期四)
 時間：上午10:30-中午12:00
 內容：製作賀年美食 - 薑汁年糕及桔仔造型湯圓。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員 \$50 / 非會員 \$80
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 備註：請自備食物盒

冰曲奇二重奏

P2500478

日期：2026年2月26日 (星期四)
 時間：下午2:30-4:00
 內容：製作鬆脆可口的檸檬冰曲奇及伯爵茶冰曲奇。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員 \$60 / 非會員 \$90
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 備註：請自備食物盒



婦女創新天

婦女技能發展系列

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

P2500479

日期：2026年1月12日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

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 (非公開報名，費用：\$10)

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。

紫草金銀花舒緩皂

P2500480

日期：2026年1月26日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：我們將以紫草與金銀花製皂，這兩種天然草本具有消炎、殺菌功效，能防止肌膚暗沉，並有鎮靜舒緩的作用。再加入甜杏仁油，讓皂品更加溫和保濕，特別適合敏感、濕疹或紅腫肌膚使用。透過製皂的過程，促進交流、學習增進家庭關係。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員 \$50 / 資助會員 \$42 / 非會員 \$80 (加送起泡皂網一個)

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)

書法入門班

P2500481

日期：2026年1月9日至3月13日 (除2月13及20日暫停外，逢星期五，共八節)

時間：上午11:00 - 12:30

內容：本書法初班由黃錫海導師教授，專為初學者設計。課程涵蓋楷書和隸書的基本技法。學員將學習正確的執筆方法，並通過臨摹顏真卿的《多寶塔》和《張遷碑》，掌握書法的風格和結構。每堂課都有習作與評議，鼓勵學員相互交流，提升書寫能力。最後，根據個別進度，學員可以選擇深入研習楷書或隸書，獲得個性化的指導。希望學員能在課程中找到書法的樂趣，並發展自己的藝術風格。

對象/名額：婦女 / 14人

費用：會員 \$370 / 資助會員 \$320 / 非會員 \$470

備註：書法文具由學員自行購買

導師：黃錫海老師 (書法及篆刻導師)

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



篆刻印章工作坊

P2500482

日期：2026年1月9日至3月13日（除2月13及20日暫停外，逢星期五，共八節）

時間：下午2:15 - 3:45

內容：由黃錫海導師教授，跟大家一起探索中國傳統篆刻藝術，認識篆刻歷史文化，學習基本篆刻技巧，使用工具刻製文字或圖案印章。

對象/名額：婦女 / 14人

費用：會員 \$500 / 資助會員 \$450 / 非會員 \$530

備註：費用已包括材料費，包括一把刻刀、石材等

導師：黃錫海老師（書法及篆刻導師）

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

西洋書法 × 利是封製作工作坊

P2500499

日期：2026年1月19日及26日（共兩節，星期一）

時間：上午 10:00 - 中午12:00

內容：利用幼筆學習書寫現代西洋書法，共同創作獨一無二的利是封，用來收藏留念或送給親友亦可，從製作過程中獲取成就感，用作品分享喜悅！

對象/名額：婦女 / 10人（8人以上便開班）

費用：會員 \$110 / 資助會員 \$100 / 非會員 \$140（已包材料及導師費）

導師：導師李馨寧，「女創奇蹟」婦女創業支援計劃2025畢業生。愛好中英文書法，持香港中文大學專業進修學院中國書法創作與理論研究高等文憑，並曾於不同中英文書法比賽中獲獎。於2021年成立「土星書法」品牌，曾與不同機構合作，服務對象遍及中小學生、在職人士以及樂齡族群。

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



（圖片僅供參考）

中文趣味毛筆書法工作坊 (初階) (進階)

(初階) P2500483

(進階) P2500484

日期：2026年1月20日至2月3日 (逢星期二，共三節)

初階班

進階班

時間：上午10:30 - 下午12:15

下午 2:30 - 4:15

(參加進階班必須為過往曾經參加此工作坊之學員，以及已自備書畫工具佻筆)

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 / 每組10人

費用：會員 \$165 / 資助會員 \$150 / 非會員 \$195 (*參加者需自備書畫工具佻筆* 如未有者需加付\$50購買書畫工具方可參加)

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

婦女導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)



(圖片僅供參考)

手指鉤織菠蘿抱枕DIY (A4尺寸)

P2500485

日期：2026年1月23日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:30

內容：不用鉤針、不用棒針，只需運用手指，簡單幾個步驟，新手小白都能一步一步學會輕鬆完成軟綿綿的小抱枕。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$60 / 資助會員 \$50 / 非會員 \$90

導師：梅思琪女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)



和柄粉彩新春篇

P2500486

日期：2026年1月29及2月5日 (逢星期四，共兩節)

時間：上午10:30 - 12:30

內容：此次工作坊的主題為「新春」，利用乾粉彩繪畫兩幅充滿日本特色的花紋圖案。導師手把手一起畫，無論是畫開和諧粉彩或者新手的你，都十分適合參與。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$80 / 非會員 \$110

導師：區潔盈女士 (日本和柄花紋導師)

查詢/負責人：社工林琪珪姑娘

備註：和柄花紋粉彩的概念，源自於日本藝術家--丸山菜美子。它運用粉彩配色的技巧以及日式圖案，繪出不同的花紋及作品，盡顯日本傳統的細節美。



(圖片為龍年教學作品，僅供參考)

新年年花·保鮮花製作工作坊

(A組) P2500487

(B組) P2500488

日期：(A及B組) 2026年2月10日 (星期二)

時間：(A組) 上午 11:00 - 12:30

(B組) 下午 2:30 - 4:00

內容：保鮮花，又稱永生花，透過特殊技術保存，能維持花朵3至5年的美麗姿態。在本工作坊中，你將親手製作專屬的保鮮花擺設，讓花藝療癒身心，為新年添上祝福與喜悅。

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：職員莊凱榮先生

義務導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)

與眾不同 — 皮革工藝製作工作坊

P2500489

日期：2026年3月4及11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：職員莊凱榮先生

導師：呂桂平女士

Android智能手機 — 交通資訊篇

P2500490

日期：2026年1月28日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習使用Google地圖應用程式，查閱路面資訊、店舖資料、衛星定位功能及街景圖等。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$15 / 非會員 \$45

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

Android智能手機 — AI動畫相片

P2500491

日期：2026年2月11日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習AI指令操作，將靜態照片變成生動畫，把照片「動起來」！透過實際操作，掌握AI程式技巧，輕鬆打造創意動畫！

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$15 / 非會員 \$45

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機



Android智能手機 — AI智能搜尋篇

P2500492

日期：2026年3月25日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習AI人工智能搜尋功能，讓日常生活更便利、更高效！學習圖片翻譯、分析等功能，一起探索AI的無限潛力，了解AI智能搜尋的特點，開啟全新的智慧生活方式。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$15 / 非會員 \$45

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

第一屆魔力橋智力大賽

P2500504

日期：2026年3月26日 (星期四)

時間：上午10:00 - 中午12:30

內容：人品好，自然牌品好！想知道自己實力如何？不如來挑戰運氣與智力，勝出者可贏取精美禮品！

對象/名額：婦女 / 12人 (最少8人成賽)

費用：會員 \$20 / 非會員 \$50

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘

備註：• 活動不設教學，請參加者確保參賽前已了解遊戲規則

• 單位保留最終決定賽果的權利

Rummikub 2026
魔力橋大賽



(圖片僅供參考)

家庭活動報名表

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

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 8 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：_____

酒精墨水小夜燈創作

P2500493

日期：2026年1月27日 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：酒精墨水畫沒有固定框架，憑自己的感覺，為自己而創作獨特的風格和成品。我們會在小組中創作酒精墨水畫作和水晶球夜燈，一起享受創作過程中所帶來的療癒和紓壓的效果。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$80

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

(日本AtelierTua酒精墨水認證導師)

備註：參加者請按需要自備圍裙及手巾



(圖片僅供參考)

非遺手作體驗 × 賀新年竹編畫

P2500494

日期：2026年2月4日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：竹編畫是一種獨特的非物質文化遺產藝術工藝。它利用竹子的天然紋理和色澤，通過不同的編織技巧和創意，創作作品。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$35 / 資助會員 \$30 / 非會員 \$65

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

溫暖甜心 ♥ 草莓雪花酥烘焙坊

P2500495

日期：2026年2月24日 (星期二)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：親手製作令人垂涎的草莓雪花酥！在輕鬆愉快的氛圍中，享受療癒系的手作時光，讓日常生活多一點甜蜜與成就感。這不僅是一場烘焙體驗，更是一次放鬆身心、與自己好好相處的美好時刻！

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$80

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

婦女導師：韓笑群女士

備註：請自備食物盒。此產品含有果仁和奶類製品成份，參加前請留意自身會有過敏情況。



(圖片僅供參考)



舒緩痛症按摩油工作坊

P2500496

日期：2026年2月26日 (星期四)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：教授有關精油的正確知識及製作一支按摩油。透過精油緩解痛症及舒緩情緒，有助身心靈健康。

對象/名額：婦女 / 10人 (5人以上成班)

費用：會員 \$100 / 非會員 \$110

導師：Ivy (美國NAHA認可芳療師)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

九型人格與生活觀察學

P2500497

日期：2026年3月17日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：曾發現面對同一件事，你與家人或朋友的想法很不同嗎？一起初步認識九型人格，了解不同性格背後的想法，知己知彼吧！

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$20 / 非會員 \$50

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

流沙畫夜燈創作

P2500498

日期：2026年3月18日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：讓流沙變成實用的家居藝術品，為家中增添一點藝術氛圍。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$50 / 資助會員 \$45 / 非會員 \$80

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 ♥ 頌鉢與空靈鼓靜心冥想體驗

P2500500

日期：2026年3月3日 (星期二)

時間：上午11:30 - 12:45

內容：在現代忙碌的生活中，給自己一份喘息的禮物，透過音樂共鳴的連結，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，透過靜心冥想，幫助參加者在冬季中釋放壓力，找到內心的平靜。

對象/名額：育有子女的媽媽優先 / 8人

費用：會員 \$20 / 非會員 \$50

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (喜瑪拉雅頌鉢療法(L1)經驗及空靈鼓音療認證)

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)

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：\$1,434

(正領取 綜合社會保障援助(綜援) / 學生資助處資助計劃(全額或半額) / 在職家庭津貼計劃 / 家庭每月總入息相等於 或 不超過 全港家庭入息中位數 可申請減免，詳情請向中心查詢。)

時間

逢星期一至五
下午3:00-7:00

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。

學童課後支援服務簡介 (2025 - 2026 年度)

本會自1999年起設立課餘託管服務，致力為區內有需要的家庭及學童提供安全、實用及成長導向的課後照顧。本中心於2025-2026年度繼續推行以下兩項服務：

1. 【中心課餘託管服務】(獲社會福利署資助)

-  對象：區內有需要的學童
- 地點：香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心
 - 時間：星期一至五 下午3時至晚上7時

家福會中心兒童課餘託管服務報名

網上登記表：



服務內容	服務收費	收費減免安排
- 功課輔導 - 茶點提供 - 成長及康樂活動 - 社區服務體驗 - 家長小組或活動	每月：\$1,434	符合以下其中一項條件的家庭，可申請收費減免(需出示有效證明文件)： ● 正領取綜合社會保障援助(綜援) ● 正領取學生資助處資助計劃(全額或半額) ● 正領取在職家庭津貼 ● 家庭每月總入息相等於／不超過全港家庭入息中位數(以最新政府公佈為準)

申請及退出服務須知 (課餘託管服務)

- 申請時，請家長攜同學童出世紙副本親臨中心填寫表格，或透過網上表格辦理申請，服務安排需視乎學額情況。
 - 如有學額，中心會為學童及家長安排面試，並於7個工作天內以信息通知結果。
 - 家長須於獲取錄後3個工作天內繳交留額費用，逾期不作保留，所繳費用不設退還。
 - 如有特別託管需要，請預早與中心商討安排。
 - 活動期間有機會拍照或錄影作宣傳或紀錄用途，如不同意，請主動告知職員。
 - 如欲退出服務，請於最少7個工作天前以書面通知中心。
 - 若服務使用者未能依時繳交所需費用，或學童違反守則，中心保留權利終止服務安排。
- 本中心所收集的個人資料僅用於聯絡及提供服務之用，並會依《個人資料(私隱)條例》處理。

2. 【區本課後學習及支援計劃】(獲教育局資助)

為支援經濟有困難的學童，本中心於2025 - 2026年度獲教育局資助，繼續於以下小學推行區本課後支援計劃，為校內學童提供活動及成長支援：

小學	活動形式
1. 太古小學	● 課後學習支援(如功課輔導)
2. 筲箕灣崇真學校	● 興趣小組／成長小組

如家長有興趣安排子女參加中心舉行之活動，可致電服務專線查詢！

 查詢電話：2811 5244

 聯絡職員：陳姑娘／盈姑娘

 歡迎致電查詢詳情，讓我們一齊陪伴孩子健康成長！



幸福煮意親子Kitchen

P2500530

日期：2026年1月10日至2月14日 (逢星期六，共六節)

時間：上午 9:30 - 11:00

內容：透過西餐烹飪體驗，讓家庭在合作與交流中培養默契，共同創造屬於家庭的幸福味道。活動中親子可享受烹調樂趣，體驗關愛與成就，增進溝通及感情連結。

對象/名額：婦女及其3-12歲孩子 / 親子5對

費用：\$140 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$70 / 人)

查詢/負責人：香港浸會大學社工系實習學生梁先生



(圖片僅供參考)

親子洋蔥紮染

P2500501

日期：2026年3月6日 (星期五)

時間：下午7:00 - 8:30

內容：有試過用洋蔥皮染布嗎？一起嘗試與小朋友紮染人生第一塊天然染布，同時認識廚餘用處，共渡一個既輕鬆又好玩的晚上。

對象/名額：婦女及其4-12歲孩子 / 親子6對

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)

家家有愛 ♥ 親子草莓雪花酥烘焙坊

P2500502

日期：2026年3月7日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：邀請你和孩子一起走進「甜蜜廚房」，親手製作香甜誘人的草莓雪花酥！從揉麵、拌料、塑形到包裝，每一步都充滿樂趣與創意，讓孩子在歡笑中學習、成長，也讓家長在互動中與孩子加深連結，留下一段段溫馨甜蜜的回憶。

對象/名額：婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子5對

費用：\$65 / 對 (另加一位小朋友或大人 \$35 / 人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

婦女導師：韓笑群女士

備註：請自備食物盒。此產品含有果仁和奶類製品成份，參加前請留意自身會否有過敏情況。



(圖片僅供參考)

大人細路圍爐取暖☕🔥 (親子定期聚會互助活動)

P2500503

日期：2026年3月27日 (星期五)

時間：晚上6:30 - 8:00

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、玩玩遊戲，共渡愉快輕鬆的晚上，迎接周末。

對象/名額：育有幼兒或小學孩子之家庭/10個家庭

費用：會員 \$20 至 \$50 / 一對親子

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：1. 活動僅限中心會員參與；

2. 活動由中心資助部份食材/食物費用；

3. 如有意參與，請先致電2811 5244聯絡負責職員



「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莊凱榮先生或陳惠欣姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2026年 1月7日 下午3:00 - 4:30	『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，如活動當日下雨、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：社工王朗欣姑娘、林佳琪姑娘及職員莊凱榮先生或陳惠欣姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2026年 3月24日 下午3:00 - 4:30	「樂悠身心」 社區教育	*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，如活動當日下雨、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。

手作心息 — 照顧者放鬆天地

P2500531

日期：2026年1月5日至2月9日 (逢星期一，共六節)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：透過不同的藝術及手工藝創作，例如靜觀瓶和扭扭花等。讓照顧者在輕鬆氛圍中暫時放下壓力，享受屬於自己的喘息時光，培養自我關懷與內在平靜。

對象/名額：護老者或照顧者 / 10人

費用：全免

導師：香港浸會大學社工系實習學生 李姑娘



(圖片僅供參考)

「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室

(1月) P2500505

(2月) P2500506

(3月) P2500507

日期：1月：2026年1月14日 (星期三)

2月：2026年2月13日 (星期五)

3月：2026年3月25日 (星期三)

時間：上午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，享受一個舒服的上午。

對象/名額：長者及護老者 / 30人

費用：全免

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘、劉羨婷姑娘

婦女義剪日

需提前報名

(A組) P2500523

(B組) P2500524

日期：2026年1月22日 (星期四)

時間：(A組) 上午10:00 - 11:00

(B組) 上午11:00 - 中午12:00

內容：一班「易剪·義剪」愛心義工經過數個月專業訓練，特意抽出寶貴時間，為有需要的婦女提供免費義剪服務。

對象/名額：婦女 / 6人 (每組)

費用：全免

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘

備註：此活動獲香港公益金贊助。



(圖片僅供參考)



陪你輕鬆玩轉桌遊

(A班) P2500508

(B班) P2500509

(C班) P2500510

日期：2026年1月3日 (A班，星期六)

2026年2月12日 (B班，星期四)

2026年3月28日 (C班，星期六)

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)

身心舒緩 ♥ 遊戲知真我 × 舒緩精油紫雲膏

P2500511

日期：2026年1月19日 (星期一)

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舒緩精油紫雲膏給自己，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 \$30 / 非會員 \$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(認證Points of You® Practitioner)



(圖片僅供參考)

惜玩實驗室之南瓜薄餅

P2500512

日期：2026年2月25日 (星期三)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：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偈，分享生活上的趣事。今次一起製作簡單低碳小食「南瓜薄餅」，一邊製作，一邊分享低碳煮食心得。

對象/名額：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)

「獨樂樂・眾樂樂」聚會 — 女士成長工作坊

姊妹相聚 ♥ 愛錫自己 — 易經靜觀填色之旅

P2500513

日期：2026年1月22日 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

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。今次的共修主題是「易經靜觀填色」，我們會運用林彤優女士統籌的《易圖思靜觀著色畫冊》來進行靜觀的填色活動。畫冊塗色為其中一種靜觀方法，是一種簡易的靜思瑜珈，放鬆心情，提昇個人正能量，並建立社交網絡，互相支持。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$10 / 非會員 \$40

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



★ 懷緬治療互助小組系列 ★ 讓回憶說故事 讓創作帶來療癒

每個人心中都有一段故事值得被珍惜。無論是家庭、童年、愛情、成長或照顧歷程，這些記憶都是我們生命的一部分。今季特別推出兩個懷緬治療小組，透過創作、卡牌與分享，讓你在溫馨支持的小組中，重新看見自己的價值與溫柔力量 💖

《回憶·人生桌遊館》× Points of You® 導引對話體驗

P2500514

日期：2026年2月4及11日 (逢星期三，共兩節)

時間：上午10:30 - 11:45

內容：「如果可以和我過去的我對話，我會說什麼？」

在這個小組中，我們將透過國際認可的 Points of You® Punctum 卡牌與 The Coaching Game，引導參加者以圖片、詞語與提問為媒介，回顧人生中的重要片段。透過故事與分享，重新發掘生命的豐盛與意義，並為未來種下希望。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$35 / 非會員 \$65

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



(圖片僅供參考)

《我的時光相冊》製作工作坊

P2500515

日期：2026年3月10及17日 (逢星期二，共兩節)

時間：上午10:30 - 11:45

內容：每張照片背後都有一段故事。參加者將親手製作可立式紙夾活頁座檯相冊，搭配懷緬活動與生命故事分享，將重要時刻、珍貴回憶化為實體創作，送給自己或摯愛親人，成為一份充滿心意的療癒禮物。

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)

備註：請自備10~20張高清照片 (彩色或黑白皆可)，於活動前最少10天，透過WhatsApp 或電郵傳送給中心以協助列印。中心將提供全套材料包 (含活頁本、透明殼、裝飾用品等)。



(圖片僅供參考)

「女創奇蹟」2023+2024 舊生共聚 — 團圓新一年

P2500516

日期：2026年3月 (待定，與畢業生相約)

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+2024畢業生 / 不限

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



扭氣球義工聚會

P2500517

日期：2026年1月5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

Rummikub 魔力橋義工訓練

P2500525

日期：2026年1月8及15日 (星期四)

時間：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)

家福會「全港賣旗日」— 義賣產品製作小組

P2500534

日期：2026年1月9、16、23、30日及2月6、13日 (逢星期五，共6節)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：為響應家福會「全港賣旗日」主題「3.21 Go!『傳』家福」，中心誠意招募義工製作不同手工藝製品來作為籌款義賣之用，主要以節日或日用品為主，例如製作扭扭捧掛飾，天然產品及蝶古巴特產品等。如果你希望一展所長，同時為中心籌款出一分力，歡迎報名！

對象/名額：有相關製作經驗的婦女 / 12位

(參加者必須出席首節及其餘節數最少兩節)

費用：全免

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘、王朗欣姑娘





『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。**查詢：社工林佳琪姑娘2811 5244**

「婦道人家」戲劇義工團聚會

P2500518

日期：2026年1月28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/團隊協作活動

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

「手」先說愛 — 手語義工訓練班

P2500519

日期：2026年2月23日至3月30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給聽障人士、在中心表演給中心會員或服務社區，參加者需要出席服務日。

對象/名額：婦女/ 12位 (滿6人開班)

費用：會員 \$80 / 資助會員 \$68 / 非會員 \$110

服務日(暫定)：2026年3月25日(三) 上午 (「家有愛」護老者及長者放鬆冰室)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)



Rummikub 魔力橋智力大賽義工招募

P2500526

日期：2026年3月18日 (星期三)

時間：上午10:30 - 中午12:30

內容：第一屆 Rummikub 魔力橋智力大賽將於2026年3月26日進行，誠邀對魔力橋有一定認識的義工，成為評審及計分員 (必須出席訓練日才可出席比賽日)，協助當日活動比賽順利進行。

對象/名額：婦女 / 7人

費用：全免

查詢/ 負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

活動宣傳大使

P2500520

日期：2026年1-3 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：職員莊凱榮先生

(1月) P2500521
(3月) P2500522



調解教育及服務計劃

免費離異法律諮詢服務

日期：(1月) 2026年1月23日 (星期五)
(3月) 2026年3月20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)



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

代代有愛平台 網址：<http://loving.family>

Facebook：Loving Family 代代有愛

多代家庭教育及支援計劃 (第四期)

(由李錦記家族基金捐助)

兩代同行育兒孫重聚日 — 利是封摺桃花❀

P2500538

日期：2026年1月29日 (星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：邀請媽媽及祖父母一同相聚，享用茶點及咖啡，輕鬆聊天湊小朋友之辛酸事，並一起學習用利是封摺出象徵繁榮與祝福的桃花，喜迎新春佳節。

對象/名額：媽媽或祖父母 / 8人

費用：全免

查詢/ 負責人：社工劉羨婷姑娘

備註：請自備約8.7x12cm短版利是封10個，如參加者沒有請盡早告知姑娘。



(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 (2026年1至3月份) (排名不分先後)：

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. 天水圍宣道幼稚園 | 11. 東華三院馬陳景霞幼稚園 |
| 2. 循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務-嘉峰臺中心 | 12. 佳寶幼稚園 (建生分校) |
| 3. 社會福利署南馬鞍山綜合家庭服務中心 | 13. 基督教宣道會茵怡幼稚園 |
| 4. 宏福中英文幼稚園 | 14. 香港家庭福利會屯門(東)服務中心 |
| 5. 救世軍學前教育駐校社會工作服務 (屯門隊) | 15. 仁愛堂劉皇發幼稚園暨幼兒園 |
| 6. 仁濟醫院友愛幼稚園/幼兒中心 | 16. 救世軍學前教育駐校社會工作服務 (土瓜灣/啟德隊) |
| 7. 天主教大埔幼稚園 | 17. 香港家庭福利會小荳芽駐園社工服務 - 觀塘區隊 |
| 8. 天主教聖安德肋幼稚園 | 18. 基督教家庭服務中心德田幼稚園/幼兒園 |
| 9. 聖公會青山聖彼得堂幼稚園 | 19. 香港家庭福利會葵青服務中心 |
| 10. 東華三院「凝愛」學前教育駐校社工服務隊 (沙田) | 20. 善正幼稚園 |

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2026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
5. 扭氣球義工聚會 10:30-12:00 手作心息 – 照顧者放鬆天地 3:00-4:30 6. 12. 「愛島夢工場」義工訓練聚會 10:30-12:30 手作心息 – 照顧者放鬆天地 3:00-4:30	13. 前藕餅及前蝦餅排舞(A班) 4:00-5:30 20. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 中文趣味毛筆書法工作坊(初階) 10:30-12:15 中文趣味毛筆書法工作坊(進階) 2:30-4:15 排舞(A班) 4:00-5:30 26. 西洋書法X利是封製作工作坊 10:00-12:00 紫草金銀花舒緩皂 10:30-12:30 手作心息 – 照顧者放鬆天地 3:00-4:30	14. 花鳥書課程 10:00-11:30 耆家耆愛 護老者及長者放鬆室(1月) 10:00-12:00 21. 花鳥書課程 10:00-11:30 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪(A組) 10:30-12:30 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪(B組) 2:30-4:30 27. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 中文趣味毛筆書法工作坊(初階) 10:30-12:15 中文趣味毛筆書法工作坊(進階) 2:30-4:15 酒煙墨水小夜燈創作 3:00-4:30 排舞(A班) 4:00-5:30	1. 元旦 8. 朱古力心太軟 10:30-12:00 Rummikub 魔力橋義工訓練 2:30-4:30 15. 山水畫課程 2:15-3:45 Rummikub 魔力橋義工訓練 2:30-4:30 22. 婦女義剪日 (A組) 10:00-11:00 (B組) 11:00-12:00 山水畫課程 2:15-3:45 姊妹相聚 ♥ 愛錫自己 – 易經靜觀 填色之旅 3:00-4:00 29. 賀年美點A班 10:30-12:00 和炳粉彩新春篇 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 兩代同行 耆兒孫重聚日 – 利是封桃花 2:30-4:00	2. 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章工作坊 2:15-3:45 義賣產品製作小組 2:30-4:30 週五晚瑜珈鬆一鬆(A班) 7:30-8:45 9. 幸福煮意親子Kitchen 9:30-11:00 瑜珈鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 「講心又講金」家庭理財計劃@理財體驗日 2:30 16. 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章工作坊 2:15-3:45 義賣產品製作小組 2:30-4:30 週五晚瑜珈鬆一鬆(A班) 7:30-8:45 玩轉腦朋友 – 親子理財篇 8:00-9:00 23. 書法入門班 11:00-12:30 手指鉤繡波蘿抱枕DIY 10:30-12:30 篆刻印章工作坊 2:15-3:45 義賣產品製作小組 2:30-4:30 免費離異法律諮詢服務 7:00-8:30 週五晚瑜珈鬆一鬆(A班) 7:30-8:45 30. 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章工作坊 2:15-3:45 義賣產品製作小組 2:30-4:30 週五晚瑜珈鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	3. 瑜珈鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 陪你輕鬆玩轉桌遊(A班) 10:30-12:00 10. 幸福煮意親子Kitchen 9:30-11:00 瑜珈鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 「講心又講金」家庭理財計劃@理財體驗日 2:30 17. 幸福煮意親子Kitchen 9:30-11:00 瑜珈鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 24. 幸福煮意親子Kitchen 9:30-11:00 瑜珈鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 31. 幸福煮意親子Kitchen 9:30-11:00 瑜珈鬆一鬆(A班) 9:45-11:00



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2026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
2. 手作心息 – 照顧者放鬆天地 3:00-4:30	3. 瑜珈鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 中文趣味毛筆書法工作坊(初階) 10:30-12:15 中文趣味毛筆書法工作坊(進階) 2:30-4:15 藝術治療創作工作坊 2:30-4:30 排舞(A班) 4:00-5:30	4. 花鳥畫課程 10:00-11:30 回憶・人生 遊館 x Points of You@ 導引對話體驗 10:30-11:45 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪(A組) 10:30-12:30 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪(B組) 2:30-4:30 非遺手作體驗x賀新年竹編畫 3:00-4:30	5. 賀年美點B班 10:30-12:00 和柄粉彩新春篇 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45	6. 書法入門班 11:00-12:30 新春花環吊飾 10:30-12:00 篆刻印章工作坊 2:15-3:45 義賣產品製作小組 2:30-4:30 週五晚瑜珈鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	7. 幸福煮意親子Kitchen 9:30-11:00 瑜珈鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 財來自有FUN新年全盒DIY ☺ 親子理財手作坊 2:30-4:00
9. 靜心療癒書法 – 揮春吊飾 10:30-12:00 手作心息 – 照顧者放鬆天地 3:00-4:30	10. 瑜珈鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 新年花・保鮮花製作工作坊(A組) 11:00-12:30 新年花・保鮮花製作工作坊(B組) 2:30-4:00 藝術治療創作工作坊 2:30-4:30 排舞(A班) 4:00-5:30	11. 回憶・人生 遊館 x Points of You@ 導引對話體驗 10:30-11:45 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪(A組) 10:30-12:30 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪(B組) 2:30-4:30 Android智能手機-AI動畫相片 3:00-4:30	12. 陪你輕鬆玩轉桌遊(B班) 10:30-12:00	13. 「呷家有愛」耆老及長者放鬆冰室(2月) 10:00-12:00 義賣產品製作小組 2:30-4:30 週五晚瑜珈鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	14. 幸福煮意親子Kitchen 9:30-11:00 瑜珈鬆一鬆(B班) 9:45-11:00
16.	17. 農曆年初一	18. 農曆年初二	19. 農曆年初三	20.	21.
23. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30	24. 瑜珈鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 溫暖甜心 ♥ 草莓雪花酥烘焙坊 10:30-12:00 藝術治療創作工作坊 2:30-4:30	25. 花鳥畫課程 10:00-11:30 惜玩實驗室之南瓜薄餅 10:30-12:00	26. 舒緩痛症按摩油工作坊 10:30-12:00 山水畫課程 2:15-3:45 冰曲奇三重奏 2:30-4:00	27. 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章工作坊 2:15-3:45 週五晚瑜珈鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	28. 瑜珈鬆一鬆(B班) 9:45-11:00

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2026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
2. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30	3. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 身心靈悠遊 ♥ 頤祿與空靈鼓靜心冥想體驗 11:30-12:45 藝術治療創作工作坊 2:30-4:30 排排舞(B班) 4:00-5:30	4. 花鳥畫課程 10:00-11:30 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00	5. 山水畫課程 2:15-3:45	6. 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章工作坊 2:15-3:45 親子洋葱染 7:00-8:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	7. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 家有愛 ♥ 親子草莓雪花酥烘焙坊 2:30-4:00
9. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30	10. 《我的時光相冊》製作工作坊 10:30-11:45 排排舞(B班) 4:00-5:30	11. 花鳥畫課程 10:00-11:30 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00	12. 咖啡渣肌理畫 10:30-12:00 山水畫課程 2:15-3:45	13. 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章工作坊 2:15-3:45 週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	14. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00
16. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30	17. 《我的時光相冊》製作工作坊 10:30-11:45 九型人格與生活觀察學 2:30-4:00 排排舞(B班) 4:00-5:30	18. 「花鳥畫課程 10:00-11:30 Rummikub 魔力橋智 力大寶義工招募 10:30-12:30 流沙畫夜燈創作 3:00-4:30	19. 山水畫課程 2:15-3:45	20. 「全港實旗日」義工訓練 10:00-11:30 免費離異法律諮詢服務 7:00-8:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	21. 家福會實旗日 7:00-12:30 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00
23. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30	24. 排排舞(B班) 4:00-5:30	25. 「家有愛」護老者及長者放鬆冰室(3月) 10:00-12:00 Android智能手機 - AI智能搜尋篇 3:00-4:30	26. 第一屆魔力橋智力大賽 10:00-12:30	27. 大人細路圍爐取暖 6:30-8:00	28. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 陪你輕鬆玩轉桌遊(C班) 10:30-12:00
30. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30	31. 排排舞(B班) 4:00-5:30				

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25-26會籍到期日為2026年3月31日，現凡於12月1日至3月31日期間新入會或續會之會籍到期日為2027年3月31日，續會年費為\$30；
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

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

香港貿發局

香港教育局

Principal Foundation

香港電燈有限公司

李錦記家族基金

香港教育大學數碼人文遊藝館

仲量聯行物業管理有限公司

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12月出版
印刷數量1,600