

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10至12月



2025年9月19日

開始報名

(留意報名首日需預先登記)



目錄

	頁數
編者的話	3
活動報名安排及須知	5
會員專區	6
一心守護你 - 關懷護老者 - 系列活動	9
婦女自強系列	11
婦女技能發展系列	19
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	37
社區資源系列 (免費約見律師服務)	40
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

又到新一季度了，本期主題是「一心守護『你』」，希望以一系列活動來關懷「護老者」，為他們送上支持之餘，也引起大眾的關注。如果要聯想一下護老者的日常，大家會想起什麼呢？可能是對長者的日常護理、健康監測、陪伴談天、陪同就醫、活動安排、家務協助、營養飲食及情感支持？

曾經中心有訪問過住在耀東邨的護老者，有些覺得這些日常是責任、疲倦、辛勞及壓力，然而有些護老者也覺得是愛及支持家人的表現。護老者一直也在執行不簡單的任務，同時為家庭付出了很多心思。最近本機構的長者單位推出了《家·味道護老者的美食與故事》，收集了多款適合長者的健康菜式以及護老者的心聲，有興趣的朋友歡迎掃描 QRcode 或在這連結下載電子版: <https://shorturl.at/CBpTA>。

另外，本中心也為護老者準備了不同活動，例如放鬆身心的工作坊、健康講座及在「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室的聖誕特備節目等，我們一起一心守護及關懷護老者！當然，還有其他豐富的活動，適合各位會員參加！大家快看看本期通訊，有哪些活動適合你啦！



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

9月5日(上午9:00) —————> 9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

9月16日或之前

以中心WhatsApp通知結果

2025年
9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** 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9月20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！

由2025年9月開始，若活動及班組有資助會於費用以「資助會員」標示。若沒有列出「資助會員」費用，即表示該活動班組不設資助，敬請留意！

聖誕呈獻：關愛家家 — 耀東聖誕同樂嘉年華

P2500360

日期：2025年12月13日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:45

內容：透過互動攤位遊戲、創意聖誕活動、家庭照相館等，一同慶祝聖誕節。

我們亦會邀請表演團體，準備精彩表演節目讓大家欣賞，萬勿錯過！

對象：有興趣之社區人士

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 及

職員陳惠欣姑娘

備註：遊戲券將於11月25日開始於中心派發。

臨近冬至及聖誕節，是一家人溫馨團聚、
享受家庭時光的日子。邀請你和家人
一同來中心同聚共樂！



攤位遊戲可獲獎品，歡迎索取遊戲券參加！

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





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。

本季主題活動

護老鬆一鬆：空氣草彩沙瓶

P2500318

日期：2025年10月16日 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：照顧別人需要有很多精力及時間，不如給自己一個喘息的機會，一起認識空氣草及製作彩沙瓶，暫時小休，放鬆身心。

對象/名額：護老者或照顧者/ 10人

費用：會員 \$40 / 非會員 \$60

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

健康講座 — 認知障礙照顧攻略：與腦同行

P2500319

日期：2025年10月21日 (星期二)

時間：上午 10:00 - 11:00

內容：記性開始差？經常重複問相同問題？擔心長者容易走失？又或者想了解更多啲點樣可以預防腦退化？

本講座將探討：

- ✔ 認知障礙症 (Dementia) 成因與常見行為特徵
- ✔ 居家安全照顧技巧及環境小貼士
- ✔ 活動訓練／認知運動／預防退化的方法

對象/名額：護老者及長者 / 30人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

主講嘉賓：徐敏瑜小姐 (物理治療師) 擁有15年物理治療經驗，包括10年服務長者的經驗，工作範疇廣泛，包括私營機構及非牟利機構，日間中心、院舍及上門服務。



關懷長者 / 照顧者飲茶同樂日

P2500320

日期：2025年11月1日 (星期六)

時間：上午10:30 - 11:30 (互動及遊戲時間)

中午12:00 - 下午1:30 (午膳時間)

內容：「知道你在照顧路上辛苦，不如過嚟輕鬆下😊！」長者和照顧者與企業義工一起在中心玩遊戲互相交流，隨後一同前往酒樓享用午膳，並可獲贈福袋。

地點：本中心及耀東邨商場龍順軒海鮮酒家

對象/名額：照顧者或60歲或以上長者 / 50人

費用：全免

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘

備註：此活動由盈發地基工程有限公司贊助



(圖片僅供參考)

心靈花園 — 苔球製作

P2500321

日期：2025年12月3日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：苔球源於日本江戶年代，日本名為「苔玉kokedama」，是日本盆景藝術。我們用手混合泥土材料捏成球，以苔蘚包裹後，置於木牌或碟上，已是別有一番風味。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$40 / 非會員 \$70 (已包材料費)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(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) P2500322

(B班) P2500323

(C班) P2500324

日期及時間：(A班) 2025年10月4日至11月15日

(除11月1日除外，逢星期六) 上午9:45-11:00 (共六節)

(B班) 2025年10月28日至12月2日 (逢星期二)

上午9:45-11:00 (共六節)

(C班) 2025年11月22日至12月20日 (逢星期六)

上午9:45-11:00 (共五節)

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)

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

(C班) 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：(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) P2500325
(B班) P2500326

日期及時間：(A班) 2025年10月10日至11月14日下午7:30 - 8:45

(除10月17日外，逢星期五，共五節)

(B班) 2025年11月21日至12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

芬蘭木柱體驗

P2500327

日期：2025年10月13日及20日 (逢星期一，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)

排排舞

P2500329

日期：2025年10月21日至12月9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 / 資助會員 \$510 / 非會員 \$690

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

花鳥畫課程 (第二輯 第四期)

P2500330

日期：2025年10月15日至12月10日 (除10月29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：職員談玉玲姑娘



(圖片僅供參考)



山水畫課程 (第三輯 第四期)

P2500331

日期：2025年10月16日至12月4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 / 資助會員 \$320 / 非會員 \$470

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)

書法入門班

P2500332

日期：2025年10月17日至12月12日 (除11月21日外，逢星期五，共八節)

時間：上午10:00 - 11:30

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：對書法有興趣之婦女 / 10人

費用：會員 \$370 / 資助會員 \$320 / 非會員 \$470

備注：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：職員談玉玲姑娘



(圖片僅供參考)

一起栽種幸福的花 — 手工沙畫香薰蠟燭

P2500333

日期：2025年11月4日 (星期二)

時間：上午11:15 - 下午12:15

內容：活動將教授婦女製作手工沙畫香薰蠟燭，選用不同的色彩和圖案，設計出獨一無二的作品。沙畫蠟燭可用於家居裝飾，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 \$60 / 資助會員 \$50 / 非會員 \$90

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



(圖片僅供參考)

喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪

(A組) P2500334

(B組) P2500335

日期：(A及B組) 2025年11月6日至27日(逢星期四，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：秋色暖意 🌸

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)



「我手寫我心」— 聖誕軟筆西洋書法班

P2500336

日期：2025年11月21日至12月12日（逢星期五，共四節）

時間：下午2:30 - 4:30

內容：為所有愛好寫字的朋友提供一個探索西洋書法藝術的機會，我們將學習基本技巧，包括筆畫的構造、字母的形成和聖誕卡設計佈局，以藝術表達自己。

對象/名額：婦女 / 10人 (8人以上便開班)

費用：會員 \$200 / 資助會員 \$180 / 非會員 \$230
(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)

日本光雕工作坊

P2500337

日期：2025年12月9日（星期二）

時間：下午2:30 - 4:30

內容：日本光雕是新興雕刻藝術，在預先印有圖案의PVC矽膠片上，雕刻出不同的線條與紋路，藉此製作出有如玻璃般質感的圖畫，通過不同的光線照射，形成獨一無二的裝飾擺設，過程治癒減壓，享受片刻寧靜。(注意：是次工作坊與上次不同，會涉及較複雜的圖案)

對象/名額：婦女 / 20人 (10人以上便開班)

費用：會員 \$200 / 資助會員 \$180 / 非會員 \$230
(已包材料及導師費)

導師：Emily (日本光雕學院 – 香港及澳門官方學院負責人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

AI智繪工作坊

(A班) P2500394

(B班) P2500395

日期：2025年10月25日 (星期六)

A班	B班
時間：早上9:30 - 11:00	早上11:30 - 13:00
主題：學查AI詞典，效用「人時境術」生圖	製作專屬表情包 (Emoji)

*參加者可參加多於一個時段

內容：工作坊由香港教育大學學生設計和帶領。無論你是零基礎的新手，還是對AI繪圖充滿好奇的創作者，導師會教你學會如何查找AI詞典，輕鬆創作出專屬的AI圖像。導師還會手把手教你製作個人化數碼素材。

地點：香港教育大學·北角教學中心 (香港北角長康街19號，炮台山站B出口)

費用：會員 \$40 / 非會員 \$70

對象/名額：婦女 / 10人

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

備註：此課程將在專屬網站 (電腦端) 學習和實踐，課室配備電腦，參加者可即場操作與創作。

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。

檸檬戚風蛋糕班

P2500339

日期：2025年10月9日 (星期四)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：製作清香又鬆軟的檸檬戚風蛋糕。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$40 / 非會員 \$70

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒



日式梳乎厘班戟班

P2500340

日期：2025年10月14日 (星期二)
時間：上午10:30 - 中午12:00
內容：製作鬆軟可口的日式梳乎厘班戟。
對象/名額：婦女 / 10人
費用：會員 \$25 / 非會員 \$55
查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
備註：請自備食物盒

潮州粉果班

P2500341

日期：2025年10月23日(星期四)
時間：上午10:30 - 中午12:00
內容：製作傳統港式點心 – 潮州粉果。
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

雙色水晶湯圓班

P2500342

日期：2025年11月3日 (星期一)
時間：上午10:30 - 中午12:00
內容：製作餡料，包入粉團中，成為晶瑩剔透的湯圓。
對象/名額：婦女 / 10人
費用：會員 \$25 / 非會員 \$55
查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
備註：請自備食物盒

紅莓鬆餅班

P2500343

日期：2025年11月12日 (星期三)
時間：上午11:00 - 中午12:30
內容：製作鬆軟美味的紅莓鬆餅。
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

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

P2500344

日期：2025年10月13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

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)



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

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。



忌廉杯子蛋糕皂

P2500345

日期：2025年10月20日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：甜蜜誘人的杯子蛋糕，可以依照個人創意變化出不同感覺。婦女導師教授，成功關鍵在於皂液的濃稠度，多練習幾次，就能擠出漂亮的杯子蛋糕。有趣又天然，讓婦女能夠發揮創意，同聚共樂。

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
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)

蝶谷巴特小布袋製作

P2500346

日期：2025年10月21日 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：蝶古巴特，源自法國宮庭的拼貼藝術，以裱貼為製作方式的工藝技術，簡單卻變化無窮，它像是個神奇的魔術師，每個人都能輕鬆打造美麗又獨一無二的作品！

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$20 / 非會員 \$50 (已包材料費)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

Rummikub 魔力橋體驗班

P2500347

日期：2025年11月3及5日 (星期一及三，共兩節)

時間：下午3:00 - 5:00

內容：「魔力橋」又名為以色列麻雀，它的魔力在於透過數字組成不同組合，需要靈活腦筋完成。據聞「魔力橋」可以有助延緩認知能力衰退，歡迎新手參加！

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$15 / 非會員 \$45

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

P2500349

日期：2025年11月11日至25日 (逢星期二，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 / 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：職員莊凱樂先生

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)



保鮮花滴膠項鍊

P2500350

日期：2025年11月20日 (星期四)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：原來真花也可以做成項鍊呢！本次課堂會利用滴膠與花互相結合，搭配出優雅文青的飾品。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$40 / 非會員 \$70 (已包材料費)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

Android智能手機 — 出行智輕鬆

P2500351

日期：2025年10月22日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習使用智能科技幫助我們輕鬆出行。透過call的士程式，預先查詢車費及行車時間，並可預約可直上輪椅的士，方便照顧者出行。同時學習透過應用程式，查詢巴士到站時間及路線，提升出行便利率，並教授用手機查詢八達通餘額及使用紀錄，助您輕鬆管理消費紀錄！

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 — 網上購物體驗篇

P2500352

日期：2025年11月26日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習使用網上平台購物，足不出戶享受便利購物體驗，如街市買餸或購買糧油食品，不用提重物或搬運，特別適合照顧者不方便長時間外出者。同時教授網上付款方法，讓您輕鬆享受智慧購物生活！

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圖像生成及製作篇

P2500353

日期：2025年12月17日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習使用AI進行圖像生成及製作，創作出獨一無二的圖片，將自己的照片轉換成有趣卡通圖案。同時教授AI使用方法及指令，讓您輕鬆探索創意無限的圖片製作！

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



(圖片僅供參考)

❁聖誕玫瑰保鮮花製作工作坊

(A組) P2500354

(B組) P2500355

日期：(A及B組) 2025年 12月16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：職員莊凱榮先生

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)



聖誕樹蠟燭工作坊

P2500356

日期：2025年12月17日 (星期三)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：在歐洲，聖誕是一年之中最為重視的大日子，而蠟燭的燭光更是其中的重要主角，一邊製作聖誕樹蠟燭，一邊聆聽關於聖誕的故事，再帶回家與家人分享。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$30 / 非會員\$50

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

與眾不同 — 皮革工藝製作工作坊

P2500357

日期：2025年12月1日及8日 (逢星期一，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

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：_____

野餐之選：素米紙卷物

P2500358

日期：2025年10月10日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：秋冬是外出郊遊的好時機，一起製作健康素米紙卷，為計劃與家人或朋友野餐作準備吧，歡迎分享你的野餐大計！

對象/名額：婦女/ 8人

費用：會員\$30 / 非會員\$50

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

講座 — 認識App世代

P2500359

日期：2025年11月18日 (星期二)

時間：下午1:30 - 3:00

內容：想與孩子建立更緊密的聯繫嗎？了解「App世代」，探索他們的數碼習慣與需求，讓你掌握關鍵技巧，助孩子在科技世代中健康成長。

對象/名額：幼兒與小學家長婦女 / 20人
(16人成班)

費用：全免

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘、王朗欣姑娘

備註：設有託兒服務，讓家長可專注活動，請報名時提早與活動負責人聯絡以作安排。



(圖片僅供參考)



「女創奇蹟」舊生重聚 — 圓圈繪畫

P2500361

日期：2025年11月14日 (星期五)

時間：上午10:00 - 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」- 婦女創業支援計劃畢業生/ 不限

費用：全免

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：10人才開設圓圈繪畫環節

2026 · 禪繞手帳物語

P2500362

日期：2025年11月25日及12月2日 (逢星期二，共兩節)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：正所謂「新一年新開始」，我們利用禪繞技巧及英文字母創作屬於自己的手帳本，記錄來年大大小小的事，分享彼此的目標，互相鼓勵。

對象/名額：婦女/10人

費用：會員 \$90 / 資助會員 \$81 / 非會員 \$120
(已包括一本手帳本)

查詢 / 負責人：社工劉羨婷姑娘



(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

P2500363

日期：2025年12月2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 \$40 / 非會員 \$60

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。



課後託管服務 到校及課後支援服務 2025-2026



婦女及家庭支援系列

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25至26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： \$1434	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。



大人細路圍爐取暖☕🔥 (親子定期聚會互助活動)

P2500364

日期：2025年10月17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 聯絡林姑娘

冬日故事 🍎 親子蘋果批製作坊

P2500365

日期：2025年10月18日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：家長與孩子親手製作暖心的蘋果批，打造屬於自己的冬日甜點小世界！透過烘焙過程中的合作與交流，讓親子共同創作屬於自己的「幸福滋味」，並藉此學習表達愛與感謝。不只是做甜點，更是一次次的親子連結之旅。

對象/名額：婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子5對

費用：\$60 / 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)

親子萬聖節之夜：米紙朱古力蛋糕

P2500366

日期：2025年10月31日 (星期五)

時間：下午7:00 - 8:30

內容：一年一度萬聖節，一同與小朋友製作簡單米紙朱古力蛋糕，共渡開心的晚上。歡迎穿著萬聖節服飾及帶同糖果玩treat or trick，增加節日氣氛。

對象/名額：婦女及其3-12歲孩子 / 親子6對

費用：會員 \$30 / 非會員 \$50 (另加一位成人或小童：\$10)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

冬日暖洋洋之親子大阪燒

P2500367

日期：2025年11月22日 (星期六)

時間：上午10:15 - 11:45

內容：一起與小朋友製作大阪燒，學習透過合作完成製成品，共渡快樂親子時光。

對象/名額：婦女及其3-12歲孩子/ 親子6對

費用：會員\$30 / 非會員\$60 (另加一位成人或小童：\$10)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

聖誕甜心♥親子薑餅人烘焙坊

P2500368

日期：2025年12月6日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：在這個充滿節日氣氛的下午，邀請家長與孩子一同走進「甜蜜廚房」，親手製作傳統聖誕薑餅人！從搓麵糰、壓模、烘焙至裝飾，每一步都充滿樂趣與創造力。讓親子在香氣四溢的空間中加深連結，留下溫馨甜蜜的節日回憶！

對象/名額：婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子5對

費用：\$60 / 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)

「晶 Go Bell~Jingle Bell~」 親子聖誕水晶球工作坊

P2500369

日期：2025年12月12日 (星期五)

時間：下午7:30 - 8:30

內容：與小朋友一同製作獨特的聖誕水晶球，同時為「聖誕節」策劃精彩家庭活動，分享快樂時光！

對象/名額：婦女及其3-12歲的孩子 / 親子6對

費用：會員 \$30 / 非會員 \$60 (已包括材料費)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(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 10月15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：社工王姑娘、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 11月26日 下午3:00 - 4:30	『手』先說愛 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。

「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室

P2500370

日期/時間：2025年10月15日 (星期三)

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

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘、劉羨婷姑娘

「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室 (特別活動：人生的必修課 — 生死教育)

需要報名

P2500371

日期：2025年11月19日 (星期三)

時間：下午2:30 - 3:30 (講座)

下午3:30 - 4:30 (冰室時間)

內容：透過專業分享，探索如何面對失去與離別，以及處理伴隨而來的悲傷情緒。活動將介紹生死教育的意義，帶領你學習以健康的心態面對人生無常，幫助長者及早準備，並協助護老者在面對失去時找到內心的平靜與力量。活動後設有冰室時段，參加者可享用咖啡／花茶，度過輕鬆的下午。

對象 / 名額：長者及護老者 / 30人

講員：梁梓敦先生 (香港註冊社工、美國死亡教育及輔導學會認可死亡學院士及美國社工協會高級安寧服務社工。)

費用：全免

查詢 / 負責人：社工王朗欣姑娘、劉羨婷姑娘

「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室 (特別節目：聖誕花環扭扭棒)

需要報名

P2500372

日期：12月：2025年12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，歡迎你來到中心參與聖誕特備節目，與大家一起製作聖誕花環扭扭棒，再享用一杯咖啡 / 花茶，與老友記談天，聽義工唱歌，享受一個喜慶及歡樂的早上。

對象/名額：長者及護老者 / 25人

費用：全免

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘、劉羨婷姑娘、
林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)



理財婦女義工重聚日

P2500373

日期：2025年10月3日 (星期五)

時間：下午2:30 - 5:30

內容：活動與理財教育中心合辦，誠邀理財婦女義工參與！活動包括輕鬆聚會、享用茶點、體驗藝術創作——圓圈繪畫，同時分享近況與未來展望！

對象/名額：曾參與理財義工培訓的婦女義工 / 不限

費用：全免

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘 / 林燦榮先生



(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 ♥ 秋日心靈香氛棒製作 × 情緒照顧

P2500374

日期：2025年10月24日 (星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

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，互相分享彼此生活甜酸苦辣。入秋時節，讓我們以香氛療癒心靈。本次聚會將帶領參加者製作天然香氛棒，透過香氣與對話，讓姊妹們互相支持、建立關係，共同走過生活中的高低起伏。

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

「心靈鬆一鬆」表達藝術治療小組

P2500375

日期：2025年11月10日至12月29日 (逢星期一) (共八節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：透過視覺藝術、音樂、文字創作和舞動等媒介，讓我們在輕鬆的環境中表達情感，促進身心健康，分享快樂。

對象/名額：婦女 / 10人 (只接受新學員報名)

費用：免費

導師：香港大學表達藝術治療碩士
實習學生

查詢/負責人：職員莊凱樂先生



(圖片僅供參考)

周六陪你輕鬆玩轉桌遊

(A班) P2500376

(B班) P2500377

(C班) P2500378

日期：2025年10月11日 (A班)

2025年11月8日 (B班)

2025年12月6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。



(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)



惜玩實驗室之膠蓋大橫行

(A班) P2500379

(B班) P2500380

日期：(A班) 2025年11月12日 (星期三) (A班:行李牌、書籤)

(B班) 2025年12月22日 (星期一) (B班:飾物)

時間：下午2:30 - 4:00

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計，分享生活上的趣事。今次一起利用沒用的膠樽蓋製作色彩豐富的行李牌/書籤或飾物。

對象/名額：想放鬆或對環保有興趣的婦女 / 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)

身心舒緩 ♥ 遊戲知真我 × 薰衣草舒緩精油潤手霜

P2500381

日期：2025年11月19及26日(逢星期三，共兩節)

時間：上午11:15 - 下午12:30

內容：薰衣草具有放鬆神經、舒緩壓力的特性。齊來透過互動遊戲和薰衣草精油潤手霜的製作，學習放鬆身心，體驗香氣療法的舒緩功效，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 / 資助會員 \$55 / 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)

發放「義」彩 - 中心義工心聲分享： 分享你的故事，傳遞愛的力量！

每一位中心義工的故事、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！

好開心能夠是家福會的義工，
令我可更快成長，建立自信，
在這裏認識到好多朋友，
感恩同行15載。♥♥

起初做義工，為了想稍盡棉力、服務
社會。做了課託義工，接觸學童，明
白他們除了學業的需要，更需要有人
陪伴、鼓勵，知道自己是有人價值、被
關心和被愛的孩子。♥♥

做義工充滿歡樂，助己助人。
為些不開心的老友記，暫忘煩憂。
一起分享、一起唱歌、一起說出
不快事。

記得在若干年前在杏花邨海邊巧遇朋友，她
從她的法寶袋，拿了一份家福會資料：就是
一人一故事。她鼓勵我參加，因此我就膽粗粗
去嘗試一下，我享受做一人一故事嘅挑戰，
和認識了許多家福會嘅朋友，
感恩有家福會，有一人一
故事。

在家福會做義工令我學會
多耐心及多分享，助人自
助，生活更充實！♥



『**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

P2500382

日期：2025年11月5日 (星期三)

時間：上午10:45 - 下午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

Rummikub 魔力橋義工訓練

(A班) P2500383

(B班) P2500384

(C班) P2500385

日期：(A班) 2025年10月9日 (星期四)

(B班) 2025年11月26日 (星期三)

(C班) 2025年12月17日 (星期三)

時間：(A班) 下午2:30 - 4:30

(B班 & C班) 上午10:30 - 中午12:30

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)

「手」先說愛 — 手語義工訓練班

P2500386

日期：2025年10月20日至11月24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)：2025年11月26日 (三)

下午3:00 - 4:30

(婦女地區教室- 耀東邨)

查詢/ 負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

「易剪·義剪2.0」義工訓練班

P2500387

日期：2025年10月23日至12月18日 (逢星期四，除11月20日外，共八節)

時間：上午10:30 - 下午12:30 (12月18日為下午2:30 - 4:30)

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：從未參加以往剪髮義工訓練之婦女 / 12人

費用：會員 \$160 / 資助會員 \$136 / 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



(圖片僅供參考)

活動宣傳大使

P2500388

日期：2025年10 - 12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

扭氣球義工聚會 (卡通公仔篇)

P2500389

日期：2025年11月24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

「創藝夥伴」義工小組 — 中心主題佈置

P2500390

日期：2025年12月 (日子待定)

時間：下午2:00 - 5:00

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

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

P2500391



調解教育及服務計劃

免費離異法律諮詢服務

日期：2025年11月21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)

禪繞畫放鬆課程

P2500392

日期：2025年11月21日及28日 (逢星期五，共兩節)

時間：上午10:30 - 中午12:30

內容：學習多代家庭相處技巧外，透過禪繞畫創作，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 \$30 / 非會員 \$60 (已包材料費)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

數碼「絡」融融放鬆課程

P2500393

日期：2025年12月15日及22日 (逢星期一，共兩節)

時間：上午11:00 - 12:30

內容：學習運用現代資訊科技工具，例如：通訊軟件、貼圖製作、AI系統及日常生活應用程式，學習輕鬆有趣的數碼溝通方式，打破世代隔閡，促進和諧的多代家庭關係。

對象/名額：祖父母 / 12位

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)

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10至12份) (排名不分先後)：

1. 天水圍宣道幼稚園
2. 崇真會美善幼稚園
3. 明愛樂幼學前教育及訓練中心
4. 女青听兒駐校服務 (將軍澳)
5. 社會福利署南沙田綜合家庭服務中心
6. 社會福利署大坑東綜合家庭服務中心



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2025年10月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1. 國慶日	2.	3. 理財婦女義工重聚日 2:30-5:30	4. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00
6.	7. 中秋節翌日	8.	9. 檸檬戚風蛋糕班 10:30-12:00 Rummikub 魔力橋義工訓練(A班) 2:30-4:30	10. 野餐之選：素米紙卷物 10:30-12:00 週五晚瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	11. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 周六陪你輕鬆玩轉桌遊 (A班) 10:30-12:00
13. 「愛皂夢工場」義工訓練聚會 10:30-12:30 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00	14. 日式梳乎厘班戟 10:30-12:00	15. 花鳥畫課程 10:00-11:30 「聊家有愛」護老者及長者放鬆冰室 10:00-12:00	16. 山水畫課程 2:15-3:45 護老鬆一鬆：空氣草 彩沙瓶 3:00-4:30	17. 書法入門班 10:00-11:30 大人細路圍爐取暖🔥 6:30-8:00	18. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 冬日故事🍎親子蘋果批製作坊 2:30-4:00
20. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30 忌廉杯子蛋糕皂 10:30-12:30 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00	21. 健康講座 - 認知障礙照顧攻略：與腦同行 10:00-11:00 排排舞 3:00-4:30 蝶谷巴特小布袋製作 3:00-4:30	22. 花鳥畫課程 10:00-11:30 Android智能手機 – 出行智輕鬆 3:00-4:30	23. 潮州粉果班 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	24. 書法入門班 10:00-11:30 姊妹相聚 ♥ 秋日心靈香氣裱製作 X 情緒照顧 2:30-3:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	25. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 A 智繪工作坊(A班) 9:30-11:00 A 智繪工作坊(B班) 11:30-1:00
27. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30	28. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 排排舞 3:00-4:30	29. 重陽節	30. 「易剪・義剪」義工訓練班 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45	31. 書法入門班 10:00-11:30 親子萬聖節之夜：米紙朱古力蛋糕 7:00-8:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2025年11月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30 雙色水晶湯圓班 10:30-12:00 Rummikub 魔力橋體驗班(A班) 3:00-5:00	4. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 手工沙畫香薰蠟燭 11:15-12:15 排排舞 3:00-4:30	5. 花鳥畫課程 10:00-11:30 「婦道家」戲劇義工團聚會 10:45-12:45 Rummikub 魔力橋體驗班(A班) 3:00-5:00	6. 和諧粉彩療癒彩繪(A組) 10:30-12:30 「易剪·義剪」義工訓練班 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 和諧粉彩療癒彩繪(B組) 2:30-4:30	7. 書法入門班 10:00-11:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	1. 關懷長者 / 照顧者飲茶 同樂日 10:30-1:30
10. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30 表達藝術治療小組 2:30-4:00	11. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 中文趣味毛筆書法工作坊 10:30-12:30 排排舞 3:00-4:30	12. 花鳥畫課程 10:00-11:30 紅莓鬆餅班 11:00-12:30 惜玩實驗室之膠蓋大橫行 (A班) 2:30-4:00	13. 和諧粉彩療癒彩繪(A組) 10:30-12:30 「易剪·義剪」義工訓練班 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 和諧粉彩療癒彩繪(B組) 2:30-4:30	14. 「女創奇蹟」舊生重聚 - 圍圈繪畫 10:00-12:00 書法入門班 10:00-11:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	15. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00
17. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30 表達藝術治療小組 2:30-4:00	18. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 中文趣味毛筆書法工作坊 10:30-12:30 講座 - 認識App世代 1:30-3:00 排排舞 3:00-4:30	19. 花鳥畫課程 10:00-11:30 薰衣草舒緩精油潤手霜 11:15-12:30 「喇家有愛」護老者及長者放鬆冰室 3:30-4:30	20. 保鮮花滴膠項鍊 10:30-12:00 和諧粉彩療癒彩繪(A組) 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 和諧粉彩療癒彩繪(B組) 2:30-4:30	21. 禪繞畫放鬆課程 10:30-12:30 聖誕軟筆西洋書法班 2:30-4:30 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	22. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 冬日暖洋洋之親子大坡燒 10:15-11:45
24. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30 扭氣球義工聚會 (卡通公仔篇) 10:30-12:00 表達藝術治療小組 2:30-4:00	25. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 中文趣味毛筆書法工作坊 10:30-12:30 2026·禪繞手帳物語 2:30-4:30 排排舞 3:00-4:30	26. 花鳥畫課程 10:00-11:30 Rummikub 魔力橋義工訓練(B班) 10:30-12:30 薰衣草舒緩精油潤手霜 11:15-12:30 Android智能手機-網上購物體驗篇 3:00-4:30	27. 和諧粉彩療癒彩繪(A組) 10:30-12:30 「易剪·義剪」義工訓練班 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 和諧粉彩療癒彩繪(B組) 2:30-4:30	28. 禪繞畫放鬆課程 10:30-12:30 書法入門班 10:00-11:30 聖誕軟筆西洋書法班 2:30-4:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	29. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2025年12月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1. 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30 表達藝術治療小組 2:30-4:00	2. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 嬉戲與空靈鼓靜心冥想體驗 11:30-12:45 2026 · 禪繞手帳物語 2:30-4:30 排排舞 3:00-4:30	3. 花鳥畫課程 10:00-11:30 心靈花園 · 苔球製作 3:00-4:30	4. 「易剪 · 義剪」義工訓練班 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45	5. 書法入門班 10:00-11:30 聖誕軟筆西洋書法班 2:30-4:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	6. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 周六陪你輕鬆玩轉桌遊 (C班) 10:30-12:00 聖誕甜心 ♥ 親子薑餅人烘焙坊 2:30-4:00
8. 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30 表達藝術治療小組 2:30-4:00	9. 日本光雕工作坊 2:30-4:30 排排舞 3:00-4:30	10. 花鳥畫課程 10:00-11:30	11. 「易剪 · 義剪」義工訓練班 10:30-12:30	12. 書法入門班 10:00-11:30 聖誕軟筆西洋書法班 2:30-4:30 親子聖誕水晶球工作坊 7:30-8:30 週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	13. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 關愛家家 · 耀東聖誕同樂嘉年華 2:30-4:45
15. 數碼「絡」融融放鬆課程 11:00-12:30 表達藝術治療小組 2:30-4:00	16. 聖誕玫瑰保鮮花製作工作坊(A組) 11:00-12:30 聖誕玫瑰保鮮花製作工作坊(B組) 2:30-4:00	17. 聖誕樹蠟燭工作坊 10:30-12:00 Rummikub 魔力橋 義工訓練(C班) 10:30-12:30 Android智能手機 - AI圖像生成及製作篇 3:00-4:30	18. 「聊家有愛」耆老及長者放鬆冰室 (聖誕花環扭扭棒) 10:00-12:00 「易剪 · 義剪」義工訓練班 2:30-4:30	19. 週五晚瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	20. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00
22. 數碼「絡」融融放鬆課程 11:00-12:30 惜玩實驗室之膠蓋大橫行 (B班) 2:30-4:00 表達藝術治療小組 2:30-4:00	23.	24.	25. 聖誕節	26. 聖誕節翌日	27.
29. 表達藝術治療小組 2:30-4:00	30.	31.			

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

李錦記家族基金

香港教育局

仲量聯行物業管理有限公司

香港電燈有限公司

盈發地基工程有限公司

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9月出版
印刷數量1,600