

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

2022年4至6月



2022年3月22日

開始報名

目錄

	頁數
編者的話	3
會員專區	4
身、心、靈健康系列	5
婦女角色支援系列	14
義工服務系列	21
報名表格/代報表格	
才藝及技能系列	22
婦女親子系列	29
婦女外展網絡	33
社區資源系列	35
「婆媳緣·祖孫情」多代家庭教育及支援計劃(第三期)	36
課程總表	41
活動報名安排及會員須知	45

『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

上季報名日的時候，正以為疫情緩和稍見曙光之際，沒想到數星期就回復到2020年疫情初期的嚴謹社交距離。無奈下只能與大家網上相見，幸好大家比當初擁有更豐富的網上Zoom經驗，即使實體活動暫停也不懼怕，可以立刻作出應對，踏上網課之路。大家都變得和年輕人一樣，是上網課的能手，瞬間青春。

大家其實透過網絡也能維持身心靈的健康，可以利用通訊軟件與親朋保持聯繫，網上也有不少影片分享如何在家做簡單伸展，而「悠然自在」提升婦女照顧者精神健康計劃將於四月推出「在乎妳」婦女照顧者精神健康支援網站，支援大家在家的精神健康。大家只需安在家中就能獲取不同資源，包括社工寫的教育文章、照顧者的故事分享、簡單精神健康測試、網上抽正面字句卡的功能等。雖然網絡無法完全取代實體接觸的溫度，但「動態清零」不代表大家要「清零」自己的精神健康，權宜之計下也為大家帶來不少方便。

還有一個好消息，「婆媳緣·祖孫情」計劃也將於五月推出自學資源套，包括一本親子共讀的圖畫書及一套卡牌遊戲，讓大家邊玩邊學習維繫和諧多代家庭關係的要訣，敬請期待！

中心物資轉贈

為了環保及保護地球，希望為中心閒置未用的物資尋找新主人，暫定4月中/下旬安排物資配對日，屆時服務使用者可到中心揀選合適物資，並在中心同事安排下取走，詳細日期及安排細節請留意中心日後的廣播訊息。

如何接收本中心廣播訊息



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

歡迎大家追蹤中心 Facebook 專頁！

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



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心



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。

活動報名提示

1. 如活動因疫情緣故改為右上角已列明的方式進行，將**不會**安排退款。
2. 只有實體方式的活動，若因疫情緣故而無法舉行，將會延期或取消。
3. 請留意 P.45 活動報名特別安排

會員專區

會員迎新日 × 天然滋潤護唇膏DIY — 「家福」歡迎妳

實體

(A組) P-114907

(B組) P-114908

日期：(A組) 2022年5月25日 (星期三)

(B組) 2022年6月17日 (星期五)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：互相認識、互動遊戲、簡介中心服務及活動

對象/名額：新加入中心的會員 (由2020年6月起加入) / 8人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘





「姊妹互撐」分享遊戲

在社交距離措施下，大家留在家中時間長了，部分婦女都表示與家人多了摩擦。歡迎大家向這些婦女朋友分享輕鬆讓自己情緒冷靜下來的方法，並將已填寫的回應條交予中心職員，即可免費換取關顧自己-花盆按摩器一個。(數量有限，派完即止。)

在面對與別人的摩擦時，我會.....

1. _____
2. _____
3. _____

讓自己冷靜下來。

參加者姓名：_____

聯絡電話：_____



短期個別諮詢服務

實體 或 zoom

你目前有遇到問題而感到困擾嗎？你期望在心理層面上更加了解自己嗎？

短期個別諮詢是透過一對一的輔導方式，
幫助期望對自己面對的處境有更多了解的婦女。

對象：面對的處境令心理層面覺得困擾的人士

備註：須出席事前面談作評估，再個別通知合適者繳費

心靈拼貼®個別諮詢服務

時間：2022年4 - 6月期間 (共五節)

內容：心靈拼貼®是發覺自我智慧的一套系統流程，透過簡單剪剪貼貼的方式，整理自己內心存在但遺忘了的部分，透過與內心的對話，去認識自己的需要。

- 輕鬆地做卡和諮詢你自己的心靈拼貼®圖卡
- 整合身心的聲音
- 提醒自己原有的能量，為自己打氣

對象/名額：希望增進自我認識之婦女 / 5人

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘 (心靈拼貼認證指導員)

導師：社工李俊瑩姑娘 或 葉靜璇女士 (心靈拼貼認證指導員)



(圖片僅供參考)



神經繪圖 — 個別諮詢服務

日期及時間：2022年4 - 6月期間 (共五節)

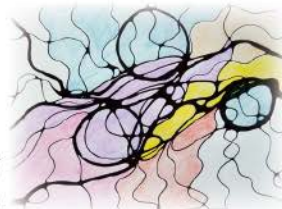
內容：神經繪圖(NeuroGraphica®)是一套容易上手的繪圖方法，源自於俄羅斯，在2014年由創辦人心理學博士Pavel Piskarev所創立。只要您會畫線條、圓圈，透過導師帶領的繪圖方式及輔導，可以進行深刻的內在轉化，進而對應本身的問題，同時帶給您的生活不一樣的體驗。

對象/名額：想發掘生命更多可能性之婦女 / 5人

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

導師：黃慶詩 Cal (藝術系學士 / 輔導高等證書 / 神經繪圖(NeuroGraphica®)專業級指導員)



(圖片僅供參考)

多代家庭關係 — 個別諮詢服務

日期及時間：有興趣的婦女請先報名，社工會個別聯絡訂定日期和時間，進行單次的個別諮詢服務。

內容：除了原生家庭外，我們也會透過緣分而選擇我們的家人。雖有關係的連結，但也有摩擦的時候，透過個別諮詢的服務，讓因婆媳關係或兩代育兒而煩惱的人找到更多可能性。

對象/名額：希望了解婆媳關係，兩代育兒之婦女 / 不限

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

心靈卡牌 — 個別諮詢服務

日期及時間：有興趣的婦女請先報名，社工會個別聯絡訂定日期和時間，進行一次2小時的個別諮詢。

內容：每個人的人生故事都獨特，結局「整定」？不如「自選」！透過治療性的心靈卡牌，一起發掘苦澀人生以外的新故事，為自己生命創造新結局！

對象/名額：想發掘生命更多可能性之婦女 / 不限

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

「妳最珍貴」— 婦女身心健康提升計劃 (本系列活動為資助婦女發展計劃 — 由婦女事務委員會贊助)

「花妍漫活」— 婦女花藝減壓工作坊

實體 或 zoom

(A組) P-114898

(B組) P-114899

日期：2022年4月28日 (星期四)

時間：(A班) 上午10:30 - 下午12:30

(B班) 下午2:30 - 4:30

內容：妳有多久沒有好好放鬆一下，享受個人時間？體驗簡易花藝，透過家居插花放鬆身心，為生活添上色彩！

對象/名額：希望減壓之婦女 / 8人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：社工張明慧姑娘

合作單位：香港本土花藝工作室與社會企業Puricraft

備註：凡出席上述 P-114898 和 P-114899 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到15分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。



(圖片僅供參考)

「照顧勞損妳要知」— 照顧者預防痛症工作坊

實體 或 zoom

P-114902

日期：2022年4月19日及5月10日 (星期二，共兩節)

時間：下午 2:30 - 4:30

內容：擔任照顧者的角色往往對婦女的身體造成很大負擔，錯誤姿勢可導致嚴重的身體勞損及痛症。跟註冊物理治療師學習正確照顧幼童及做家務姿勢，並成為健康大使，透過展板製作把所學知識傳開去。

對象/名額：希望了解照顧勞損，並願意擔任健康大使之婦女 / 8人

費用：會員：\$25 / 非會員：\$45

查詢/負責人：社工張明慧姑娘

導師：註冊物理治療師文小姐



實體 或 zoom

「情緒養生」— 中醫保健工作坊

(講座) P-114900
(工作坊) P-114901

講座

日期：2022年6月27日 (星期一)

時間：上午11:00 - 下午12:30

內容：講座將以中醫角度講解情緒、壓力、睡眠質素等影響身心康泰的重要元素，防患於未然。工作坊則會由中醫師親自示範及指導穴位按摩，達至放鬆、好眠等的養生果效。建議同時參加講座及工作坊。

對象/名額：有興趣了解情緒健康之婦女 / 12人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工張明慧姑娘

導師：註冊中醫師 黃文海先生

穴位按摩工作坊

日期：2022年6月27日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

獨一無二 — 皮革工藝體驗

實體

P-114914

日期：2022年5月17及31日 (逢星期二，共兩節)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：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。透過自家製皮革小手作，提升對自己的了解，會發現多方面的你。

對象/名額：有興趣之婦女 / 8人

費用：會員：\$35 / 非會員：\$55

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

導師：呂桂平女士



(圖片僅供參考)

凡出席上述 P-114914 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到30分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。

實體

Bothmer 空間運動之放鬆身心工作坊

P-114915

日期：2022年5月18日至6月22日 (逢星期三，共六節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：透過學習Bothmer空間運動，寓運動於遊戲，又可達到放鬆身心的效果，並可認識身體動作如何反映自己的身心狀況。

對象/名額：想舒展身心之婦女 / 10人 (最少開班人數：5人)

費用：會員：\$180 / 非會員：\$200

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

導師：聿廷先生 (Bothmer® movement International 認證導師、伸展運動認證導師、智能氣功導師)

備註：1. Bothmer空間運動是一項運動訓練，在世界各地已進行了100年的教學和實踐，透過特定的運動，動手技巧和實踐被用來加強我們與身體、空間和周圍人的關係。身體的動作其實反映著我們的情緒，例如：縮膊頭走路的人通常是思考過多的，所以精神較緊張繃緊。

2. 如出席率達80%或以上，將可獲退回\$100報名費

身心健康講座(一) — 飲食改善失眠講座+煮食示範

實體 或 ZOOM

P-114918

日期：2022年4月29日 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：失眠好像已變成通病，不少女士反映年紀越大越難入睡，或只能睡很短的時間，這些都與我們的睡眠質素有關。不只心理壓力及疾病的影響，飲食和營養也關係著你的睡眠質素。是次講座由營養師教授大家如何透過飲食改善失眠問題外，也會有現場煮食示範，讓各位婦女照顧者們都可以睡得好，吃得飽。

對象/名額：有興趣之婦女 / 20人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

講者：張慧姿女士 Vivien Cheung (國家高級公共營養師)

備註：1. 請參加者帶備食物盒+可盛載100mL的容器

2. 若因疫情緣故，講座改為Zoom形式的話，煮食示範部份將會取消。





身心健康講座(二) — 大腦健康與認知障礙症

zoom

P-114916

日期：2022年5月27日(星期五)

時間：早上11:00 - 下午12:00

內容：是次講座將介紹大腦健康與認知障礙症，包括：成因病理、不同階段的病徵、分辨早期患者、治療、求診途徑和社區資源等。讓婦女們提高對認知障礙症的警覺性，積極預防，及早察覺，防患於未然！

對象/名額：有興趣之婦女 / 20人

費用：免費

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

講者：香港認知障礙症協會

身心健康講座(三) — 斷捨離與心靈的關係

zoom

P-114917

日期：2022年6月9日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

內容：是次講座將介紹家居整理及斷捨離的基本概念。家居整理對心理情緒健康有何正面幫助呢？如何可以推動家人合作，營造舒適寫意的家庭空間？和你分享實際可用於日常生活的家居空間整理技巧和心法。

對象/名額：有興趣之婦女 / 20人

費用：免費

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

講者：李何玉明女士(婚姻及家庭治療師、©KonMari Method 家居整理受訓顧問、註冊社工、愛家庭基金創辦人)

備註：本講座需要開啟視像進行並進行錄影，錄影只用講者內部培訓用途，絕不會公開。

身心健康講座(四) — 健康飲食餐盤+體脂磅測試

實體 或 zoom

P-114919

日期：2022年6月23日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：台灣健康署檢視大多數人的餐盤，發現隱藏著三高的危機，高鈉、高油、高糖，還有著低纖的隱憂，因此近年推廣一套名為「我的餐盤」的每日飲食指南，教授大眾各項每餐應有食物營養的比例。營養師是在次講座中將教授參加者了解「我的餐盤」，該怎麼落實在日常飲食內，也安排體脂磅測試，讓各位婦女照顧者都可以了解自己的身體。

對象/名額：有興趣之婦女 / 20人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

講者：張慧姿 Vivien Cheung

(國家高級公共營養師)

備註：若因疫情緣故，講座改為Zoom形式的話，體脂磅測試部份將會取消。



思健學院 — 沙畫藝術小組

實體

P-114920

日期：2022年5月3日至5月24日 (逢星期二，共四節)

時間：上午10:00 - 下午12:00

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

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：免費 (必須出席四節班組)

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

導師：呂嘉宜女士及Piano女士

備註：本活動是與香港心理衛生會及思健學院合辦

心靈拼貼® X 冥想工作坊

實體 或 ZOOM

P-114921

日期：2022年5月12日至5月26日 (逢星期四，共三節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：本活動會透過簡單剪剪貼貼的方式，整理自己內心存在但遺忘了的部分，透過與內心的對話，去認識自己的需要。好好感受當刻的放鬆，過程中會帶領靜觀冥想的呼吸練習，讓婦女從在當中找到平靜與放鬆的空間。(無需任何藝術天份，適合任何人士參加)

對象/名額：感到生活壓力及情緒緊張之婦女 / 10人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

線香 X 靜觀工作坊

實體 或 ZOOM

P-114922

日期：2022年5月20日至5月27日 (逢星期五，共兩節)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：本活動其中一節會教授婦女從揉粉團到搓線香的過程，好好感受當刻的放鬆，另一節會由靜觀導師帶領靜觀冥想的呼吸練習，讓婦女從在當中找到平靜與放鬆的空間。

對象/名額：感到生活壓力及情緒緊張之婦女 / 10人

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘



瑜伽助眠

實體 或 zoom

P-114923

日期：2022年5月21日至7月2日

(逢星期六，共六節，6月18日暫停一次)

時間：上午9:45 - 11:00

內容：瑜珈伸展身體既可強化肌肉、訓練呼吸，也可舒緩壓力，長遠提升睡眠質素。在忙碌的生活瑣事中抽時間伸展運動一番，也是自我照顧及愛錫自己的好習慣。(備註：請穿著輕便衣服)

對象/名額：想舒展身心之婦女 / 12人 (最少開班人數：5人)

費用：會員：\$180 / 非會員：\$200

查詢/負責人：社工張明慧姑娘

導師：Monique Choi (專業瑜伽導師及多年習舞經驗)



身心健康 — 齊到薄扶林家樂徑覺察呼吸

實體

P-114924

日期：2022年5月21日 (星期六)

時間：下午2:00 - 6:00

內容：再召集有興趣的婦女同遊，薄扶林家樂徑環繞薄扶林水塘和郊野公園，路徑寬闊平坦易行，林蔭茂密。初段能觀看水塘景色，中段走進樹林間後，便會見到小橋流水，不時更聽到鳥鳴，寫意怡人。花數分鐘專注自己的一呼一吸，都可以帶來內心一點平靜，為心靈充電。(集合地點：港鐵香港大學站內A出口地底閘位等)

對象/名額：有興趣之婦女 / 6人

費用：自備 (交通及膳食)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(一級山藝訓練資歷)



(圖片僅供參考)

聲聲相聚 — 和諧粉彩體驗班 (生命重整篇)

日期：2022年5月23日至6月20日

(逢星期一，共五節)

實體 或 ZOOM

P-114925

時間：下午2:30 - 4:30

內容：小組將配合不同的圖卡與組員探索生命的意義，透過互相分享及創作和諧粉彩畫。和諧粉彩藝術不需任何藝術天分，利用粉彩的特性，以平靜和溫和的色調，運用手指融合簡單手法做出溫柔舒服的藝術作品。

對象/名額：願意分享和有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50 / 另材料費：\$20

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘 (和諧粉彩正指導師)

備註：參加者請自備毛巾

靜心寫字 — 英文西洋書法工作坊

實體 或 ZOOM

P-114926

日期：2022年6月8日至6月29日 (逢星期三，共四節)

時間：上午11:00 - 下午12:30

內容：寫字能讓心靜下來，自己的心穩下來，才能讓一撇一畫勾勒出美麗的字跡。習字是陶冶性情的良方，在靜心寫字的過程中能夠訓練耐性並讓人可以紓緩壓力。

對象/名額：有興趣靜心之婦女 / 10人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60 / 另材料費：\$20 (材料費包括一支讓參加者可帶走的硬筆及課堂用的練習紙)

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

導師：黃程筠女士



(網上圖片；僅供參考)




善待自己手工皂

(本系列活動為資助婦女發展計劃 — 由婦女事務委員會贊助)

「善待自己手工皂」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。

地點：本中心（耀貴樓地下）

「齊心同行」— 身心健康大使訓練計劃 / 「身心聆聽站」

活動編號	日期/時間	內容	對象/名額	費用	查詢/負責人
(A組) P-114887 (B組) P-114888 zoom	愛錫自己 ♥ 和諧粉彩療癒體驗 2022年4月11及20日(星期一及三，每組各共兩節) (A組)上午10:30 - 下午12:30 (B組)下午2:30 - 4:30	日本和諧粉彩運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式，為創作者的心靈帶來和諧、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： 黑暗中有光 	有興趣之婦女 名額：每組8人	會員： \$35 非會員： \$55	社工 陳曦盈姑娘(認證 Points of You® Practitioner) 義務導師：李鳳明女士(日本和諧粉彩正指導師)
P-114889 實體	善待身心 ♥ Points of You® 靜心體驗 2022年5月16日(星期一) 上午10:30 - 下午12:30	好想與人有深入的交流和對話？讓我們在繁忙的生活中歇息一下，日常生活的壓力，你會如何抒解？透過Points of You®體驗創新的視覺與內在探索，促進你深入的探討內心想法，從而獲得啟發。 *參加此節可獲贈愛心禮物一份 	有興趣之婦女 名額：12人	會員： \$15 非會員： \$35	**如身心健康大使參加者受訓後並成功完成社區服務，將可獲發證書一張及義工車費津貼。
P-114927 實體或 zoom	身心舒緩 ♥ 遊戲知真我 X 蘆薈髮香噴霧DIY 2022年5月31及6月7日(逢星期二，共兩節) 上午10:30 - 下午12:00	生活當中有足夠讓自己好好休息的空間，對身心健康十分重要。齊來透過互動遊戲和製作蘆薈髮香噴霧給自己，學習放鬆身心，讓生活香氣滿溢。	有興趣之婦女 名額：8人	會員： \$35 非會員： \$55	

- 凡出席上述 P-114887、P114888 和 P-114927 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到30分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。
- 「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。以下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。

天然草本艾草皂

實體 或 ZOOM

P-114928

日期：2022年5月23日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：艾草皂有驅寒抗敏作用。《本草綱目》記載：艾以葉入藥，性溫、味苦、無毒、純陽之性、通十二經、具回陽、理氣血、逐濕寒等功效。是次活動還會透過正念練習，讓我們與身體連結，聆聽身體的訊息，放鬆身心。

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

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)

蘆薈金盞花油手工皂

實體 或 ZOOM

P-114929

日期：2022年6月6日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：蘆薈具有殺菌、消炎、鎮痛的功效。蘆薈是天然的保濕劑，配合金盞花的修護功能，有助使皮膚保持濕潤和彈性。齊來製皂，分享放鬆減壓之道。

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師：招燕瑜女士



(圖片僅供參考)

何首烏當歸薑液體皂

實體 或 ZOOM

P-114930

日期：2022年6月13日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：何首烏可促進毛髮生長，令髮絲強壯、頭皮健康。滋補的當歸令髮絲更有光澤及營養，加上薑祛風，有促進血液循環的功效液體皂質感幼滑，能被皮膚輕易吸收。你值得愛錫自己多一點！

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師：林麗女士



(圖片僅供參考)

備註：1. 若因疫情影響，上述活動有機會改為Zoom網上視像上課，而所學的DIY產品則會改為DIY護唇膜或舒緩靜脈曲張按摩油。

2. 凡出席上述 P-114928 和 P-114929 和 P-114930班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到45分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。* * 如參加者受訓後並成功完成社區服務，將可獲發證書一張及義工車費津貼。

(本系列活動為資助婦女發展計劃一由婦女事務委員會贊助)



媽媽聲·家長會（月聚）

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。我們設有定期聚會、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！

**你有壓力、我有壓力？：
紓緩孩子和家長的身心情緒**

實體 或 zoom

P-114890

日期：2022年4月22日（星期五）

時間：上午10:00 - 11:30

內容：有壓力未解決？透過認識正向心理學理論和學齡兒童的身心情緒發展，了解孩子情緒和需要，培養家長正向的管教方法。同時透過靜觀(Mindfulness)練習，紓緩家長管教子女的身心壓力。大家可以聚一聚分享育兒心得，認識其他媽媽，互相支持和鼓勵。

對象/名額：育有18歲或以下子女的媽媽 / 8人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

備註：1. 每節均會認識親子遊戲乙個，可供家長在家與孩子玩耍。
2. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡。



癒人自癒 ♥ 頌鉢靜心體驗工作坊

實體 或 ZOOM

P-114891

日期：2022年5月30日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:30

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

對象/名額：育有18歲或以下子女的媽媽 / 8人

費用：會員：\$5 / 非會員：\$25

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

備註：設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡。



(圖片僅供參考)

媽媽聯盟 ♥ 健康營養煮食

實體 或 ZOOM

P-114892

日期：2022年6月14日 (星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：歡迎各位媽媽來到一同交流，大家可以聚一聚分享煮食心得。認識其他媽媽，互相支持和鼓勵，為大家打打氣。透過讓一班媽媽一起親手烹調健康營養食物給孩子為孩子加油，彼此認識及分享，為媽媽建立互助網絡及舒緩壓力。

對象/名額：育有18歲或以下子女的媽媽 / 6人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡。
2. 請自備食物盒。



「獨樂」重聚 — 單身女士成長工作坊

姊妹溫馨聚 ♥ 身心聆聽站 — 甜橘天竺葵鼓舞香膏製作

實體 或 zoom

P-114893

日期：2022年5月27日 (星期五)

時間：晚上6:30 - 7:30

內容：邀約單身姊妹一起共聚，善待自己，從自我覺察做起，互相分享彼此生活甜酸苦辣，學習和情緒共處。

對象/名額：任何年齡單身而未婚婦女 / 6人

費用：會員：\$5 / 非會員：\$25

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

獨樂·月聚 — 齊到大潭水塘走一轉

實體

P-114894

日期：2022年6月11日 (星期六)

時間：下午2:00 - 6:00

內容：召集有興趣的婦女同遊，大潭水務文物徑位於港島東，林木豐富，空氣清新。沿途更可親身接觸到獨特優美的拱橋和水塘，亦可遠眺港島和九龍的景色，使人心身舒暢。一眾姊妹一齊欣賞自然美景，洗滌身心。(集合地點：港鐵柴灣站C出口外)

對象/名額：任何年齡單身而未婚婦女 / 6人

費用：自備 (交通及膳食)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(一級山藝訓練資歷)



(圖片僅供參考)



課後託管服務 到校及課後支援服務 到校及課後支援服務 2021-2022

本中心於21至22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

(本中心同時於上述學校為有需要學童設立課後功課支援服務(收費服務)，有興趣之家長亦可致電本中心專線2811-5244查詢。

學童託管服務 (中心服務)

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

宗旨

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

服務對象

小一至小六學童

學童課餘託管

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

暫託服務

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



課餘託管服務詳情

服務項目	時間 (逢星期一至五)	內容	服務收費	收費減免
月託 (按月計)	下午3時至 晚上7時	功課輔導、茶點、 兒童成長及康樂活 動、社區服務、家 長會、有需要時提 供接送及午膳服務 等。	每月： \$1050	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 請可向中心查詢。
暫託 (按小時 計)	上午9時至 晚上7時	以照顧兒童安全為 主，為有緊急需要 之家庭提供短暫兒 童託管服務，確保 兒童不會被獨留在 家。	\$18 (每小時計) (不足一小時亦當一小時計算)	
代辦學童 午膳	不適用	為學童安排膳食 (只適用於參與中 心課餘託管及之學 童)	\$40 (每餐計)	

課餘託管服務申請及退出服務方法

- 家長先行致電中心登記及親臨中心填表申請。
- 帶同兒童出世紙正、副本。
- 中心會為新申請服務之學童及家長安排面試，預約面見時間。如獲取錄，將以書面通知，家長須於獲取錄後三個工作天內，繳交留額費用，逾期概不辦理及一切所繳費用，概不發還。
- 由於暫託服務需要特別人手安排，如情況許可，需要使用服務之家庭，請提早三個工作天向中心提出申請，否則中心有權不提供服務。
- 服務使用者可主動退出服務，但必須於最少7個工作天前，以書面通知本中心。
- 若服務使用者未能依時繳交所需費用，或社工基於專業判斷，在有需要情況下，可要求服務使用者退出服務。

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



義工招募

計劃簡介 透過義工家訪及網上的技術支援，長者及照顧者仍可安坐家中參與有益身心的活動。參加者除舒緩壓力外，更可保持與社區聯繫。計劃最終受惠者為體弱長者及其照顧者。

義工訓練

日期：13/5/2022 及 27/5/2022 (星期五)

時間：下午4:00-5:30

訓練內容：

- 義工服務指引及操守
- 義工與長者之關係建立及溝通技巧

訓練地點：

香港家庭福利會義工館

北角渣華道210 號地下

(北角站A1出口往太古方向步行3分鐘)

訓練員：註冊社工

義工服務

日期：13/7/2022, 27/7/2022,
10/8/2022 & 24/8/2022 (逢星期三)

時間：下午2:00-5:00

服務地點：港島東區 (義工個別家訪)

服務內容：

- 義工教導長者齊齊製作小手工或簡易遊戲等等。
- 義工提供技術支援，協助照顧者參與網上舉辦的健康身心活動。

招募義工對象：

16歲或以上人士

招募名額：

26位以內

報名查詢：

香港家庭福利會中央義工統籌辦事處

2771 1891 胡姑娘



義工招募名額



備註：

報名者需經甄選。如參加者需完成全期培訓及服務完滿，如有需要可獲發證書及服務出動的交通津貼。



婦女布藝大使聚會

日期：2022年6月29日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:30

本季主題：布髮帶 (毋須使用衣車)

對象/名額：婦女布藝大使或有興趣之婦女/12人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

查詢/負責人：社工張明慧姑娘

義務導師：張文娟女士

實體 或 ZOOM

P-114931



(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。如有興趣成為「婦道人家—婦女互動劇場」的一份子，請參與以下的培訓工作坊。
查詢：2811-5244

女人心一人一故事即興劇場義工聚會

實體 或 zoom

(四月) P-114932
(五月) P-114933
(六月) P-114934

訓練日：(四月) 2022年4月6日 (星期三)
(五月) 2022年5月4日 (星期三)
(六月) 2022年6月1日 (星期三)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：1. 恆常一人一故事即興劇場訓練
2. 義工聚會

對象/名額：已完成一人一故事即興劇場訓練之婦女/15人 (請穿著輕便衣服、防滑襪或技巧鞋)

費用：免費

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

《我家有老奉》現場廣播劇劇場演出

實體 或 zoom

P-114935

日期：2022年4月30日 (星期六)

內容：劇本由一班本中心婦女劇場義工共同創作，以不同女性照顧者的真實照顧故事作藍本，故事內容寫實有趣，我們期望可到社區表演此劇讓社區人士多角度認識，多思維探討女性照顧者的生活處境從而尋覓曙光。

故事大綱：婦女照顧者慧姐雖然已退休，但退休生活比返工還要忙，因家裡有個老公馮叔「老奉」般，珠女嫁人了還好像隻豬那麼懶，孫仔善仔就「死蛇爛鱔」。當她覺得心力交瘁之時，她在街上買了一部性格轉換機，售貨員表示它可以改變人的性格，直頭可以「轉死性」！當她想用在家人身上時.....

時間：上午10:00 - 11:15 (廣播劇約20分鐘，其餘時間會作演後座談會)

地點：本中心

對象：任何有興趣人士

語言：以粵語主講

費用：全免

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。

懷舊占果醬蛋糕A班 / B班

實體

(A班) P-114936

(B班) P-114937

日期：2022年6月16日 (星期四)

時間：A班 上午11:00 - 12:00 / B班 下午2:30 - 4:00

內容：製作懷舊港式蛋糕。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

蓮子爽糕及蓮子桑寄生蛋茶A班 / B班

實體

(A班) P-114938

(B班) P-114939

日期：2021年5月27日 (星期五)

時間：A班 上午11:00 - 12:30 / B班 下午2:30 - 4:00

內容：製作夏日涼糕 - 蓮子爽糕及蓮子桑寄生蛋茶。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

清心丸綠豆爽糖水班

實體 或 ZOOM

P-114940

日期：2022年5月13日 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：製作潮式糖水 - 清心丸綠豆爽。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



(圖片僅供參考)



芒果慕絲蛋糕班

實體

P-114941

日期：2022年6月1日 (星期三)
時間：下午2:30 - 4:00
內容：製作簡易的芒果慕絲蛋糕。
對象/名額：有興趣之婦女 / 10人
費用：會員：\$50 / 非會員：\$70
查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



(圖片僅供參考)

刺子繡杯墊班

實體 或 zoom

P-114942

日期：2022年5月19日 (星期四)
時間：上午10:30 - 中午12:30
內容：在藍染布上，繡上規律的圖案，並製作成杯墊。
對象/名額：有興趣之婦女 / 10人
費用：會員：\$10 / 非會員：\$30 另材料費：\$5
查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

Android 智能手機 — 檔案管理及雲端硬碟應用篇

實體 或 教學影片

P-114943

日期：2022年4月26日 (星期二)
時間：下午3:00 - 4:30
內容：學習透過檔案管理應用程式，查看、複製或刪除手機內的檔案，亦可透過雲端硬碟，備份手機檔案。
對象/名額：有興趣之婦女 / 8人
費用：會員：\$15 / 非會員：\$35
查詢/負責人：莊凱樂先生
備註：參加者需自備Android系統的智能手機

授權書編號：BCP / _____ / _____

婦女及家庭成長中心 · 活動報名授權書 (必須填寫以下各項資料，如有遺漏，恕不受理)

本人(報名會員) _____，會員證號碼：_____，現授權(獲授權者姓名) _____，

身份證號碼：_____，代表本人報名參與 貴中心以下課程 / 活動。

課程 / 活動編號	課程 / 活動名稱	金額
P-		
P-		
P-		
P-		
P-		
總數		



家福會
HKFWS



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

職員填寫
收據編號：
支票號碼：

活動報名表

姓名：_____ 聯絡電話：(住宅)_____ (手提)_____

住址：_____ (非會員適用，作為寄回收據之用)

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

活動編號	活動名稱	應繳費用 (HK\$)	只供職員 填寫
P-			
P-			
P-			
P-			
P-			

P-			
P-			
P-			
		總收費：	

服務使用者聲明

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

報名者簽名：_____ 日期：_____

(必須簽署)

職員專用：
是否需要減免費用： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
經手同事：

服務使用者聲明

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

本人(報名會員)明白及同意 貴中心上述之所有安排及細則。

報名會員 姓名 : _____

簽署 : _____

日期 : _____

只供中心填寫

接獲「授權書」日期 _____

中心批核 : 獲接納 不獲接納

職員簽署及中心蓋章 : _____

日期 : _____

Android智能手機 — 手機系統操作篇

實體 或 教學影片

P-114944

日期：2022年5月24日 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:30

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

對象/名額：有興趣之婦女 / 8人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：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 — 通訊軟件篇

實體 或 教學影片

P-114945

日期：2022年6月28日 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：介紹各類通訊軟件的使用方法，學習使用程式發送或轉發圖片及影片，建立群組及使用視像電話功能。

對象/名額：有興趣之婦女 / 8人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機





舒痛伸展運動班

zoom

P-114947

日期：2022年4月12日至6月14日（逢星期二，共十節）

時間：下午4:45 - 5:45

內容：伸展運動班會教授正確安全的伸展運動和肌力鍛煉方法，從而增加肌肉柔韌度、改善血液循環、放鬆繃緊的肌肉、舒緩及預防痛症，適合經常低頭彎腰、做家务或長期坐下的女士。

對象/名額：有興趣之婦女15人

費用：會員：\$380 / 非會員：\$400

（資助會員：\$360 / 資助非會員：\$380）

查詢/負責人：職員盧善珩姑娘

導師：林玉薇女士（香港伸展運動學會認證伸展導師）

備註：請各參加者穿著鬆身衣服、自備瑜伽墊及毛巾。

中國國畫初班

實體 或 zoom

P-114948

日期：2022年5月10日至6月28日（逢星期二，共八節）

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：國畫是我們中華民族的國粹，是世界人民極為喜愛的藝術。

對象/名額：對國畫有興趣的初學婦女 / 10人（10人才開班）

費用：會員：\$380 / 非會員：\$400（已包材料及工具）

查詢/負責人：職員楊卓棋先生

導師：何坤然老師

實體

創意油畫初班

P-114949

日期：2022年5月20、27日、6月10、17、24日

(逢星期五，共五節，6月3日暫停)

時間：上午10:30 - 12:30

內容：了解繪畫的知識，介紹油畫工具及材料，學習以不同技巧作畫，感受不一樣的繪畫樂趣。

對象/名額：(無需繪畫經驗) 有興趣之婦女 / 6人

費用：會員：\$170 / 非會員：\$190 (已包材料費)

查詢/負責人/導師：職員楊卓棋先生

備註：1. 請自備圍裙 / 可弄髒的衣服及每人自備一條大白色廉價毛巾
2. 參加者會於課堂內完成一幅畫作

ZOOM素描班

zoom

P-114950

日期：2022年6月6日至6月27日 (逢星期一，共四節)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：了解繪畫的知識，教授素描技巧作畫。

對象/名額：有興趣之婦女 / 名額：8人 (最少開班人數: 4人)

費用：會員：\$60 / 非會員：\$80

查詢/負責人/導師：職員楊卓棋先生

備註：請自備素描2B, 4B, 8B, 2H鉛筆，擦膠和紙張 / 素描簿。



流體畫體驗班A班 / B班

實體 或 教學影片

(A班) P-114951

(B班) P-114952

日期：2022年6月2日 (星期四)

時間：A班 - 上午11:00 - 下午12:00 / B班 - 下午2:30 - 3:30

內容：流體畫是一種輕鬆、充滿隨機性的畫作。運用多種色彩的碰撞和混合，每個人都可以做出自己獨一無二的流體畫。透過專注作畫，感受平靜和放鬆的心情，一起來製作出專屬於你的流體畫。

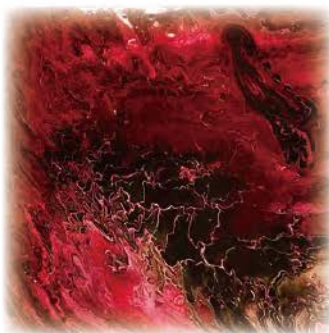
對象/名額：有興趣之婦女 (無需繪畫經驗與技巧) / 8人

費用：會員：\$ 20 / 非會員：\$ 40 另材料費：\$30

查詢/負責人：職員盧善珩姑娘

備註：1. 請參加者自備圍裙或穿著可弄髒衣物、手套。

2. 如活動轉為影片教學，材料顏色將隨機派發給參加者。



(圖片僅供參考)

單情互助同樂夜 — 和諧粉彩體驗

實體 或 ZOOM

P-114955

日期：2022年5月13日 (星期五)

時間：下午5:00 - 6:00

內容：邀請各單親家庭共聚一堂，孩子們可玩玩遊戲，媽媽們一起畫畫靜心，互相交流心得減壓。

對象/名額：任何單親婦女及其十八歲以下的子女 / 孫子女 / 20人

費用：全免

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

春季桌遊同樂日

實體

(A組) P-114956

(B組) P-114957

日期：A組：2022年5月28日 (星期六)

B組：2022年6月25日 (星期六)

時間：早上10:30 - 下午12:30

內容：透過輕鬆玩桌遊的時間，回到兒時的自己無憂無慮，感覺放鬆暢玩的時光。

對象/名額：任何離異或單親婦女 (或及其十八歲以下的子女/孫子女) / 8人

費用：會員：\$5 / 非會員：\$25

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

單情互助同樂夜 — 心靈拼貼®體驗

實體 或 ZOOM

P-114958

日期：2022年6月17日 (星期五)

時間：下午5:00 - 6:00

內容：邀請各單親家庭共聚一堂，孩子們可玩玩遊戲，媽媽們可透過剪剪貼貼，一起抒發感受，互相交流心得減壓。

對象/名額：任何單親婦女及其十八歲以下的子女 / 孫子女 / 20人

費用：全免

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘



「銀網子」親子快活聚一聚 (月會)

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

創意繽紛 ♥ 復活節和諧粉彩
親子療癒畫與書籤製作

實體 或 ZOOM

P-114895

日期：2022年4月23日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：透過家長和孩子一起動動手，合力創造充滿色彩的和諧粉彩畫作，增加家人之間的情感與互動。手作可讓孩子們學習表達愛意的的方法，創造快樂回憶！日本和諧粉彩運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式，為創作者的心靈帶來和諧、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，可以根據喜好，添加不同色彩！

對象/名額：區內婦女及其 3-10 歲孩子 / 親子6對

費用：\$30 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$15/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

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)

實體

P-114896

甜甜蜜蜜 ♥ 母親節親子可愛湯圓製作

日期：2022年5月7日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：家庭中每位家人都可愛、值得被愛。孩子送上親手設計和製作的湯圓給媽媽，增進親子關係，創造甜蜜故事！

對象/名額：區內婦女及其 3-10 歲孩子 / 親子5對

費用：\$30/對 (另加一位小朋友或大人：\$15/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘、職員盧善珩姑娘



(圖片僅供參考)

**** 機會難逢！極推介家長參加！****

抱抱『靜』能量：從心認識孩子 😊

實體 或 zoom

P-114897

日期：2022年6月18日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：孩子情緒及親職教育是影響兒童成長重要一環。本活動以講座及親子手工製作，讓家長認識情緒大腦的運作與兒童情緒的需要。家長學習正面溝通和調解技巧，藉此增強日常處理衝突的能力。家長與兒童一同製作靜心瓶，過程中啟發親子互動，從中學習彼此關顧，共渡歡樂週末。

對象/名額：區內婦女及其 5-13 歲孩子 / 親子15對

費用：\$15/對 (另加一位小朋友或大人：\$8/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

講者：吳瓊欣女士 (香港家庭福利會註冊社工、家庭輔導員及認可家事調解員)

備註：每個參加家庭將獲贈靜心瓶材料包一份和愛心禮物包一份。



** 重新開班招生! **

BabyFun幼兒親子Playgroup X 媽媽互助學習工作坊

課程分為兩部分：

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

小豆芽組 (24個月-入讀K1前幼兒/初入讀)

實體

P-114959

日期：2022年4月29至5月20日 (逢星期五，共四堂)

時間：上午11:00 - 下午12:30

內容：主題：日常生活智慧 — 交通工具

來到新一年，親子一起來觀察身邊的社區，認識各種陸上交通工具、過路設施，探索會滾動的物件和特性，增加幼兒社交互動，動手製作小手工。

對象/名額：每組8對親子 (最少6對開班)

費用：會員：每組\$250 / 非會員：每組\$280

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (準幼兒Playgroup認證導師)、
職員盧善珩姑娘、甄秀玲姑娘

備註：家長每堂須自備水樽及毛巾盒於小休/茶點時間供幼兒使用。



「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，傳授身心健康的訊息；
- 現時本中心定期於筲箕灣耀東邨定期舉行「婦女地區教室」，為區內婦女提供不同類型的班組、支援服務、特備活動與義工訓練等，費用全免，歡迎有興趣婦女參加。查詢專線：2811 5244

『耀東地區教室』時間表

地點：耀東邨入口 (耀興道天悅廣場對面) 或露天劇場

時間：指定之星期二或三或四；下午3:30 - 5:00

查詢：社工陳曦盈姑娘，職員楊卓棋先生及陳惠欣姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2022年4月21日	『樂融身心』工作坊	*由於「地區教室」多在街頭活動，並非在中心內舉行，為保障參加者及義務導師安全，如活動當日下雨、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	
2022年4月28日	『樂融身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年5月5日	『樂融身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年5月18日	『樂融身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年6月15日	『樂融身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年6月22日	『樂融身心』工作坊	
	親子手工薈舍	



「愛東地區教室」時間表

地點：愛東邨露天廣場

時間：指定之星期二；上午10:00 - 11:30

查詢：社工李俊瑩姑娘及職員楊卓棋先生

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2022年5月10日	『悠然自在』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	
2022年5月17日	『悠然自在』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年5月31日	『悠然自在』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年6月14日	『悠然自在』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年6月21日	『悠然自在』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年6月28日	『悠然自在』工作坊	
	親子手工薈舍	

主辦機構



捐助機構



臻和薈 - 調解教育及服務計劃

免費約見律師服務

日期：(5月) 2022年5月6日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 8:30

內容：由律師提供諮詢服務，協助解決與法律有關的疑難，如破產、離婚、賠償等。

備註：1. 每次面談時間約為20分鐘

2. 活動舉辦前一個月方接受報名

3. 為使更多人士能享用本服務，一年內曾使用此服務者只作候補登記。

4. 若因疫情影響，此活動有機會改為電話法律諮詢服務。

對象/名額：有興趣人士 名額：每次4人 (其他有興趣人士可作後補)

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (美國FOCCUS©認證協談員)



代代有愛平台 網址：<http://loving.family>

Facebook：Loving Family代代有愛

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

「婆媳緣·祖孫情」計劃進入第三期了。數數指頭，這個計劃推行至今已有6年多，來讓我跟大家回顧一下計劃的進程。

自2015年開始，香港家庭福利會得到李錦記家族基金撥款資助，發展「婆媳緣·祖孫情」多代家庭教育及支援計劃。在過去6年，除了得到贊助基金的支持外，計劃亦得到不同界別，超過150個包括社福及教育單位的支持，足跡亦遍佈全港；並舉辦一系列建立和諧三代家庭的小組，活動及社區教育活動等，超過8000人次參與不同類型活動。

由2019年開始，計劃夥拍樹仁大學及香港大學進行了一項有關兩代(祖父母輩及父母輩)共同教養孩子的研究--「兒童為本提升多代家庭之姻親關係」研究項目，希望為本土的多代家庭教育服務提供實質資料作參考，並會推出多代家庭教育資源套，藉此提升各界對「多代家庭教育」的認識及關注。

2022年，計劃繼續得到李錦記家族基金的鼎力支持，將會繼續推行「婆媳緣·祖孫情」的小組或活動外，還會全力推廣「兩代同行育兒孫」教材套，不但讓家庭成員透過運用教材套建立和諧三代關係；更透過專業培訓課程，讓從事輔導或教育等專業人士，能更有效協助家庭建立和諧的代際關係。

未來將會有更多更好的「婆媳緣·祖孫情」活動及小組內容，大家必定要密切注意。現在就可以留意本季(2022年4-6月)通訊，共建和諧多代家庭。

「家家有愛」系列

實體

不說出口的愛 — 手語班

P-114906

愛不只能靠言語表達，肢體語言也是強大的媒介。一同感受學習手語的樂趣，向家人表達未有說出口的愛意及支持。

日期：2022年5月17日至6月21日 (逢星期二，共六節)

時間：上午11:00 - 下午12:30

對象/名額：希望認識手語對家人表達愛的婦女 / 8人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

查詢/負責人：社工張明慧姑娘

導師：李秀葉女士

輕輕鬆鬆在家Zoom系列

zoom

「兩代同行育兒孫」中間人課程 (男士篇)

P-114903

本課程旨在提升男士在兩代的家庭關係中發揮協調能力，達致和而不同的合作，讓兒童能健康快樂成長。

日期：2022年5月17日至5月31日 (逢星期二，共三節)

時間：晚上8:00 - 9:30

形式：Zoom (有關連結會於開班前2-3天以WhatsApp通知)

內容：透過個案討論、短片分享等方法，學習成為家中的協調者，使家人能好好溝通及相處；建立一個更和諧、更有愛的環境，讓孩子更健康快樂成長。

對象/名額：希望建立和諧婆媳及家人關係的男士 / 5人

費用：全免

查詢/負責人：社工鄧璿瑜姑娘

備註：此活動以網上形式進行，參加者須熟悉Zoom的使用方法



zoom

「兩代同行育兒孫」課程 (父母篇)

P-114904

有些時需要長者幫忙照顧孩子，但又因為育兒方法不同而有機會引起衝突。課程講解如何與上一代好好協調照顧孩子，讓孩子能在滿有愛的環境中成長。

日期：2022年6月21日至7月5日 (逢星期二，共三節)

時間：晚上8:00 - 9:30

形式：Zoom (有關連結會於開班前2-3天以WhatsApp通知)

內容：透過個案討論、短片分享等方法，學習與其他家庭成員建立良好的育兒伙伴關，為孩子建立一個更和諧、更有愛的環境，讓他們更健康快樂成長。

對象/名額：希望建立和諧婆媳關係 和 建立良好育兒伙伴的 父母 / 5-6人

費用：全免

查詢/負責人：社工鄧璿瑜姑娘

「家+愛 廚房」

雖然不是人人都愛入廚，但如能親手做一款美食，讓家人食得津津有味，是一件開心不過的事。就讓我們一齊用「愛心」煮出一些簡單好味的美食，與家人分享。

實體

4月份 — 「家+愛 廚房」之「芋絲餅」

日期：2022年4月9日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：潮汕的傳統美食，香脆可口，簡單易做，大人小朋友都愛吃！

對象/名額：育有3-10歲小孩的母親或(外)祖母 / 8人

費用：\$20

查詢：職員甄秀玲姑娘

P-114961

實體

5月份 — 「家+愛 廚房」之「親子早餐」

日期：2022年5月7日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：在假日除與小朋友外出遊玩之外，有試過與小孩一起做個豐富的早餐，讓一家人開開心心享用嗎？今次就讓我們來個早餐聚會，一齊享受親子時光。

對象/名額：3-10歲小孩及其家長 / 6對

費用：\$20 / 一對 (另加一名成員 \$10，不包額外食材)

查詢：職員甄秀玲姑娘

備註：每對親子最多只可加一名成員

P-114962

實體

6月份 — 「家+愛 廚房」之「盤絲餅」

日期：2022年6月10日 (星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：吃膩了麵包嗎？一齊來學做盤絲餅，好玩又好吃！

對象/名額：育有3-10歲小孩的母親或(外)祖母 / 8人

費用：\$20

查詢：職員甄秀玲姑娘

P-114963

「代代相連」系列

zoom

與心對話正觀體驗 — 家人關係篇

P-114905

因為重視，所以著緊；因為著緊，所以爭吵；因為爭吵，所以傷心：結果情緒變得鬱結。

來好好學習與自己心情對話，在學習與其他人相處前，先學習好好與自己相處，由自己身體感覺，情緒感覺出發，先好好照顧自己。

日期：2022年6月10日至6月17日 (逢星期五，共二節)

時間：早上9:30 - 10:30

形式：Zoom (有關連結會於開班前2-3天以WhatsApp通知)

內容：透過正觀體驗，學習與自己好好相處。

對象/名額：希望學會與自己，與別人好好相處的女士 / 5-8人

費用：全免

查詢/負責人：社工鄧璿瑜姑娘



甜「嫲婆」互助小組聚會

各界嫲嫲婆婆聚首一堂，互相訴說三代家的樂事，並分享、學習與新世代相處的有效好方法。

4月份 — 健康小食「天使蛋」(牛油果天使蛋)

實體 或 zoom

日期：2022年4月2日 (星期六)

P-114964

時間：上午10:00 - 11:30

內容：誰是你家中的小天使？為小天使製作美味復活節小吃，讓他們開開心心。

對象/名額：育有0-12歲孫兒女的嫲嫲或婆婆 (必須為有效會員) / 10人

費用：全免

查詢/負責人：社工鄧璿瑜姑娘

5月份 — 媽媽 X 媽媽 遊戲室

日期：2022年5月7日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：快到母親節，作為經驗豐富的資深媽媽，多年來為家人努力付出，今天來個解放吧！讓我們一起玩遊戲，好好照顧自己。

對象/名額：育有0-12歲孫兒女的嫲嫲或婆婆 (會員) / 10人

費用：全免

查詢/負責人：社工鄧璿瑜姑娘

實體 或 zoom

P-114965

6月份 — 不受控的流體畫體驗

日期：2022年6月4日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：有些事情並不是我們能掌控的，只能任由其發揮，在這個不受控的過程中，我們來發掘不同的可能。

對象/名額：育有0-12歲孫兒女的嫲嫲或婆婆 (會員) / 10人

費用：全免

查詢/負責人：社工鄧璿瑜姑娘

實體

P-114966

「婆媳緣、祖孫情」多代家庭教育及支援計劃 同心行夥伴

本計劃可安排外展服務，到不同團體/機構內推行多代家庭學習及支援項目中各學習課程 / 工作坊，藉以協助更多有需要家庭建立正面和諧的代間關係。歡迎有興趣團體與本計劃攜手合作，詳情請電本計劃專線 8100 2928 查詢。

們的夥伴 (2022年4至6月份) (排名不分先後)：

救世軍樂民幼兒學校

馬鞍山靈糧堂幼稚園

基督教協基會社會服務部快樂起步-學前社會工作服務

浸信會愛羣社會服務處青衣長者鄰舍中心

香港靈糧堂秀德幼稚園

香港家庭福利會 將軍澳綜合家庭服務中心

社會福利署東屯門綜合家庭服務中心



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2022年4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.	2. 健康小食「天使蛋」 (牛油果天使蛋) 10:00-11:30
4.	5. 清明	6. 女人心一人一故事即興劇場義工聚會(四月) 10:30-12:30	7.	8.	9. 「家+愛廚房」之「芋絲餅」 10:00-11:30
11. 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩療愈體驗(A組) 10:30-12:30 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩療愈體驗(B組)(Zoom) 2:30-4:30	12. 舒痛伸展運動班 4:45-5:45	13.	14.	15. 耶穌受難節	16. 耶穌受難節翌日
18. 復活節星期一翌日	19. 照顧者預防痛症工作坊 2:30-4:30 舒痛伸展運動班 4:45-5:45	20. 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩療愈體驗(A組)(Zoom) 10:30-12:30 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩療愈體驗(B組)(Zoom) 2:30-4:30	21.	22. 紓緩孩子和家長的身心情緒 10:00-11:30	23. 復活節和諧粉彩親子療愈畫與書籤製作 2:30-4:30
25.	26. Android智能手機 – 檔案管理及雲端硬碟應用篇 3:00-4:30 舒痛伸展運動班 4:45-5:45	27.	28. 婦女花藝減壓工作坊 (A班) 10:30-12:30 婦女花藝減壓工作坊 (B班) 2:30-4:30	29. 小豆芽組 身心健康講座(一) - 飲食改善失眠講座+煮食示範 11:00-12:30 3:00-4:30	30. 《我家有老孝》現場廣播劇場演出 10:00-11:15

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 - 2022年5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. 勞動節翌日	3. 沙畫藝術小組 10:00-12:00 舒痛伸展運動班 4:45-5:45	4. 女人心 一人一故事即興劇場義工聚會(五月) 10:30-12:30	5.	6. 小豆芽組 11:00-12:30 免費約見律師服務 7:00-8:30	7. 「家+愛廚房」之「親子早餐」 10:00-11:30 媽媽遊戲室 10:00-11:30 親子可愛湯圓製作 2:30-4:30
9. 佛誕翌日	10. 沙畫藝術小組 10:00-12:00 中國國畫初班 10:30-12:30 照顧者預防痛症工作坊 2:30-4:30 舒痛伸展運動班 4:45-5:45	11.	12. 心靈拼貼® x 冥想工作坊 2:30-4:00	13. 小豆芽組 11:00-12:30 清心丸綠豆爽糖水班 2:30-4:00 單情互助同樂夜-和諧粉彩體驗 5:00 - 6:00	14.
16. 善待身心 ♥ Points of You 靜心體驗 10:30-12:30	17. 沙畫藝術小組 10:00-12:00 中國國畫初班 10:30-12:30 手語班 11:00-12:30 皮膚工藝體驗 2:30-4:30 4:45-5:45 舒痛伸展運動班 4:45-5:45 兩代同行育兒孫(男士篇) 8:00-9:30	18. Bothmer空間運動之放鬆身心工作坊 2:30-4:00	19. 刺子繡初級班 10:30-12:30 心靈拼貼® x 冥想工作坊 2:30-4:00	20. 創意油畫初班 10:30-12:30 小豆芽組 11:00-12:30 線香 x 靜觀工作坊 3:00-4:30	21. 瑜珈助眠 9:45-11:00 舊到瀟扶林家樂徑覽 景呼吸 2:00-6:00
23. 天然草本艾草皂 10:30-12:30 和諧粉彩體驗班(生命重整篇) 2:30-4:30	24. 沙畫藝術小組 10:00-12:00 中國國畫初班 10:30-12:30 手語班 11:00-12:30 Android智能手機-手機系統操作篇 3:00-4:30 舒痛伸展運動班 4:45-5:45 兩代同行育兒孫(男士篇) 8:00-9:30	25. 天然滋潤護唇膏DIY (A組) 10:30-11:30 放鬆身心工作坊 2:30-4:00	26. 心靈拼貼® x 冥想工作坊 2:30-4:00	27. 創意油畫初班 10:30-12:30 身心健康講座(二)-大腸健康與認知障礙症 11:00-12:00 蓮子爽糕及蓮子桑寄生茶A班 11:00-12:30 蓮子爽糕及蓮子桑寄生茶B班 2:30-4:00 線香 x 靜觀工作坊 3:00-4:30 甜糯作 6:30-7:30	28. 瑜珈助眠 9:45-11:00 春季桌遊同樂日 (A) 10:30-12:30
30. 頤赫靜心體驗工作坊 10:00-11:30 和諧粉彩體驗班(生命重整篇) 2:30-4:30	31. 蔴香香噴霧DIY 10:30-12:00 中國國畫初班 10:30-12:30 手語班 11:00-12:30 皮膚工藝體驗 2:30-4:30 舒痛伸展運動班 4:45-5:45 兩代同行育兒孫(男士篇) 8:00-9:30				

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 - 2022年6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>6. 蘆薈盞花油手工皂 10:30-12:30</p> <p>ZOOM素描初班 10:30-11:30</p> <p>和諧粉彩體驗班(生命 重整篇) 2:30-4:30</p>	<p>7. 蘆薈髮香噴霧DIY 10:30-12:00</p> <p>中國國畫初班 10:30-12:30</p> <p>手語班 11:00-12:30</p> <p>舒痛伸展運動班 4:45-5:45</p>	<p>1. 女人心—人—故事即 興劇場義工聚會(六月) 10:30-12:30</p> <p>芒果慕絲蛋糕班 2:30-4:00</p> <p>Bothmer空間運動之 放鬆身心工作坊 2:30-4:00</p>	<p>2. 流體畫體驗班A班 11:00-12:00</p> <p>流體畫體驗班B班 2:30-3:30</p>	<p>3. 端午節</p>	<p>4. 瑜伽助眠 9:45-11:00 不受控的流體畫體驗 10:00-11:30</p>
<p>6. 蘆薈盞花油手工皂 10:30-12:30</p> <p>ZOOM素描初班 10:30-11:30</p> <p>和諧粉彩體驗班(生命 重整篇) 2:30-4:30</p>	<p>7. 蘆薈髮香噴霧DIY 10:30-12:00</p> <p>中國國畫初班 10:30-12:30</p> <p>手語班 11:00-12:30</p> <p>舒痛伸展運動班 4:45-5:45</p>	<p>8. 靜心寫字 - 英文西洋書 法工作坊 11:00-12:30</p> <p>Bothmer空間運動之 放鬆身心工作坊 2:30-4:00</p>	<p>9. 身心健康講座(三) - 斷 捨離與心靈的關係 2:00-3:00</p>	<p>10. 與心對話正觀體驗—家 人關係篇 9:30-10:30</p> <p>「家+愛廚房」之「盤 絲餅」 10:00-11:30</p> <p>創意油畫初班 10:30-12:30</p>	<p>11. 瑜伽助眠 9:45-11:00 齊到大潭水塘走一轉 2:00-6:00</p>
<p>13. ZOOM素描初班 10:30-11:30</p> <p>何自烏當歸薑液體皂 10:30-12:30</p> <p>和諧粉彩體驗班(生命 重整篇) 2:30-4:30</p>	<p>14. 媽媽聯盟 ♥ 健康營養 煮食 10:00-11:30</p> <p>中國國畫初班 10:30-12:30</p> <p>手語班 11:00-12:30</p> <p>舒痛伸展運動班 4:45-5:45</p>	<p>15. 靜心寫字 - 英文西洋書 法工作坊 11:00-12:30</p> <p>Bothmer空間運動之 放鬆身心工作坊 2:30-4:00</p>	<p>16. 懷舊占果醬蛋糕A班 11:00-12:30</p> <p>懷舊占果醬蛋糕B班 2:30-4:00</p>	<p>17. 與心對話正觀體驗—家 人關係篇 9:30-10:30</p> <p>天然滋潤護唇膏DIY (B 組) 10:30-11:30</p> <p>創意油畫初班 10:30-12:30</p> <p>單情互助同樂夜-心靈 拼貼*體驗 5:00-6:00</p>	<p>18. 抱抱「靜」能量： 從心認識孩子 10:00-11:30</p>
<p>20. ZOOM素描初班 10:30-11:30</p> <p>和諧粉彩體驗班(生命 重整篇) 2:30-4:30</p>	<p>21. 中國國畫初班 10:30-12:30</p> <p>手語班 11:00-12:30</p> <p>「兩代同行育兒孫」 課程(父母篇) 8:00-9:30</p>	<p>22. 靜心寫字 - 英文西洋書 法工作坊 11:00-12:30</p> <p>Bothmer空間運動之 放鬆身心工作坊 2:30-4:00</p>	<p>23. 身心健康講座(四) - 健 康飲食餐盤+體脂磅測 試 3:00-4:30</p>	<p>24. 創意油畫初班 10:30-12:30</p>	<p>25. 瑜伽助眠 9:45-11:00 春季桌遊同樂日 (B) 10:30-12:30</p>
<p>27. ZOOM素描初班 10:30-11:30</p> <p>中醫保健工作坊(講座) 11:00-12:30</p> <p>中醫保健穴位按摩工 作坊 2:30-4:00</p>	<p>28. 中國國畫初班 10:30-12:30</p> <p>Android智能手機 - 通 訊軟件篇 3:00-4:30</p> <p>「兩代同行育兒孫」 課程(父母篇) 8:00-9:30</p>	<p>29. 靜心寫字 - 英文西洋書 法工作坊 11:00-12:30</p> <p>婦女布藝大使聚會 2:30-4:30</p>	<p>30.</p>		

* 瑜伽助眠 9:45-11:00 (7月2日) * 「兩代同行育兒孫」課程(父母篇) 8:00-9:30 (7月5日)

「婦女友善」商戶計劃

為了讓區內的婦女在生活上得到關注和支援，本中心推出「婦女友善」商戶計劃，凡參與本計劃的商戶會為本中心婦女會員提供購物或服務優惠；這不但讓婦人直接受惠，並帶動了社區內其他商戶對婦女的關注，繼而締造婦女友善的社會。以下是已參與本計劃之商戶：

商戶名稱	地址	優惠項目 (須出示有效會員証)
熊貓明星眼鏡有限公司	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1059號舖	鏡片優惠 \$180
小牛屋 (母嬰用品店)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1145號舖	正價貨品九折優惠
紅健中醫綜合(骨傷針灸 全科)醫療中心	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1009號舖	八五折優惠
時代廊 (髮型屋)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1008號舖	九折優惠
1097號舖(服裝/袋)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1097號舖	八五折優惠
Queen Beauty (美容)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1028號舖	凡惠顧，送修眉服務
豐盈 (女士內衣專門店)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0063號舖	八折優惠
富裕電器店	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0056號舖	九折優惠
迪生電腦工程公司	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0059號舖	維修九五折優惠， 檢查免費
惠蘭鴻 (童裝店)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0035號舖	八折優惠
See U (精品及時裝店)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0128號舖	九折優惠
DnA 服裝店	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0092號舖	九折優惠，多買多折
Ivy 艾菲美容中心	筲箕灣阿公岩村道6號新高 聲工業大廈三樓3A10室(東 區養和醫院正門對面)	八折優惠

備註：

1. 購物或使用服務時，必須出示有效會員證，方可享用上列商戶的有關優惠。
2. 本中心和各商戶對有關優惠提供有最終決定權。
3. 如有查詢，請致電本中心熱線 2811-5244與中心職員聯絡。

活動報名安排及會員須知

4-6月活動報名的特別安排

登記日期: 3月22日(星期二)上午9:00至3月27日(星期日)下午7:00; 恕不接受此期間以外的所有登記。

★會員/非會員可透過以下其中一種方法登記擬報名之活動：



填寫網上表格(Google Form) ·
直接於網上遞交
表格將於3月22日(二)上午9時開放
(連結: <https://forms.gle/5K2SzsDiF8jnY5Qt9>)

掃QR code 報名



或

WhatsApp表格予本中心



6131 1450

電郵表格到本中心：



電郵地址:
bcp@hkfws.org.hk

郵寄活動報名表格到本中心



地址:
筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下

報名表格可於本服務專訊內頁取用或於家福會網頁下載:
<https://www.hkfws.org.hk/find-help/by-district/hongkong-island/8>;

2

若個別活動登記人數超出名額，本中心會進行電腦隨機抽籤，未能中籤者將自動落入候補名單。



3

本中心將於3月29日或前通知成功報名之會員有關繳費安排。

收到本中心通知
「成功報名」之會員/非會員請於3月30日至4月4日中心開放時間內繳費

會員如未能親臨繳費，可授權他人代辦
(而受託人需備有代繳費之活動授權書)

活動授權書可向中心索取或自行根據下列資料填寫



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

- ★報名時需附有效會員證副本(如非會員需出示身份證副本)。
- ★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。
- ★每位受託人每次只可為一位會員/非會員以授權書代報活動。

4

親臨中心繳交已確認之活動費用



會員須知

- *所有到中心繳交活動費用之會員，必須出示本年度的有效會員証，才可享有會員價優惠，否則視作非會員處理；(註：所有會籍將於2022年3月31日到期，未續會者請盡快續會)。
- *個別活動有特定參加對象，報名前請確保符合資格。不符資格者，所付費用將不獲退回。
- *是次活動之特別報名安排只適用於4-6月期間。於4月5日後，會員/非會員可致電2811 5244 查詢活動尚餘名額。

活動報名安排及會員須知

會籍續期

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

活動報名醒目提示

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

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

緊記以上醒目提示，做個精明參加者！

活動減費優惠

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

備註：活動減免優惠並不適用於材料費。

「送舊迎新」大優惠



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

- 「送」舊 — 舊會員每介紹一位婦女入會，可獲「送」贈精美禮品乙份。
迎「新」 — 經舊會員介紹之「新」會員，可獲豁免首次會員入會費用，並獲贈迎新禮品乙份。

優惠細則：

1. 舊會員包括持有有效會籍或曾經入會之婦女；
2. 新會員指過去從未申請入會的婦女；
3. 入會及優惠使用方法：
 - a) 舊會員陪同新會員親臨中心入會，新會員可獲豁免首次會員入會費，並獲贈迎新禮品乙份；舊會員可即場獲贈精美紀念品乙份；
 - b) 舊會員未能陪同新會員親臨中心入會，經舊會員同意下，新會員提供舊會員的姓名和會員編號，可獲豁免入會費並獲贈迎新禮品乙份，中心將通知舊會員親臨中心領取紀念品；
4. 舊會員介紹新會員名額不設上限，惟紀念品數量有限，送完即止，請即行動；
5. 豁免入會費只限經舊會員介紹之新會員，並不包括舊會員的續會申請；
6. 舊會員的會籍到期日為2021年3月31日，新會籍之到期日為2022年3月31日，續會年費為\$20；
7. 本中心保留更改優惠之權利而不作事先通知。

惡劣天氣安排

懸掛風球、暴雨及雷暴警告信號下之服務安排

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

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

備註：

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



寄：



鳴謝篇 (2022年4月至6月)

鳴謝下列機構或人士對本服務的支持

耀東邨屋邨管理委員會及
筲箕灣崇真學校

耀東邨房屋辦事處
太古小學
各班組義務導師

特別鳴謝

香港賽馬會慈善信託基金
李錦記家族基金
何東爵士慈善基金
婦女事務委員會

香港公益金
香港教育局
代代有愛

上述排名不分先後(支持者眾, 未能盡錄, 如有遺漏, 敬請原諒)

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

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

代表服務開放時間
(星期六下午, 星期日及公眾假期休息)

備註: 課餘託管服務開放時間為
星期一至五下午3時至下午7時

中心位置圖



地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下
筲箕灣地鐵站A3出口
(向筲箕灣天悅廣場方向步行約15分鐘)
巴士2A、722 (耀東邨巴士總站下車)
巴士77、99、110、606 (耀貴樓下車)
巴士2、2X、85、720、720A
(筲箕灣道東行南康街/西行新成街下車)
巴士81、82、106、682
(筲箕灣道南安里下車)
小巴50, 65 (耀興或耀貴樓下車皆可)
電車 (筲箕灣道東行南康街/西行新成街下車)

服務熱線：28 11 5244

本會為註冊之有限公司
2022年3月出版
印刷數量2000