

油塘綜合家庭服務中心

Yau Tong Integrated
Family Service Centre

2023年10至12月(43期)



2023年9月12日
開始報名

Application Date:

From 12 Sep, 2023

目錄

惡劣天氣下之中心活動安排	P. 2	報名本中心活動注意事項	P. 22
油塘綜合家庭服務中心簡介及申請方法	P. 3	活動報名表	P. 23-26
童步家·愛	P. 4-6	中心會員須知	P. 27
家福關懷專線	P. 7	會員優惠計劃	P. 28
快樂「油」家開始	P. 8-9	服務使用者的權利及 SQS 知多少	P. 29
油家·拾年	P. 10-12	義工系列	P. 30-32
家庭雷達	P. 13	講心港情	P. 33-34
家庭及親子系列	P. 14	賽馬會智家樂計劃	P. 35-36
兒童系列	P. 15-16	男士老友站	P. 37-41
健康身心	P. 17	調解服務	P. 42
共「里」一起@觀塘 2023-24	P. 18	和平學坊	P. 43-44
自在半邊天	P. 19	中心活動一覽表	P. 45-47
婦女添姿彩	P. 20	中心地圖及開放時間	P. 48
家務指導服務	P. 21		

惡劣天氣警告下之中心活動安排

	活動前 2 小時懸掛			活動前 2 小時發出		
	T1 1 號戒備信號	L3 3 號強風信號	8 8 號烈風或暴風信號或以上	Amber 黃 黃色暴雨警告	Red 紅 紅色暴雨警告	Black 黑 黑色暴雨警告
中心室內活動	✓	★	X	✓	X	X
戶外活動	★	X	X	★	X	X

✓：如常舉行 X：活動取消/延期 ★：活動照常，但中心會視乎實際情況及安全考慮而作最終決定

備註

- 如活動進行期間，天文台發出 8 號或以上之熱帶氣旋警告信號或紅色或以上暴雨警告，中心會在安全情況下才讓參加者離開。
- 如天文台於中心辦公時間內取消 8 號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告，中心將於有關警告取消後 2 小時重新開放。
- 因天氣情況而導致活動取消，中心將不作另行通知。
- 除上述安排外，家長可按天氣狀況，自行決定是否讓子女出席有關活動。
- 如中心取消活動，參加者可憑收據於活動取消後一個月內到中心退款，逾期恕不受理。
- 如參加者對惡劣天氣警告下之活動安排有任何疑問，請致電中心查詢，電話：2775 2332。
- 如對以上安排有任何爭議，香港家庭福利會將保留最終決定權。

油塘綜合家庭服務中心簡介

油塘綜合家庭服務中心的成立

為回應社會上家庭的需要，香港家庭福利會於 2013 年 1 月 28 日正式成立東九龍分會，油塘綜合家庭服務中心。本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，採納綜合服務的形式，為個人及家庭提供家庭服務。

服務目的

- ✧ 鞏固及強化家庭功能；
- ✧ 提高家庭面對逆境的能力；
- ✧ 支援面臨危機的家庭；
- ✧ 協助家庭克服生活上的困難。

服務內容

本中心的綜合家庭服務採取積極、主動、多元化及外展的手法，從預防到補救治療的工作，為區內居民提供以下服務，包括：

1. 家庭支援單位：為培育區內家庭互相扶持的精神而設，例如：短期輔導服務/互助及支援小組/家庭教育服務/精神健康服務/新來港人士服務/單親家庭服務/家務指導服務等。

服務地區及對象

油塘區及麗港城如：油麗邨、油塘邨、鯉魚門邨、高怡邨、高翔苑、高俊苑、油美苑、油翠苑、油塘中心、區內鄉村及私營屋苑等一帶的個人及家庭。

2. 家庭資源單位：為區內家庭提供多元化的資源、社會資訊和支援服務，例如：親子活動/兒童活動/義工服務/婚姻培育系列等。
3. 家庭輔導單位：為協助受困擾的個人或家庭，處理生活上遇到的困難或家庭危機而設，例如：深入輔導服務/治療小組/社區危機處理小組等。

申請方法

輔導服務

1. 親臨或致電本中心；
2. 由專業、社區人士或機構轉介。

退出方法

- ✧ 服務目標完成或已作出適當的轉介安排後，服務便會終止。
- ✧ 服務使用者可自行要求終止服務。
- ✧ 根據機構政策及經由社工作出評估，若認為服務不宜再繼續，可要求服務使用者退出安排。

小組及活動

1. 親臨本中心報名；
2. 會員或非會員均可報名參加；
3. 出席者必須為已報名人士；
4. 一經報名後，如未能出席有關小組或活動，不可由服務使用者自行安排他人代替參加。

退款安排

- ✧ 已報名和繳費的小組和活動，倘被取消、延期或內容變動令有關的服務使用者未能參加，本中心會安排退款。
- ✧ 如自行退出或因私人理由未能參加已報名的小組或活動，有關的服務使用者不會獲任何退款安排。
- ✧ 收到本中心職員通知退款當日起的一個月內，請參加者本人帶同該活動之收據到本中心辦理退款手續。逾期恕不獲處理。



Child Protection In Action

保護兒童 關我事?



情境一

差唔多晚晚都聽到鄰居打仔...



選擇一：視而不見

迷思1

一家唔知一家事，
咩理咁多啦！



迷思2

大家一埗鄰居，無謂
攞差個關係啦。



選擇二：行多一步



行多一步，話唔定就
可以阻止不愉快事件
發生！



就係一埗鄰居，先
要搵人幫下佢地！



情境二

排排下隊等巴士，見到
前面的媽媽一巴打去阿
女塊臉上……



選擇一：視而不見

迷思1

我唔幫佢自然冇人
幫佢架啦！



迷思2

打下姐…唔係處兒咁
嚴重嘅。



選擇二：行多一步



如果下下等人出手，有
咩危險都救唔切啦！



好多慘劇都係由小
事變大件事㗎！



法律知識你要知：

《強制舉報虐待兒童條例草案》

本港近年接連發生虐兒案，為加強保護兒童，政府已在2023年6月2日向立法會提交《強制舉報虐待兒童條例草案》，受保護的對象為18歲以下兒童，強制社福、教育和醫療衛生的專業從業員，如在工作期間有合理懷疑兒童受嚴重傷害或正面對嚴重傷害風險，必須在切實可行範圍內儘快向社署或警方舉報，違者最高判監3個月和罰款5萬元。



「童」步家·愛
Child Protection In Action

給兒童一個成長護盾

尊重 陪伴
關懷 聆聽

流動宣傳車
圓滿結束



為響應社會對保護兒童的高度關注，家福會於2022年10月起推行「童」步家·愛計劃，希望透過及早識別和早期介入策略，關顧家庭需要及兒童福祉。

適逢家福月(5月)，得到賽馬會智家樂計劃贊助，本會舉辦智家樂X家福會：「童」步家·愛流動宣傳車，於5月22至28日遊走全港各區。

是次活動已圓滿結束，超過1500個家庭參與，並通過攤位遊戲和親子照相館，有效地認識和平管教及和諧家庭的資訊，促進家庭和睦。

活動亦有幸獲得鴻福堂全力支持，贊助3500枝飲品作活動禮物，讓參加者能於夏日炎炎下消暑解渴。



計劃網頁QR Code

www.hkfws.org.hk/child-protection-in-action

備註：疫情期間有關專線服務之最新消息，可瀏覽本會網頁：www.hkfws.org.hk

家福關懷專線
2342 3110

打電話
訴心聲

服務對象：
任何人士

面對社交
或生活的
壓力

夫妻相處
之道

與家人
溝通的
矛盾

管教子女
感吃力



聆聽心聲



紓解煩憂



資源轉介

專線服務時間

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

上午10:00 - 中午12:30



下午2:30 - 5:00



註：星期六、日及公眾假期休息

如果您或朋友鄰里遇到管教子女、夫妻相處、與家人溝通、社交或生活壓力等問題，歡迎致電2342 3110與本會受專業培訓的義工傾訴。

有關更多活動花絮及未來計劃的活動資訊，可到計劃網頁查看。

用行動去善待自己

健康是現代人關注的課題，能否健康也與心靈有很密切的關係。在日常生活中如何促進心靈健康呢？首先我們要確認「自己」是十分重要的，自己是人生中的主人翁，當生活環境如疫情、工作、關係等未能轉變之時，改變的就只有自己。而最先可以改變的，就是以行動來善待自己，做一些開心的事，嘗試做一些讓自己滿足的活動，靜觀生活的細節。

1. 做一些愉快舒暢的活動

來一個熱水洗澡、午睡一會、享用心愛的美食、喝杯喜歡的飲品、按摩，都是善待身體的方法。而散步、做運動、購物、看喜劇、讀有趣的書本、聽舒服的音樂、打電話給朋友聊聊天、旅行、行山等，也可以尋找當中的樂趣。



2. 嘗試做一些讓自己滿足的活動

有時我們也可以做一些讓自己滿足、成功、駕馭或控制自如的事，例如：執拾家居、清理舊物、做一件一直拖延未做的事、參加義工服務等。如果可行時，將工作分成很多小步驟，當每次完成一個步驟時，就恭喜自己一次。

3. 靜觀生活的細節

專注當下所做的事情，全神貫注，全情投入，關注此時此刻的感覺。例如：我現在吃提子，我現在用筷子，我現在在下樓梯，我現在感到用手接觸扶手，我現在過馬路。一邊做事，一邊深呼吸。



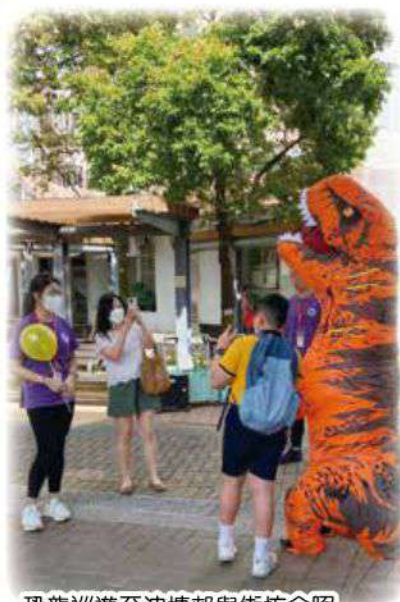
善待自己是一個概念，是需要時間慢慢建立，然後成為一項生活習慣。過程中，讓我們先用行動去打開自己，感受當中所帶來的感覺，不作任何批判，以平常心接納一切的變化。

Segal, Williams & Teasdale (2013)
Mindfulness-Based Cognitive Therapy For

感謝支持！

剛過去的六月及七月，我們舉辦了「油家·拾年」的快閃宣傳活動及同樂日，慶祝油塘綜合家庭服務中心成立十周年。讓我們藉著今季季刊，回顧早前「快閃宣傳日」及「同樂日」的盛況。

在六月二十九日，我們帶同充氣恐龍走訪了油塘各個屋邨及人流熱點，向區內居民推廣「油家·拾年」同樂日活動。雖然快閃活動當日天氣炎熱，但仍然有不少的家長與子女駐足與恐龍拍照，場面熱鬧。



恐龍巡遊至油塘邨與街坊合照

「快閃宣傳隊」於鯉魚門邨平台向居民介紹同樂日活動



「快閃宣傳隊」向油塘中心附近的街坊宣傳活動



油麗邨的居民積極響應快閃宣傳活動



快閃活動後，中心於7月8日（星期六）舉辦「油家·拾年」同樂日。當日人流暢旺，各位街坊的積極參與讓中心熱鬧非常，參加者均滿載而歸。



取表日期：25/09/2023
取表地點：油塘綜合
家庭服務中心接待處

截止遞交：
27/10/2023

油家 拾年 親子填色比賽

 幼稚園親子組
 初小親子組
 高小親子組

每組：冠軍 \$500書券 亞軍 \$300書券
季軍 \$200元書券 5名優異獎 \$60餐飲券

香港家庭福利會 油塘綜合家庭服務中心
地址：九龍油塘油麗邨信麗樓1樓

想收到我們最新網上 zoom 活動 / 小組資訊，
可從右邊 QR code 登記接受本中心電子訊息。



(電子訊息有限額，費用全免，先到先得)

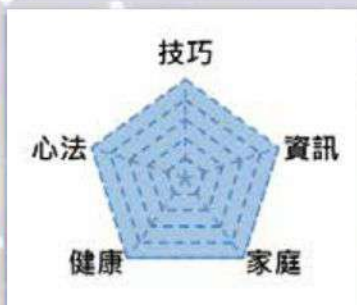
家庭雷達



大家於本季刊的部份家長或兒童小組 / 活動，見到附上「雷達圖」介紹個別小組 / 活動的特性，希望有助大家能快捷地知道小組 / 活動涉及的範疇。

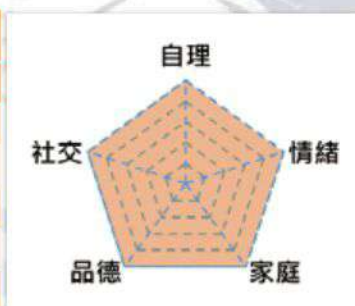
當中的分類，都是從前線社工經驗和居民的意見中，精心挑選及整合的，已大致牽涉到家長及兒童在各自的崗位上，影響力較深的項目。

過去已介紹過他們，現在請大家繼續支持我們的雷達活動。



家長雷達	
項目 (簡稱)	註解
管教技巧 (技巧)	管教技巧教授
親職資訊 (資訊)	家長需知道，較知識性的
睿智心法 (心法)	管教心態上的調適
家庭關係 (家庭)	家人的關係處理
全人健康 (健康)	情緒處理、身體管理

兒童雷達	
項目 (簡稱)	註解
成長需要 / 自理能力 (自理)	自我照顧能力、成長階段需要
情緒管理 (情緒)	情緒處理
人際社交 (社交)	和朋友或陌生人的關係 / 應對
家庭關係 (家庭)	家人的關係處理
品德建立 (品德)	和品行有關的發展

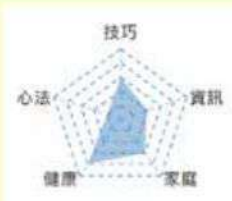


家庭雷達

玩味 - 家長小組

43/01N

日期: 2/11, 9/11, 16/11, 23/11/2023 (逢星期四, 共4節)
 時間: 上午10:30 - 12:00
 地點: 本中心二樓樂聚坊
 對象: 有18歲以下子女的家長
 名額: 10人
 收費: 每位\$80 (會員) / \$100 (非會員)
 內容: 邀請家長到中心樂聚坊, 用不同食材做出美食, 玩出味道。
 負責職員: 譚姑娘 (註冊社工, 內線134)
 備註: 1. 如非活動指定對象, 需先作後備處理。
 2. 參加者每節需自備食物盒。



秋高氣爽農莊遊

43/02N

日期: 28/10/2023 (星期六)
 時間: 上午11:00 - 下午5:00
 地點: 新界元朗448農莊
 集合/解散地點: 油蔴地信龍樓一樓中心活動室
 對象: 3 - 17歲兒童及其家長
 名額: 40人
 收費: 每位\$90 (會員) / \$135 (非會員)
 內容: 小朋友與家人透過農莊活動一同親親大自然, 享受優質親子時間, 讓孩子在農莊內探索多項活動, 增加生活的體驗。農莊環境優美, 設有動物展區、打卡熱點、兒童遊樂場、滑梯、沙池等設施, 讓一家大細樂而忘返。
 負責職員: 陳先生 (註冊社工, 內線115)
 備註: 1. 如非活動指定對象, 需作後備處理。
 2. 活動包括來回交通, 不包括餐點, 請先自行用餐及可以自備茶點作野餐。
 3. 農莊另設有多項自費活動, 可以自行考慮。



夢幻聖誕飄雪水晶球親子工作坊

43/03N

日期: 16/12/2023 (星期六)
 時間: 下午2:30 - 3:45
 地點: 本中心一樓會議室
 對象: 3 - 12歲兒童及其家長
 名額: 10對親子
 收費: 每對親子\$60 (會員) / \$70 (非會員)
 內容: 1. 透過製作夢幻飄雪水晶球, 既可平靜心靈, 又可促進親子間的互動。
 2. 讓孩子感受聖誕的節日氣氛。
 負責職員: 鄧姑娘 (註冊社工, 內線128)
 備註: 1. 如非活動指定對象, 需作後備處理。

兒童雷達

「靈巧小手指預備班」兒童小組

43/04N

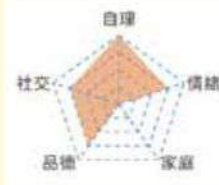
日期: 6/10, 13/10, 20/10, 27/10/2023 (逢星期五, 共4節)
 時間: 下午5:00 - 6:00
 地點: 本中心一樓活動室 (一至三)
 對象: K.1-K.2幼稚園學生
 名額: 12人
 收費: 每位\$30 (會員) / \$50 (非會員)
 內容: 幼童的小手指要負責很多自理技能, 上幼稚園還要學寫字。小組透過遊戲, 和幼童做「小手肌體操」, 協助幼童鍛鍊小手指, 以便他們面對日常成長需要。
 負責職員: 范姑娘 (註冊社工, 內線102)
 備註: 1. 如非活動指定對象, 需作後備處理。



「童」步家·愛- 自我保護小勇士

43/05N

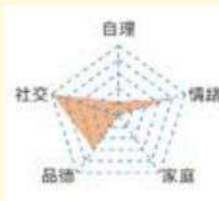
日期: 8/12/2023 (星期五)
 時間: 下午5:00 - 6:00
 地點: 本中心一樓活動室 (一至二)
 對象: K2 - K3學童
 名額: 10人
 收費: 免費
 內容: 讓兒童認識男女身體結構的不同及學習如何保護自己的身體, 預防性侵犯。
 負責職員: 譚姑娘 (註冊社工, 內線134)
 備註: 1. 如非活動指定對象, 需先作後備處理。



「心靜靜·眼定定」闖關大任務

43/06N

日期: 9/12/2023 (星期六)
 時間: 上午11:00 - 12:30
 地點: 本中心一樓活動室 (一至二)
 對象: 7-12歲小學生
 名額: 10人
 收費: 每位\$15 (會員) / \$20 (非會員)
 內容: 透過不同的集體活動及闖關任務, 提升孩子的專注力及與人合作的技巧。
 負責職員: 張姑娘 (註冊社工, 內線118)



繪本小世界兒童小組

43/07N

日期：11/10, 18/10, 25/10, 1/11/2023 (逢星期三，共4節)
 時間：下午5:00 - 6:00
 地點：本中心一樓活動室(一至二)
 對象：5 - 10歲兒童 (正面對父母分居或離異的兒童優先)
 名額：10人
 收費：每位\$40 (會員) / \$55 (非會員)
 內容：故事和繪本是兒童學習的好渠道，讓他們以想像力及創意去認識品德和社交相處。此小組以繪本為主題，加以遊戲配合故事來讓兒童明白當中的道理。
 負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線130)

感恩生日大派對

43/08N

日期：11/11/2023 (星期六)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：本中心一樓活動室(一至三)
 對象：10月 - 12月生日的小學生 (可邀請其「6 - 17歲」親友參加，另需收費)
 名額：10人
 收費：每位\$20
 內容：為10-12月生日的會員慶祝生日，一起參與團體遊戲、享用生日蛋糕及美味小食，讓孩子歡渡生日，並學習分享與感恩。
 負責職員：邵姑娘 (註冊社工，內線127) 及彭姑娘 (註冊社工，內線104)
 備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理。
 2.如邀請6 - 17歲人士參與，需獲其家長 / 監護人同意。



晴心減壓禪繞畫

43/09N

日期：17/10/2023(星期二)
 時間：下午2:30-3:45
 地點：本中心一樓活動室(一至二)
 對象：18歲以上人士
 名額：10人
 收費：每位\$15 (會員) / \$20 (非會員)
 內容：禪繞畫(Zentangle)是一種簡單易學、輕鬆有趣的繪畫方式，當中所需技巧不多，沒有對錯之分。禪繞繪畫的過程，可幫助我們放下自我設限，進入一種專注寧靜當中，從而達到抒壓療愈效果。
 負責職員：呂姑娘 (註冊社工，內線131)
 備註：1.無須畫畫技巧



晴心手作 III - 給自己的酒精墨水聖誕卡

43/10N

日期：20/12/2023(星期三)
 時間：上午10:30 - 11:45
 地點：本中心一樓活動室(一至三)
 對象：18歲或以上人士
 名額：10人
 收費：每位 \$15 (會員) / \$20 (非會員)
 內容：酒精墨水聖誕卡輕易製作，過程中可嘗試各種墨水舞動的可能性，做出擁有個人風格的畫作，看著酒精及墨水相互流動，亦可達到療愈放鬆的效果。製作出獨一無二的酒精墨水聖誕卡後，更可以在上面寫上對自己的聖誕祝福，並回顧過往一年以及展望新一年的來臨。
 負責職員：呂姑娘 (註冊社工，內線131)
 備註：1.無須畫畫技巧





社會福利署
Social Welfare Department



心靈運動班

43/11N

日期：16/11, 23/11, 30/11, 7/12/2023 (逢星期四，共4節)
時間：上午10:00 - 11:15
地點：本中心一樓活動室 (一至三)
對象：18歲或以上的「照顧者」
名額：10人
收費：免費
內容：照顧者很多時為了照顧家人而忽略了個人的需要，以致精神和身體上承受巨大壓力。本小組希望透過不同的放鬆練習，如靜觀技巧、伸展運動、按摩方法，以提升照顧者對個人的關注，從而減少照顧者的心理壓力，提升生活質素。
負責職員：玲姑娘 (註冊社工，內線114)
備註：1.請參加者穿著休閒服裝及襪子
2.請自備食水、毛巾等個人用品
3.照顧者包括：照顧小朋友的父母、護老者、殘疾人士照顧者、精神健康復元人士的照顧者等

心靈拼貼*心靈整合之旅

43/12N

日期：7/11, 14/11, 21/11, 28/11/2023 (逢星期二，共4節)
時間：上午10:30 - 下午12:30
地點：本中心二樓綜藝坊
對象：18歲或以上的「照顧者」
名額：10人
收費：免費
內容：我們相信每個人都有療愈自己的能力，源自美國的心靈拼貼*是一個簡單、有創意、富有想像力的直覺式拼貼流程。透過圖像與拼貼，可以輕易地與自己的內心對話，過程簡單好玩，卻出奇地有力量。
在四節心靈探索小組中，指導員會帶領大家透過靜觀和拼貼，發掘內在資源應對生命中不同的壓力源，從而達成身心靈和諧一致。
負責職員：呂姑娘 (註冊社工，內線131)
備註：1.不需要有藝術經驗，只需要對拼貼藝術及心靈健康有興趣即可。
2.照顧者包括：照顧小朋友的父母、護老者、殘疾人士照顧者、精神健康復元人士的照顧者等

彩虹雅聚：親子廚房

43/13N

日期：7/10/2023 (星期六)
時間：下午 2:30 - 4:30
地點：本中心二樓樂聚坊
對象：小一至小六子女及其家長 (單親家庭優先)
名額：10人
收費：每位\$20 (會員) / \$35 (非會員)
內容：是次親子廚房以甜品為主題，一起製作「韓式草莓盒子蛋糕」，渡過一個愉快的親子時光！
負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線130)
備註：1.圖片僅供參考。
2.已包括材料及工具。
3.請自備食物。



「我有兩個家」離異家庭兒童小組

43/14N

日期：15/11, 22/11, 29/11, 6/12/2023 (逢星期三，共4節)
時間：下午5:00 - 6:00
地點：本中心一樓活動室 (一至二)
對象：5 - 10歲之正面對父母分居或離異的兒童
名額：8人
收費：每位\$40 (會員) / \$55 (非會員)
內容：當兒童適應家庭離異的變化，和同住及非同住家長的相處也會有不同，會經驗不同的情緒。透過繪本和藝術活動，讓兒童知道與同住及非同住家長相處的應對，並提升內在的力量來面對家庭的變化。
負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線130)
備註：1.家長須參與小組前後面談，以了解兒童的需要。

「我家孩子有個秘密」家長支援工作坊

43/15N

日期：30/11/2023 (星期四)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：本中心一樓會議室
對象：育有5 - 10歲兒童，正面對分居或離婚之同住家長
名額：10人
收費：每位\$15 (會員) / \$30 (非會員)
內容：孩子面對父母離異，心中懷著很多秘密，如不知父母發生甚麼事，是不是自己做錯了，父母會不會復合等疑惑，不敢表達，有時更不說真話，讓同住家長感到不知所措。家長可以如何回應，才能回應孩子的心聲？是次工作坊討論孩子的情緒需要及應對方法，支援家長陪伴孩子經歷家庭的改變。
負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線130)

細味甜酸苦辣

43/16N

日期：14/11, 21/11, 28/11, 5/12/2023 (逢星期二，共4節)
時間：上午9:30 - 11:30
地點：本中心二樓樂聚坊
對象：18歲或以上女士
名額：10人
收費：每位\$70 (會員) / \$105 (非會員)



內容：透過四節小組，讓參加者一起製作甜、酸、苦、辣四款小食(包括：甜：紫薯水晶糕、酸：酸椰菜雞絲七彩沙律、苦：無糖朱古力可可豆腐慕絲、辣：黑椒香雞雞翼)之餘，也輕鬆鬆地細味不同「味道」的人生經歷，彼此支持。同時，亦透過學習和互相分享不同愛錫自己的方法，讓參加者學懂如何更愛自己。

負責職員：劉姑娘 (註冊社工，內線 108)

備註：1.費用已包括製作的材料費。2.圖片只供參考。3.請自備食物盒盛載完成的食物。

聖誕花環工作坊

43/17N

日期：5/12/2023 (星期二)
時間：上午10:00 - 下午12:00
地點：本中心一樓活動室 (一至二)
對象：區內有興趣之18歲或以上女士
名額：10人
收費：每位\$50 (會員) / \$75 (非會員)



內容：聖誕佳節，是開心愉快的日子。是次工作坊會製作聖誕花環，把祝福製作成裝飾，分享快樂。

負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線130)

備註：1.圖片僅供參考。
2.已包括材料。

樂活拉筋鬆一鬆

43/18N

日期：19/12/2023 (星期二)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心二樓綜藝坊
對象：18歲或以上女士
名額：12人
收費：每位\$30 (會員) / \$45 (非會員)



內容：在瑜伽導師及社工帶領下，來場深層伸展拉筋，感知心身狀態，覺察身體柔軟度及情緒彈性。

負責職員：如姑娘 (註冊社工，內線119)

遇到家務、煮食或幼兒照顧的困難？

分享生活小智慧，提升生活技能

服務介紹：透過針對個別社區人士需要而設計的訓練，培育他們自理自立的能力。

服務對象：- 不熟習料理家務或照顧幼兒的家長

- 因身體或精神健康問題而未能應付家務或照顧幼兒的家長

- 家庭出現變故，家庭成員須接替料理家務或照顧幼兒

- 其他社會工作員認為有此項服務需要的個案

訓練內容：自我照顧、家庭照顧、幼兒照顧

家務通：餃子自己包

43/19N

日期：12/12/2023 (星期二)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：本中心二樓樂聚坊
對象：家有18歲以下子女的家長
名額：6人
收費：每位\$10



內容：示範製作餃子，一起嘗試製作；分享選購食材心得、食物配搭與營養 (圖片只供參考)

負責職員：范姑娘 (註冊社工，內線102) 及關姑娘 (家務指導員，內線132)

備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理
2.首次參加「家務通」系列優先

家務通：醃酸菜不求人

43/20N

日期：7/11/2023 (星期二)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：本中心二樓樂聚坊
對象：家有18歲以下子女的家長
名額：6人
收費：每位\$10



內容：示範製作醃酸菜，一起嘗試製作；分享選購食材心得、食物配搭與營養 (圖片只供參考)

負責職員：范姑娘 (註冊社工，內線102) 及關姑娘 (家務指導員，內線132)

備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理
2.首次參加「家務通」系列優先

家務通：芋圓自己做

43/21N

日期：17/10/2023 (星期二)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：本中心二樓樂聚坊
對象：家有18歲以下子女的家長
名額：6人
收費：每位\$10



內容：示範製作芋圓，一起嘗試製作；分享選購食材心得、食物配搭與營養

負責職員：范姑娘 (註冊社工，內線102) 及關姑娘 (家務指導員，內線132)

備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理
2.首次參加「家務通」系列優先

(圖片只供參考)

請“✓”選報名活動，填寫參加活動的家庭成員號碼(1、2、3、4或5)及費用

系列	編號	✓	活動名稱	會員		家庭成員號碼	費用	收據	內部使用	
				會員	非會員				正	後
家務指導	43/19N		家務通：餃子自己包		10				正	後
	43/20N		家務通：醃酸菜不求人		10				正	後
	43/21N		家務通：芋圓自己做		10				正	後
	43/22N		家福關懷探訪 2023		免費				正	後
	43/23N		家·幸福在油塘 - 聖誕送暖展關懷		免費				正	後
	43/24N		聖誕手作班		免費				正	後
	43/25N		編出關愛編織班		免費				正	後
	43/26N		親子海岸清潔日 - 鯉魚門石礦場		免費				正	後
	43/27N		義工嘉許禮暨聖誕派對	20	30				正	後
	43/28N		2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 A1 班	80	120				正	後
義工	43/29N		2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 A2 班	80	120				正	後
	43/30N		2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 B1 班	80	120				正	後
	43/31N		2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 B2 班	80	120				正	後

報名本中心活動注意事項

活動報名方法及須知

- 親身報名：填妥報名表後(十八歲以下參加者需要連同健康申報及攝影同意書，可攜同會員證，親身或委託他人(必須連同已簽名的報名表)，於辦公時間內到本中心以現金或支票付款。支票抬頭請寫「香港家庭福利會」。
- 電話報名：因疫情有所改善，電話報名將恢復以往的安排：可於首天活動報名日後一星期(19/9/2023)開始致電本中心(2775 2332)作電話留位。留位後請於三天工作天內親臨本中心繳費報名，否則有關名額將自動取消，本中心不作另行通知。
- 郵寄交費：
 - 請最遲於活動舉行前七天連同劃線支票及填妥之報名表格寄回本中心。支票抬頭請寫「香港家庭福利會」。
 - 所有於活動報名日前收到之郵寄報名，會以郵戳為準，惟處理次序乃以報名日當天親臨中心報名者優先處理。
 - 若郵戳當日收到超額的報名表，則該批報名者將以抽籤處理(抽籤活動或組前見面活動除外)。
- 除活動內容更改、延期或取消，一經報名，所繳付之費用將不獲退還，亦不可擅自更改參加者。

- 如有任何本中心有效之活動優惠證明，如本中心有效會員證等，敬請於遞交報名表時一併提交。倘簽發收據後才提交相關優惠證明，本中心恕不接受其優惠權利。
- 經濟有困難人士，可與本中心職員聯絡，商討活動減費，本中心保留最後決定權。
- 香港家庭福利會及有關贊助團體或會於活動進行期間攝影，亦明白及同意有關的照片有機會刊登於本中心季刊、報章或有關企業的宣傳刊物等等，作為推廣及宣傳用途，如不同意，可在活動時向負責職員提出。

備註

- 所有活動參加者必須持有效之香港身份證明文件；
- 每項活動請用一張獨立支票，背面寫上姓名、年齡、聯絡電話及活動名稱；
- 郵寄活動費用形式：只接受劃線支票。現金或其他形式，本中心恕不接受。敬請切勿郵寄現金。
- 出席者必須為已報名人士

活動報名日溫馨提示

- 於活動報名首日，每位報名人士每次只可取一個籌號，每個籌號只限一個家庭為其同住家人報最多 8 個活動(包括列入為後備名單的活動)。如需要報更多活動，或為其他家庭報名，需在完成完成 8 個活動報名程序後，重新另取籌號報名。
- 為了讓活動報名日程序更有效率，減少閣下的等候時間，有意在活動報名日前

來本中心報名之人士，請盡量先填寫好本季刊中的活動報名表及健康申報表及攝影同意書(見 p23 - 26)。

- 由於本中心的活動報名日是以派籌形式進行，所以我們在核對和報名交費用時會依據籌號而輪候報名的先後次序，敬請報名人士預留充足時間完成報名手續。
- (修訂於 2019 年 1 月)

參加者向本會所提供之個人/家庭資料，只作為報名參加活動或郵寄本中心服務資料之用途，並受到個人資料(私隱)條例之保障。如欲查閱個人資料紀錄，可以書面向本會個人資料主任申請。如有疑問，可致電本中心 2775 2332 查詢。

因受疫情影響，本中心的報名日期及安排或會受政府的最新防疫政策和措施影響導致有所變更，如未趕及作事先通知，敬請原諒。



活動申請人 / 家長姓名 : _____ 性別 : 男 / 女 年齡 : _____ 聯絡電話 : _____

會員編號 : YTIFSC / 0 / _____ / _____ / _____ 非會員 香港身份證號碼 : (非會員適用)

通訊地址 : (非會員適用) _____

電郵 : _____

緊急聯絡人 : _____ 關係 : _____ 電話 : _____

活動對象所屬類別 (可「✓」多項) :

☐ 來港不足七年人士 / 家庭 (來港年份 : _____) ☐ 單親家庭

☐ 綜援人士 / 家庭 ☐ 不適用

☐ 低收入家庭 (現正領取 書簿津貼 / 車船津貼的家庭 / 幼稚園及幼兒中心學費減免計劃之資助之家庭)

報名家庭成員 (*如有, 必須填寫每一位中文全名)					
活動申請人	姓名 : _____ 性別 : _____ 年級 : _____ 與申請人關係 : _____	姓名 : _____ 性別 : _____ 年級 : _____ 與申請人關係 : _____	姓名 : _____ 性別 : _____ 年級 : _____ 與申請人關係 : _____	姓名 : _____ 性別 : _____ 年級 : _____ 與申請人關係 : _____	姓名 : _____ 性別 : _____ 年級 : _____ 與申請人關係 : _____
健康申報 (如家庭成員未滿18歲, 則需要填寫此部分)	☐ 未患上任何特別的疾病 ☐ 患有 _____ 之疾病, 但不妨礙參與活動	☐ 未患上任何特別的疾病 ☐ 患有 _____ 之疾病, 但不妨礙參與活動	☐ 未患上任何特別的疾病 ☐ 患有 _____ 之疾病, 但不妨礙參與活動	☐ 未患上任何特別的疾病 ☐ 患有 _____ 之疾病, 但不妨礙參與活動	☐ 未患上任何特別的疾病 ☐ 患有 _____ 之疾病, 但不妨礙參與活動
家庭成員號碼 : 1	家庭成員號碼 : 2		家庭成員號碼 : 3		家庭成員號碼 : 4
					家庭成員號碼 : 5

請 "✓" 選報名活動, 填寫參加活動的家庭成員號碼 (1、2、3、4 或 5) 及費用

系列	編號	✓	活動名稱	會員	非會員	家庭成員號碼	費用	收據	內部使用
家庭及親子	43/01N		玩味 — 家長小組	80	100				正 後
	43/02N		秋高氣爽農莊遊	90	135				正 後
	43/03N		夢幻聖誕飄雪水晶球親子工作坊	60(每對)	70(每對)				正 後
兒童系列	43/04N		「靈巧小手指預備班」兒童小組	30	50				正 後
	43/05N		「童」步家 • 愛 - 自我保護小勇士	免費					正 後
	43/06N		「心靜靜 • 眼定定」闖關大任務	15	20				正 後
	43/07N		繪本小世界 兒童小組	40	55				正 後
	43/08N		感恩生日大派對	20					正 後
健康身心	43/09N		晴心減壓禪繞畫	15	20				正 後
	43/10N		晴心手作 III - 給自己的酒精墨水聖誕卡	15	20				正 後
共「里」一起	43/11N		心靈運動班	免費					正 後
	43/12N		心靈拼貼 * 心靈整合之旅	免費					正 後
	43/13N		彩虹雅聚：親子廚房	20	35				正 後
自在半邊天	43/14N		「我有兩個家」離異家庭兒童小組	40	55				正 後
	43/15N		「我家孩子有個秘密」家長支援工作坊	15	30				正 後
婦女	43/16N		細味甜酸苦辣	70	105				正 後
	43/17N		聖誕花環工作坊	50	75				正 後
	43/18N		樂活拉筋鬆一鬆	30	45				正 後

中心會員須知

The Rules & Regulations of Membership
(For English version, please contact our Staff)

會員義務

1. 於會員証有效期屆滿日(即每兩年之3月31日)或以前一星期,更換會員証。
2. 活動報名時,請出示有效之會員証或提供資料核實會員身份,方可享用會員優惠。
3. 參加活動時,請帶同有效之會員証及收據。
4. 會員必須遵守中心規則及愛護公物。
5. 會員証不得轉借他人使用。

退出程序

凡會籍屆滿時不重新登記,即作自動退出會籍論。

備註: 本中心保留修改以上條款的最終決定權。

油塘綜合家庭服務中心遵行「個人資料(私隱)條例,以確保提供專業服務,保護服務使用者的個人資料。申請人所填報資料只作本中心統計及活動推介之用。詳情請參閱本會之「個人資料保護政策及實務常規」。(修訂於2015年6月)

申請資格

1. 申請人須年滿18歲及為香港居民。申請人只須填妥其他同住家庭成員的資料,家庭成員亦可成為中心會員。
2. 願意履行會員義務。

申請手續

1. 申請表可向接待處職員索取,填妥後交回接待處,並出示身份證予職員核對。
2. 成功申請後,申請表上每位家庭成員會獲發一張會員證。

會員權利

1. 可享有會員優惠參加本中心所舉辦之小組及各項活動。
2. 可借閱本中心之書籍。
 - 1) 每本書籍可借閱兩星期(由借出日起計)。如歸還日期為公眾假期,將順延至下一工作天。
 - 2) 續借:會員需攜帶相關書籍親臨本中心,辦理續借手續。每本書只可續借一次。
 - 3) 逾期歸還的書籍須繳付每天港幣1元罰款(只計算工作天,不包括公眾假期)。
 - 4) 如遺失書籍或書籍損毀,需要照價賠償。
 - 5) 如未繳清罰款,不能繼續使用外借圖書服務。
3. 可定期以郵寄方式收到本中心之活動通訊。

系列	編號	✓	活動名稱	會員	非會員	家庭成員號碼	費用	收據	內部使用
講心港情	43/32N		和諧「靈」休小組	50	80				正後
	43/33N		戳戳綉製作工作坊	50	80				正後
	43/34N		鬆一鬆藝術小組	60	80				正後
	43/35N		返璞歸「木」小組	60	80				正後
	43/36N		一期一會親子廚房-盆栽小甜點	20	40				正後
智樂計劃	43/37N		一期一會-PIZZA樂	15					正後
	43/38N		香港美食風味	40					正後
	43/39N		可控與不可控-SEN孩媽媽的酒精墨水小組	免費					正後
男士	43/50N		型格男士大激鬥	40	60				正後
調解	43/51N		家長管教調解小組	30					正後
	43/52N		免費約見律師服務	免費					正後
	43/53N		家事法律諮詢講座	免費					正後
和平學坊	43/54N		「和平學坊」互助聚會	免費					正後
	43/55N		「和平學坊」兒童課程	免費					正後
	43/56N		「和平學坊」樹屋田莊一日遊	免費					正後
備用									正後

參加者必須細心閱讀以下內容並簽名確認。

1. 本人已清楚明白及同意中心列明的活動報名須知,詳情請見季刊第22頁。
2. 本人明白在活動期間因個人之健康狀況而引致的傷害,本人願意自行承擔責任,與香港家庭福利會無關。
3. 香港家庭福利會及有關贊助團體或會於活動進行期間攝影,亦明白及同意有關的照片有機會刊登於本中心季刊、報章或有關企業的宣傳刊物等等,作為推廣及宣傳用途。如不同意,可在活動時向負責職員提出。
4. 參加者向本會所提供的個人/家庭資料,只作為報名參加活動或郵寄本中心服務資料之用途,並受到個人資料(私隱)條例所保障。如欲查閱個人資料紀錄,可以以書面形式向本會的個人資料主任申請。如有疑問,可致電本中心2775 2332查詢。

活動申請人/家長簽署:

日期:



服務使用者的權利



尊重私隱及保密

本中心職員及社工會根據《個人資料（私隱）條例》，在不危害服務使用者本身或他人的利益之下，確保服務使用者的個人私隱得到保密。

聆聽服務使用者及區內人士意見

本機構一向十分重視服務使用者及區內人士的意見，以便改善服務質素。我們會採取不同途徑收集意見及作出跟進。

拒收直接促銷通知

如要停止使用閣下的個人聯絡資料作直接促銷或推廣之用途，請填寫「拒收直接促銷通知書」（表格於 www.hkfw.org.hk 下載）並郵寄回本會（地址：九龍油塘油麗邨信麗樓1樓），費用全免。如有查詢或日後查閱/更新個人資料，請致電 2775 2332 與本中心聯絡。

查詢或表達意見

假如你對我們中心的服務政策、程序、環境、設施、職員或各項服務等有任何意見，你可以致電 2775 2332 與職員聯絡；亦可將有關查詢或意見連同閣下之聯絡資料以郵寄方式傳送（有關資料請參閱封面），本中心會盡快與閣下聯絡。多謝！

SQS 知多口

每間接受政府資助的福利機構都設有一套十六項的服務質素標準（SQS），訂明了機構在管理、運作和提供服務既定的原則、程序和指引，以確保服務質素和提升透明度。因此，本機構亦設有十六項服務質素標準，所涉及的範圍如下：

- | | |
|------------------|-------------------|
| SQS 1 服務資料 | SQS 9 安全環境 |
| SQS 2 檢討及修訂政策及程序 | SQS 10 申請及退出服務 |
| SQS 3 運作及活動紀錄 | SQS 11 評估服務使用者的需要 |
| SQS 4 職務及責任 | SQS 12 知情的選擇 |
| SQS 5 人力資源 | SQS 13 私人財產 |
| SQS 6 計劃、評估及收集意見 | SQS 14 私隱和保密 |
| SQS 7 財政管理 | SQS 15 申訴 |
| SQS 8 法律責任 | SQS 16 免受侵犯 |

* 本中心備有服務質素標準的詳細內容，如有需要閱覽有關資料，可向接待處查詢。

注意

更新會員會籍通知

各位會員請注意：

本中心將於 2023 年度更新會員名單，凡於 2022 年 11 月或之前登記為本中心的新、舊會員，如欲繼續享用免費收取中心通訊「家福油遞」、借閱圖書及借用玩具，請盡快前親臨本中心更新會籍，並填寫「會員資料更新表格」，辦理續證手續。多謝合作！



會員優惠計劃



好消息！現時成為香港家庭福利會油塘綜合家庭服務中心的會員，除了可以享用活動報名會員價和外借圖書服務外，還可享用商戶折扣優惠。

註：如外借圖書，每人只可以借出 1 本圖書。

以下是商戶優惠的詳情

商鋪名稱	位址 / 電話	優惠折扣
1+1 文具	九龍油塘鯉魚門廣場 208 號 A 鋪 電話：2349 7168	購物滿 \$100，可享 95 折 (特價品除外)
鄭偉雄眼科 視光師	觀塘麗港城一期商場地下 37-37A 號鋪 電話：2772 1223	配架連鏡片 \$1000 或以上， 額外 \$200 折扣優惠

- ◇ 優惠至 2024 年 3 月 31 日；就此推廣活動如有任何爭議，商戶保留最終決定權。
- ◇ 使用有關優惠時請出示本會的會員證。

我們還會繼續與更多的商戶商討合作，如有最新的消息，我們會在新一期的季刊刊登。

注意！停收千元紙幣

鑒於警方持續接報有仿真度極高的千元偽鈔出現，因此本會暫停收千元鈔票，不便之處，敬請原諒。

義工招募

家福關懷探訪2023

43/22N

日期：9/12/2023 (星期六)
時間：上午9:30 - 12:30
地點：本中心一樓活動室 (一至三) 及 會議室
對象：本中心登記義工
名額：30人
收費：免費
內容：冬至臨近，義工將帶同手織保暖毛氈及其他紀念品探訪油塘區內的獨居或雙老長者以表關愛。

負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線109)

備註：1. 未成年子女必須由家長陪同出席。2. 是次活動可計算義工服務時數。3. 此活動由長江和記實業有限公司贊助。



家·幸福在油塘 - 聖誕送暖展關懷

43/23N

日期：16/12/2023 (星期六)
時間：上午9:30 - 12:30
地點：本中心一樓活動室 (一至三) 及 會議室
對象：本中心登記義工
名額：30人
收費：免費
內容：聖誕節將至，義工探訪油塘區內的獨居或雙老長者及派發紀念品，建立和諧社區氣氛。

負責職員：邵姑娘 (註冊社工，內線127)

備註：1. 未成年子女必須由家長陪同出席。2. 是次活動可計算義工服務時數。3. 本活動由油塘區贊助。

聖誕手作班

43/24N

日期：14/10/2023 (星期六)
時間：上午10:30 - 12:00
地點：本中心一樓活動室 (一至三)
對象：有意成為親子義工的家庭
名額：8對親子
收費：免費
內容：親子一同製作聖誕手作，於聖誕佳節贈予區內長者送上關懷。

負責職員：葉姑娘 (註冊社工，內線117)

備註：1. 未成年子女必須由家長陪同出席。2. 是次活動可計算義工服務時數。

編出關愛編織班

43/25N

日期：7/11, 14/11, 21/11, 28/11/2023 (逢星期二，共4節)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心一樓活動室 (一至三)
對象：懂編織技巧人士
名額：15人
收費：免費
內容：• 聚集區內懂編織的義工交流編織及義工心得。• 每位義工需協助編織2件毛氈，製成品將於本年12月9日家福關懷探訪中送出。• 學習基本輔導、溝通及聆聽技巧，認識社區資源，以便將來實踐義工服務。

負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線109)

備註：1. 是次活動可計算義工服務時數。2. 此活動由長江和記實業有限公司贊助。



親子海岸清潔日 - 鯉魚門石礦場

43/26N

日期：11/11/2023 (星期六)
時間：上午9:30 - 下午12:00
地點：(集合地點) 油塘站A出口
(活動地點) 鯉魚門石礦場
對象：有興趣參與環保活動的親子 (參加的兒童年齡最少為4歲)
名額：15人
收費：免費
內容：親子一同到鯉魚門石礦場執行清潔石灘的活動，提升環保意識。

負責職員：謝先生 (註冊社工，內線111)

備註：1. 請準時集合，逾時不候。
2. 請盡量穿著以防曬、舒適和方便為主的服裝，例如運動服裝。
3. 請自備足夠飲用水 (至少1公升)、個人藥物以及輕便午餐。
4. 請自備個人防雨、防蚊和防曬用品。



義工嘉許禮暨聖誕派對

43/27N

日期：16/12/2023 (星期六)
時間：下午12:30 - 2:30
地點：本中心二樓綜藝坊
對象：本中心登記義工
名額：30人
收費：每位\$20 (會員) / \$30 (非會員)
內容：為表揚及回饋中心義工的關愛助人精神，本中心將於聖誕前夕舉辦聖誕派對，與義工們一同分享節日的喜悅和義工服務的點滴。當日亦會頒發義工嘉許狀，以表揚義工過往一年的付出及熱心服務。

負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線109) 及 廖姑娘 (註冊社工，內線113)

備註：1. 請自備餐具及食物盒
2. 活動只限本中心登記義工參加，得獎義工及本年度有參與服務的義工可獲優先報名。

2023年度第二期「義學同行」
功課輔導A1班 43/28N

日期: 3/10, 10/10, 17/10, 24/10/2023
(逢星期二, 共4節)

時間: 下午4:30 - 6:00

地點: 本中心二樓綜藝坊

對象: 低收入家庭的小一至小六學童

名額: 6人

收費: 每班(4堂) 每位\$80(會員) / \$120(非會員)

內容: 由義工導師透過小組形式, 為學生提供功課輔導, 解答日常功課, 預備測驗及考試, 以減輕家長教導子女功課的壓力。

負責職員: 邵姑娘(註冊社工, 內線127)

備註: 1.若只報讀一班, 需作後備處理。

2.若義工導師不足, 此班組亦會延期或取消, 敬請留意。

3.低收入家庭指於2023/24學年領取綜援、學校書簿津貼全額或半額津貼。

4.所有參與學童的家長將獲配對一位社工, 並提供3節輔導服務, 以跟進學童的需要。

2023年度第二期「義學同行」
功課輔導A2班 43/29N

日期: 31/10, 7/11, 14/11, 21/11/2023
(逢星期二, 共4節)

須同時報讀
A1和A2
兩班

增設家長
支援服務

2023年度第二期「義學同行」
功課輔導B1班 43/30N

日期: 6/10, 13/10, 20/10, 27/10/2023
(逢星期五, 共4節)

時間: 下午4:30 - 6:00

地點: 本中心二樓綜藝坊

對象: 低收入家庭的小一至小六學童

名額: 6人

收費: 每班(4堂) 每位\$80(會員) / \$120(非會員)

內容: 由義工導師透過小組形式, 為學生提供功課輔導, 解答日常功課, 預備測驗及考試, 以減輕家長教導子女功課的壓力。

負責職員: 廖姑娘(註冊社工, 內線113)

備註: 1.若只報讀一班, 需作後備處理。

2.若導師不足, 此班組亦會延期或取消, 敬請留意。

3.低收入家庭指於2023/24學年領取綜援、學校書簿津貼全額或半額津貼。

4.所有參與學童的家長將獲配對一位社工, 並提供3節輔導服務, 以跟進學童的需要。

2023年度第二期「義學同行」
功課輔導B2班 43/31N

日期: 3/11, 10/11, 17/11, 24/11/2023
(逢星期五, 共4節)

須同時報讀
B1和B2
兩班

增設家長
支援服務

和諧「靈」休小組

43/32N

日期: 3/10, 5/10/, 10/10, 12/10/2023 (逢星期二及四, 共4節)

時間: 上午10:00 - 11:30

地點: 本中心一樓活動室 (一至三)

對象: 新來港家庭家長

名額: 8人

收費: 每位 \$50 (會員) / \$80 (非會員)

內容: 和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 源自於日本, 邀請參加者使用手指頭搭配簡單的工具, 輕鬆作畫。在進行畫作時, 讓個人靈裏亦得平和及休息。參加者可以在活動後取回作品。

負責職員: 曾姑娘(註冊社工, 內線126)

備註: 1.活動部分名額會預留給新來港居民

2.感謝活動由觀塘民政事務處資助

戳戳綉製作工作坊

43/33N

日期: 14/10/2023 (星期六)

時間: 上午10:00 - 下午1:00

地點: 觀塘駱駝漆大廈一座 (觀塘地鐵站集合)

對象: 新來港家庭家長及其10歲以上子女

名額: 10人

收費: 每位 \$50 (會員) / \$80 (非會員)

內容: 毛冷製品 (PUNCH NEEDLE) 為最近新興手藝玩意, 邀請親子參與一個毛冷製品工作坊, 參加者會學習設計和製作小型毛冷製品, 並在過程中發揮創意和訓練手眼協調。參加者可以在活動後取回作品。

負責職員: 曾姑娘(註冊社工, 內線126)

備註: 1.活動部分名額會預留給新來港居民。

2.感謝活動由觀塘民政事務處資助。

3.工作坊需時, 可自備小食。



鬆一鬆藝術小組

43/34N

日期: 18/10, 25/10, 1/11, 8/11/2023 (逢星期三, 共4節)

時間: 上午10:00 - 11:30

地點: 本中心一樓會議室

對象: 18歲或以上新來港人士優先

名額: 8人

收費: 每位\$ 60 (會員) / \$80 (非會員)

內容: 在煩忙的日子裡, 暫時拋開生活瑣事, 讓你放下手機拿起藝術材料, 將注意力集中放回自己手上, 回到心靈最平靜的狀態, 找回最舒服的生活頻率。

負責職員: 黎姑娘(註冊社工, 內線112)

備註: 1.此活動由觀塘民政事務處資助

2.如非指定對象, 需作後備處理。



返璞歸「木」小組

43/35N

日期：2/11, 9/11, 16/11, 23/11/2023 (逢星期四，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：新來港家庭家長
 名額：8人
 收費：每位 \$60 (會員) / 80 (非會員)
 內容：每塊木材都獨一無二，色澤紋理都有所不同融入木藝的休憩空間，參加者可在木藝創作中，從靜觀中喚起惜木惜樹之心，得到大自然的療治。參加者可以在小組後取回個人的木藝作品。

負責職員：曾姑娘 (註冊社工，內線126)

備註：1.活動部分名額會預留給新來港居民。2.感謝活動由觀塘民政事務處資助。

一期一會 親子廚房 - 盆栽小甜點

43/36N

日期：11/11/2023 (星期六)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：本中心二樓樂聚坊
 對象：新來港家庭家長及其6 - 12歲子女
 名額：10人
 收費：每位\$20 (會員) / \$40 (非會員)
 內容：邀請親子一起親手製作盆栽小甜點，不但可享用到美味可口的甜品，更有助於提升小朋友的動手能力、增進親子感情。

負責職員：曾姑娘 (註冊社工，內線126)

備註：1.活動部分名額會預留給新來港居民。



一期一會 - PIZZA樂

43/37N

日期：18/11/2023 (星期六)
 時間：上午11:00 - 12:30
 地點：本中心二樓綜藝坊及樂聚坊
 對象：新來港家庭家長及其3 - 12歲子女
 名額：10人
 收費：每位\$15
 內容：每一分秒時刻不會重來，每次聚會都是唯一的，讓彼此各盡其誠意，珍重每次聚會的時刻。今次聚會會製作親子PIZZA，享受親子時間及美食。

負責職員：如姑娘 (註冊社工，內線119)

備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理。2.鳴謝：觀塘民政事務處。

香港美食風味

43/38N

日期：9/12, 16/12, 23/12, 30/12/2023 (逢星期六，共4節)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：本中心二樓綜藝室及樂聚坊
 對象：3-12歲子女及其新來港家庭家長
 名額：10人 (5對親子)
 收費：每位\$40
 內容：製作不同食物，如西多士、紅豆冰、煎釀三寶、餐蛋麵及蛋撻，從飲食開始認識及熱愛香港。

負責職員：如姑娘 (註冊社工，內線119)

備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理。2.鳴謝：觀塘民政事務處。



賽馬會 智家樂計劃
 Jockey Club SMART Family-Link Project



可控與不可控 SEN 孩媽媽的酒精墨水小組

酒精墨水藝術活動



自己管教的認知行為模式



心靈雞湯訊息

管教孩童有時仿似身處密霧森林，每步不容易。
 在酒精墨水畫中，隨著自己的步伐，走出獨特的風景。

43/39N

日期：17/10(二)、19/10(四)、26/10(四)、31/10(二) 早上10-11時30分

對象：K2 - 小四有特殊教育需要 (SEN) 學童的母親

費用：全免

名額：10位

負責社工：楊姑娘 如姑娘

二人均具日本ATELIER TUA認定《ALCOHOL INK ART PLUS ONE》酒精墨水導師資格

地址：香港家庭福利會油塘綜合家庭服務中心 (油塘油麗邨信麗樓1樓 2775 2332)

策劃及資助：



合作院校：



合作夥伴：



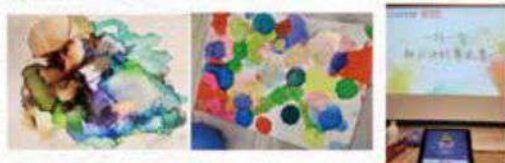
SEN家庭支援系列

A. 線上ZOOM講座 家長屋企有支援 出席共超過450人次

- ✓ 4月- 什麼是ADHD? 診斷, 評估及學習的方法講座
✓ 5月- 處理固執行為 情緒有法寶講座
✓ 6月- 讀寫背誦 有法寶講座

B. 實體親子活動 紓壓及增潤親子關係

- ✓ 一期一會親子水酒精墨畫(新來港)



- ✓ 父子/父女動手動腳齊減壓



C. 心靈頻道 支援在職家長

- ✓ 4至5月 一刻心靜在職家長FIND MY WAY
✓ 6至8月 SEN雙職家長 給自己一杯茶



D. 實體管教小組(6節) 與浸會大學合辦

認知治療介入法SEN家長小組

- ✓ 5月-6月 第一期



社區活動

智家樂X 童步家點愛宣傳車

- ✓ @油塘基顯小學對出 ✓ @油麗邨商場對出



最新活動及資訊

SEN媽媽 開課定D來
酒精墨水小組 (小一家長)心靈雞湯



兒家宜家學
家庭支援系列

男士家友站

每個人嘅社會、家庭、學業、朋友間都有不同嘅角色，而每個角色都帶着不同程度嘅壓力。要舒緩壓力，就需要有合適嘅途徑。賽馬會男士家友站嘅成立就係為男士提供一個有嘢學，又有嘢玩，又有朋友嘅平台，讓男士可以輕鬆處理壓力，繼續為生活而努力！

賽馬會男士家友站 # 香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構



賽馬會男士家友站

資助機構



香港賽馬會慈善信託基金

#返工累到成隻狗#一日最好
由唔 #我要戒煙 #健康人生
外 #我都想有私人時間
加 #順便戒煙 #再減個肥
數 # #男人的浪漫豆腐火腩飯

#男士家友站

#男人老狗都想傾心事

#精明消費

#呢幾年大家都累
#不如抖下

#頂硬上
#搏一搏單車變摩托

"當身份角色不同時，要點樣處理隨之而來嘅壓力?"

一班真漢子用佢成日去砌依個氣球背景出黎，就係想所有人同家庭都能留下美好回憶。

#讓 • 心意延續
愛意停留

#無負一班真漢子既時間同汗水
#擺得出黎梗係任睇任影啦
###想學就拿拿聲報班啦





賽馬會男士家友站

氣球扭扭樂 — 親子篇

43/40N

活動內容：簡單的氣球便能扭出千變萬化的逼真氣球造型。父親與子女透過學習扭氣球去互相溝通及表達自己的感受，並互相欣賞，從而提升親子關係。

對象：小學生及其父親
日期：2023年10月06日、10月13日、10月20日及10月27日 (逢星期五，共4節)
時間：晚上07:00 - 08:00
地點：九龍油塘油麗邨信麗樓一樓 (油塘綜合家庭服務中心)
名額：12對親子
費用：\$40 (每對親子)
備註：1.所有物資會由本中心借用。
2.扭氣球製成品可以帶回家。
負責社工：何先生 (電話：2775 2332，內線135)

男人心，好好傾

43/41N

活動內容：各方男士聚首一堂，又可以玩遊戲又可以飲飲食食，齊齊吹吹水，既輕鬆又自在。

對象：成年男士
日期：2023年10月18日、11月15日及12月20日 (逢每月第三個星期三，共3節)
時間：晚上7:00 - 8:00
地點：九龍油塘油麗邨信麗樓一樓 (油塘綜合家庭服務中心)
名額：15人
費用：免費
備註：本季主題分享男士身體健康及保健。
負責社工：何先生 (電話：2775 2332，內線135)

親子運動樂趣多

43/42N

活動內容：香港都市生活繁忙又大壓力，繃緊的精神，令人煩躁，一齊來做運動又能保持身型，又能減輕精神壓力，親子關係都會好些。

對象：小學生及其父親
日期：2023年11月03日、11月10日、11月17日及11月24日 (逢星期五，共4節)
時間：晚上07:00 - 08:00
地點：九龍油塘油麗邨信麗樓一樓 (油塘綜合家庭服務中心)
名額：12對親子
費用：\$40 (每對親子)
備註：請穿著運動服裝及運動鞋。
負責社工：何先生 (電話：2775 2332，內線135)

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會男士家友站

鏢下男兒

43/43N

活動內容：一齊來學習飛鏢知識及鏢出心中壓力來，並認識志同道合的好朋友，一齊進步和成長。

對象：成年男士
日期：2023年12月01日、12月08日、12月15日及12月22日 (逢星期五，共4節)
時間：晚上07:00 - 08:00
地點：九龍油塘油麗邨信麗樓一樓 (油塘綜合家庭服務中心)
名額：15人
費用：每位\$40
備註：請穿著運動服裝及運動鞋。
負責社工：何先生 (電話：2775 2332，內線135)

扭氣球義工薈萃 — 學習篇

43/44N

活動內容：本活動會由扭氣球資深義工教授扭氣球的基本知識及技巧。歡迎有興趣扭氣球及做義工的男士們加入我們，一面學習一面做服務，齊齊經歷奇妙的身心靈成長歷程。

對象：成年男士
日期：2023年10月04日 (星期三)
時間：晚上07:00 - 09:00
地點：九龍油塘油麗邨信麗樓一樓 (油塘綜合家庭服務中心)
名額：15人
費用：免費
備註：1.所有物資會由本中心借用。
2.扭氣球製成品可以帶走。
負責社工：何先生 (電話：2775 2332，內線135)

飛鏢競技日

43/45N

活動內容：歡迎各方好漢一展身手，以飛鏢會友。

對象：成年男士
日期：2023年11月01日 (星期三)
時間：晚上07:00 - 08:00
地點：九龍油塘油麗邨信麗樓一樓 (油塘綜合家庭服務中心)
名額：15人
費用：免費
備註：請穿著運動服裝及運動鞋。
負責社工：何先生 (電話：2775 2332，內線135)

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會男士家友站

家庭運動競技日

43/46N

活動內容：家庭歡樂拼一番，齊來爭奪至叻家福運動員的榮譽及獎品。

對象：育有小學生之父親及其家人

日期：2023年11月18日 (星期六)

時間：下午03:00 - 04:30

地點：九龍油塘油麗邨信麗樓一樓 (油塘綜合家庭服務中心)

名額：12個家庭

費用：\$10 (每個家庭)

備註：請穿著運動服裝及運動鞋。

負責社工：何先生 (電話：2775 2332，內線135)

扭氣球義工薈萃 — 聖誕送暖學習篇

43/47N

活動內容：扭氣球資深義工教授家庭義工扭氣球的基本知識及技巧。

對象：成年男士及其家人

日期：2023年12月16日 (星期六)

時間：下午1:00 - 2:00

地點：九龍油塘油麗邨信麗樓一樓 (油塘綜合家庭服務中心)

名額：15個家庭

費用：免費

備註：能參與扭氣球義工薈萃 — 聖誕送暖義工篇之參加者優先。

負責社工：何先生 (電話：2775 2332，內線135)

扭氣球義工薈萃 — 聖誕送暖義工篇

43/48N

活動內容：探訪區內獨居或雙老長者，送上扭氣球製成品及禮物包。

對象：成年男士及其家人

日期：2023年12月16日 (星期六)

時間：下午02:00 - 04:00

地點：油塘區內之獨居或雙老長者

名額：15個家庭

費用：免費

備註：每組家庭義工能獲得一份禮物包。

負責社工：何先生 (電話：2775 2332，內線135)

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會男士家友站

吃喝玩樂 • 過聖誕

43/49N

活動內容：聖誕節又到啦！又是時間歡歡樂樂吃聖誕節大餐，期待各位男士一齊來歡聚及輕鬆一番。

對象：成年男士

日期：2023年12月20日 (星期三)

時間：晚上08:00 - 09:00

地點：九龍油塘油麗邨信麗樓一樓 (油塘綜合家庭服務中心)

名額：15人

費用：每位\$40

備註：曾參與本中心男士活動者優先。

負責社工：何先生 (電話：2775 2332，內線135)

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

型格男士大激鬥

43/50N

日期：22/11, 29/11, 6/12, 13/12/2023 (逢星期三晚，共4節)

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：本中心二樓綜藝坊

對象：18歲或以上男士

名額：12人

收費：每位\$40 (會員) / \$60 (非會員)

內容：男士可以透過一連串有趣的活動，在競技和比賽中了解自己的性格特質，以及在處理家庭及人際關係時的情況，知道自己在不同的情境下會如何作出應對，促進和他人的正面社交互動。

負責職員：陳先生 (註冊社工，內線115)

備註：如非活動指定對象，需作後備處理。

家長管教調解小組

43/51N

日期：4/10, 11/10, 18/10, 25/10 /2023 (逢星期三，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心一樓活動室 (一至二)
 對象：18歲或以上的公眾人士
 名額：10人
 收費：每位\$30
 內容：1.學習調解親子衝突，改善管教的困難；2.父母的性格(情緒控制)怎樣影響孩子的心理成長；3.孩子偏差行為的處理。
 負責職員：李先生 (註冊社工，認可調解員，內線116)

「臻和營調解教育及服務計劃」

免費約見律師服務

43/52N

內容：1.由律師提供諮詢服務
 2.助你解決與法律有關的疑難，如爭產、離婚、賠償等
 3.面談約為20分鐘，須報名預約
 日期：8/12/2023 (星期五)
 時間：晚上6:30 - 8:10
 地點：本中心一樓活動室 (一)
 對象：18歲或以上的公眾人士
 名額：5人
 收費：免費
 負責職員：李先生 (註冊社工，認可調解員，內線116)
 備註：1.需預約 (請填寫〈免費約見律師服務〉表格)。
 2.受疫情影響，活動或會改為電話進行，有關安排會在活動7日前(1/12/2023)通知確定。
 3.活動舉辦前一個月方接受報名，名額有限，額滿即止。



家事法律諮詢講座

43/53N

內容：1.調解服務——助你減輕家庭離異引致的時間、金錢、心理上的壓力
 2.幫助自己及子女適應離異後的生活。
 3.法律知識——(1)辦理離婚手續 (2) 管養權 (3) 贍養費 (4) 財產分配
 日期：13/10/2023 (星期五)
 時間：晚上7:00 - 晚上8:30
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：18歲或以上的公眾人士
 名額：15人
 收費：免費
 負責職員：李先生 (註冊社工，認可調解員，內線116)
 備註：1.受疫情影響，活動或會改為Zoom網上進行，有關安排會在活動7日前(6-10-2023)通知確定。

捐助機構



在與伴侶/戀人的相處中，是否經常有衝突，又或甚至有打罵的情況出現？你會感到不滿、忿怒、孤單及無助？

不要猶豫，本學坊針對以上的問題讓你學習非暴力的溝通技巧。

和平學坊課程地點、日期及時間表

課程編號	地點	課程日期	課程時間	接受申請日期
129 女士班	油塘綜合家庭服務中心 九龍油塘油麗邨 信麗樓一樓	20/10, 27/10, 3/11, 10/11/2023 (逢星期五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	15/9 - 19/10/2023
129 男士班		11/10, 18/10, 25/10, 1/11/2023 (逢星期三)		13/9 - 10/10/2023
130 女士班	順利綜合家庭服務中心 九龍順利邨順緻街2號 順利社區中心4樓	17/11, 24/11, 1/12, 8/12/2023 (逢星期五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	20/10 - 16/11/2023
130 男士班		8/11, 15/11, 22/11, 29/11/2023 (逢星期三)		11/10 - 7/11/2023
131 女士班	將軍澳(南)綜合 家庭服務中心 新界將軍澳健明邨 彩明商場1號平台2號	15/12, 22/12, 29/12, 5/1/2024 (逢星期五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	17/11 - 14/12/2023
131 男士班		6/12, 13/12, 20/12, 27/12/2023 (逢星期三)		8/11 - 5/12/2023

目的：建立與伴侶或戀人非暴力的溝通及改善與伴侶戀人關係。
 對象：18歲或以上的人士 / 與伴侶 / 戀人經常發生衝突 (如口角、推撞或擲物)，甚或曾發生暴力。
 收費：免費
 內容：學習控制情緒，了解衝突 (包括暴力) 對家庭的影響，以和平方法去解決與伴侶 / 戀人間的矛盾。
 形式：短講、分享、討論。
 負責職員：李先生 (註冊社工，內線116)
 備註：報名後經評估甄選後方可入組。

平和關係支援計劃

「和平學坊」互助聚會

43/54N

日期：1/11/2023 (星期三)
 時間：晚上7:30 - 9:00
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：曾參與「男士和平小組」及「和平學坊」畢業學員
 名額：10人
 收費：免費
 內容：信念是否可創造奇蹟？
 負責職員：李先生 (註冊社工，內線116)

「和平學坊」兒童課程

43/55N

日期：2/11, 9/11, 16/11, 23/11/2023 (逢星期四，共4節)
 時間：下午4:30 - 5:30
 地點：本中心一樓活動室 (一)
 對象：5 - 8歲曾目睹或經歷家庭衝突，甚或家庭暴力的兒童
 名額：8人
 收費：免費
 內容：1.學習處理家庭衝突衍生的負面情緒；
 2.學習自我保護及解決問題的方法。
 負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線118)
 備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理。



「和平學坊」樹屋田莊一日遊

43/56N

日期：17/12/2023 (星期日)
 集合時間：上午9:00
 解散時間：下午4:45
 集合地點：本中心二樓綜藝坊
 活動地點：大埔林村樹屋田莊
 對象：經常發生家庭衝突的父母及其5歲至12歲的子女
 名額：20人
 收費：免費
 內容：走訪樹屋田莊，讓親子一同親親大自然，體驗一系列簡單歷奇活動，創造共同經歷及回憶。透過活動讓親子創造正面相處經驗，促進家庭關係及凝聚力，提升面對家庭衝突所引致之壓力的能力。
 負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線118)
 備註：1.活動已包括來回交通及午餐，參加者請自備足夠食水。
 2.負責社工會以電話聯絡參加者確認其報名。



2023年10月/OCTOBER

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2 國慶日翌日	3 2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 A1 班 和諧「靈」休小組 親子運動樂趣多	4 扭氣球義工耆英一學習篇 家長管教調解小組 情緒小管家	5 和諧「靈」休小組	6 「靈巧小手指頭傳真」兒童小組 2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 B1 班 氣球扭扭樂 一親子篇	7 彩虹雅聚：親子廚房
8	9	10 2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 A1 班 和諧「靈」休小組	11 繪本小小世界兒童小組 家長管教調解小組 情緒小管家	12 和諧「靈」休小組	13 「靈巧小手指頭傳真」兒童小組 2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 B1 班 氣球扭扭樂 一親子篇 家事法律諮詢講座	14 聖誕手作班 戳戳絲綢製作工作坊
15	16	17 晴心減壓揮灑畫 家務通：芋圓自己做 2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 A1 班 和諧「靈」休小組 親子運動樂趣多	18 繪本小小世界兒童小組 鬆一鬆藝術小組 男人心，好好傾 家長管教調解小組	19 可控與不可控 - SEN 孩媽媽的酒精墨水小組	20 「靈巧小手指頭傳真」兒童小組 2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 B1 班 氣球扭扭樂 一親子篇	21
22	23 重陽節	24 2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 A1 班	25 繪本小小世界兒童小組 鬆一鬆藝術小組 家長管教調解小組	26 可控與不可控 - SEN 孩媽媽的酒精墨水小組	27 「靈巧小手指頭傳真」兒童小組 2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 B1 班 氣球扭扭樂 一親子篇	28 秋高氣爽農莊遊
29	30	31 2023 年度第二期「義學同行」功課輔導 A2 班 可控與不可控 - SEN 孩媽媽的酒精墨水小組				

2023年11月/NOVEMBER

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 繪本小世界兒童小組 鬆一鬆藝術小組 飛鏢競技日 「和平學坊」互助聚會	2 玩味——家長小組 返璞歸「木」小組 「和平學坊」兒童課程	3 2023年度第二期「義學 同行」功課輔導 B2 班 親子運動樂趣多	4
5	6	7 家務通：蔬蕷菜不求人 編出關愛編織班 2023年度第二期「義學 同行」功課輔導 A2 班 心靈拼貼・心靈整合之旅	8 鬆一鬆藝術小組	9 玩味——家長小組 返璞歸「木」小組 「和平學坊」兒童課程	10 2023年度第二期「義學 同行」功課輔導 B2 班 親子運動樂趣多	11 感恩生日大派對 親子海岸清潔日——鯉 魚門石壩場 一期一會 親子廚房・ 盆栽小甜點
12	13	14 細味甜酸苦辣 編出關愛編織班 2023年度第二期「義學 同行」功課輔導 A2 班 心靈拼貼・心靈整合之旅	15 「我有兩個家」離 異家庭兒童小組 男人心・好好傾	16 玩味——家長小組 心靈運動班 返璞歸「木」小組 「和平學坊」兒童課程	17 2023年度第二期「義學 同行」功課輔導 B2 班 親子運動樂趣多	18 一期一會・PIZZA 樂 家庭運動競技日
19	20	21 細味甜酸苦辣 編出關愛編織班 2023年度第二期「義學 同行」功課輔導 A2 班 心靈拼貼・心靈整合之旅	22 「我有兩個家」離 異家庭兒童小組 型格男士大激鬥	23 玩味——家長小組 心靈運動班 返璞歸「木」小組 「和平學坊」兒童課程	24 2023年度第二期「義學 同行」功課輔導 B2 班 親子運動樂趣多	25
26	27	28 細味甜酸苦辣 編出關愛編織班 心靈拼貼・心靈整合之旅	29 「我有兩個家」離 異家庭兒童小組 型格男士大激鬥	30 心靈運動班 「我家孩子有個秘密」 家長支援工作坊		

2023年12月/DECEMBER

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 鏢下男兒	2
3	4	5 細味甜酸苦辣 聖誕花環工作坊	6 「我有兩個家」離 異家庭兒童小組 型格男士大激鬥	7 心靈運動班	8 「童」步家●愛・ 自我保護小勇士 鏢下男兒 免費約見律師服務	9 「心靜靜・眼定定」閩 關大任務 家福關懷探訪 2023 香港美食風味
10	11	12 家務通：餃子自己包	13 型格男士大激鬥	14	15 鏢下男兒	16 夢幻聖誕飄雪水晶球親 子工作坊 家・幸福在油塘——聖誕 送暖展關懷 義工籌款禮堂聖誕派對 香港美食風味 扭氣球義工善舉——聖誕 扭氣球義工善舉——聖誕 送暖展關懷
17 「和平學坊」樹 屋田莊一日遊	18	19 樂活拉筋鬆一鬆	20 晴心手作 III - 給自己 的酒精墨水聖誕卡 男人心・好好傾 吃喝玩樂・過聖誕	21	22 鏢下男兒	23 香港美食風味
24	25 聖誕節	26 聖誕節後第一個周日		28	29	30 香港美食風味
31						

香港家庭福利會 油塘綜合家庭服務中心
Hong Kong Family Welfare Society
Yau Tong Integrated Family Service Centre

地址：

中心開放時間 OPENING HOURS

	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT
上午9:00 至 下午1:00 9:00 AM - 1:00 PM	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午1:00 至 下午2:00 1:00 PM - 2:00 PM	午膳時間 Lunch Break					
下午2:00 至 下午5:30 2:00 PM - 5:30 PM	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午5:30 至 下午8:00 5:30 PM - 8:00 PM	✗	✗	✓	✗	✓	✗

備註：

1. ✓ 中心開放 Opening ✗ 中心休息 Closing
2. 星期日及公眾假期休息 (Closed on Sundays and Public Holidays)
3. 借還圖書時間與中心開放時間相同
(The time for borrowing / returning books is the same as the Centre Opening Hours)

前往中心的交通

Transportation to Yau Tong IFSC



港鐵油塘站B1出口 Exit B1, Yau Tong Station



巴士 Bus

14, 14B, 14X, 33, 62X, 259D, 603, 613

於「油麗邨」或「聖安當女書院」下車
Take off at Yau Lai Estate or St. Antonious Girls College



專線小巴 Green Minibus

23C: 麗港城 - 茶果嶺 - 油塘 - 油麗邨

於油麗邨聖安當小學下車

Laguna City - Cha Kwo Ling - Yau Tong Centre - Yau Lai Estate
Take off at St. Antonious Primary School



公共小巴 Red Minibus

觀塘 - 油麗邨 / 鯉魚門 - 油塘

Kwun Tong - Yau Lai Estate / Lei Yue Mun - Yau Tong



地址 九龍油塘油麗邨信麗樓1樓

Floor 1, Shun Lai House, Yau Lai Estate, Yau Tong, Kowloon

電話 2775 2332

本會為註冊之有限公司

2023年9月出版

印刷數量4,500