

油塘綜合家庭服務中心

Yau Tong Integrated
Family Service Centre

2023年4至6月(41期)



2023年3月14日
開始報名

Application Date:
From 14 Mar, 2023

「更新會員
會籍通知」
詳見P.24

目錄

惡劣天氣下之中心活動安排	P. 2	中心會員須知	P. 25
油塘綜合家庭服務中心簡介及申請方法	P. 3	會員優惠計劃	P. 26
童步家點愛	P. 4-6	服務使用者的權利及 SQS 知多少	P. 27
油家・拾年	P. 7	家福關懷專線	P. 28
快樂「油」家開始	P. 8-9	義工系列	P. 29-31
服務者使用意見調查	P. 10-11	婦女添姿彩	P. 32
家庭電達	P. 12	男士家友站	P. 33
家庭及親子系列	P. 13-14	講心港情	P. 34-35
兒童系列	P. 14-15	賽馬會智家樂計劃	P. 36-37
自在半邊天	P. 16-17	調解服務	P. 38
健康身心	P. 18-19	和平學坊	P. 39-40
報名本中心活動注意事項	P. 20	中心活動一覽表	P. 41-43
活動報名表	P. 21-24	中心地圖及開放時間	P. 44

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	✓	★	✗	✓	✗	✗
戶外活動	★	✗	✗	★	✗	✗

✓：如常舉行 ✗：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。

「童」步家·愛

Child Protection In Action

「兒童在成長時面對不同挑戰，需要被接納和愛護；
家長在管教遇到困惑，也需要被明白和獲得支援。」



社會在關注虐待/傷害兒童事件，政府欲通過立法強制舉報懷疑虐兒個案。我們希望及早識別和早期介入策略，關顧家庭需要和兒童福祉，支援家庭和聯繫社區，共同給孩子一個成長護蔭。

計劃對象



計劃目的

- 推動家長學習正面照顧及管教兒童的技巧，建立和諧家庭
- 促進兒童身心健康發展和提升自我保護能力
- 提升教職員及早識別處於危機的兒童及其家庭的能力
- 提供相關保護兒童指引及社區資源給家長和公眾，推動愛護兒童的社區

計劃形式

- 工作坊 / 講座 / 小組活動
- 社區展示 / 攤位活動
- 培訓講座 / 工作坊



計劃網頁

- 實用連結
- 實用貼士
- 活動花絮
- 活動快訊



查詢或協作活動，
可瀏覽計劃網址，亦歡迎聯絡
家福會綜合家庭服務中心。

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

智家樂 × 家福會：

「童」步家·愛

會去邊到呀？

新界區

九龍區

港島區

我哋嚟啦

親子照相館

· 自製靚靚家庭相

攤位遊戲線上活動

· 分享保護兒童、和諧家庭資訊

流動宣傳車

五月份係我哋嘅「家福月」，流動宣傳車將於5月中下旬在各區停泊，為家庭送上祝福。歡迎一家大細，男女老幼，齊來參加！

當中當然唔少得有精美禮物送俾大家啦！



詳情記得留意我哋計劃網頁喇~



網頁QR Code

油家·拾年

油塘綜合家庭服務中心
十週年

自2013年，香港家庭福利會於油塘區開設了轄下第六間綜合家庭服務中心——油塘綜合家庭服務中心，為區內有需要的家庭提供家庭服務，強化家庭功能、發展個人及家庭潛能，並且推動社區互助的精神，致力建立和諧社會。

為慶祝中心成立十週年，中心將舉辦一連串名為「油家·拾年」的慶祝活動，與眾同樂。活動包括：

• 6月份「油家·拾年」快閃街頭宣傳活動

派發「油家·拾年」同樂日遊戲券及週年慶祝汽球

居民登記資料，可額外換取禮物換領券，於同樂日當日換領禮物乙份



• 7月份「油家·拾年」同樂日舉辦不同攤位遊戲及工作坊，加深居民對中心服務的認識及聯繫，與家庭共同渡過歡樂的一天

• 11月「油家·拾年」繪畫填色比賽以「油塘家福會10週年」為題的填色及繪畫比賽

鼓勵親子參與，增強親子關係
比賽設有冠亞季及優異獎



請密切留意稍後公佈的各項活動詳情，一齊慶祝「油家·拾年」。



大人的恢復正常 是小孩的全新世界

如何協助小孩回復「正常生活」？

經過三年的抗疫生活，許多年幼的小孩子都習慣了帶口罩的生活，出入都需要消毒及與別人保持社交距離等等，這些程序都已經植入了小孩子的小腦袋。然而，隨著生活逐步回復到疫情前的正常情況，年幼的孩童可能會不習慣這些轉變，覺得和他們所認識的世界不一樣，引致不安及焦慮，家長如察覺孩子有這些情況，可以予以安慰及支持，讓孩子慢慢適應。家長的理解及適當回應，可以協助小朋友重回正常生活及促進社交。

衛生標準

疫情期間，大人小孩都傾向保持衛生，如日後取消所有防疫措施，大家對於個人衛生自然沒有以前審慎。部分小朋友可能因與其他人的「衛生標準」不同而引致社交衝突。

社交禮儀

由保持社交距離到保持社交禮儀的轉變並不容易，小朋友過往比較多只接觸同住親人，對於其他新相識的朋友或陌生人未必知道如何應對而感到焦慮害怕，甚至乎拒絕打招呼或身體接觸。

觀形察色

在帶著口罩的情況下，大家只能透過眼神或語氣推測約二至三成其他人的情緒。小朋友亦一直較少機會可以透過觀察其他人的面部表情而了解他人的情緒變化，因此無法理解其他人的意思，及很難審視自己的行為是否恰當。

社交活動

小朋友喜歡不同的活動及遊戲，但在過往疫情居家期間，小朋友可能已習慣使用電子產品作娛樂，不熱衷外出及實體社交活動，對於探索生活的興趣下降，出現家長心目中「內向」、「懶散」的情況。



如何幫助小朋友適應「正常生活」？

政府宣傳資料

家長可以透過政府的新聞及宣傳，預早知會小朋友關於防疫措施的轉變，尤其口罩令的安排，以讓小朋友有心理準備，減少不安。

「正常生活」的圖片

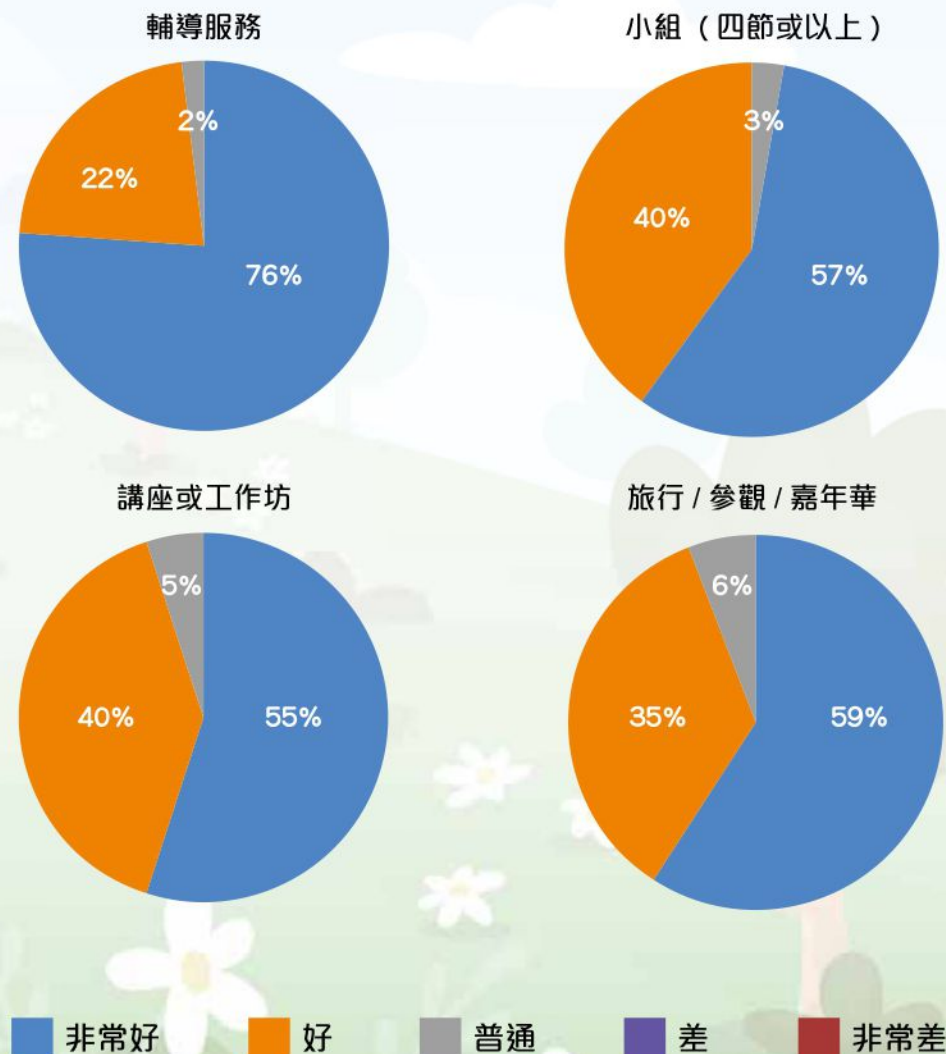
家長可以展示一些戶外活動的圖片，以協助小朋友更具體理解生活的轉變。

尋求協助

如油塘區的家長發現小朋友對於疫情或生活轉變上有困難，歡迎致電本中心與當值社工聯絡。(Tel : 2775 2332)

《參考資料影片：後疫情時代：兒童的調適與應變》

每年中心會收集服務使用者意見，了解服務使用者對中心的評價和期望。於 2022 年 12 月至 2023 年 1 月，共有 67 位服務使用者分別以問卷或出席聚焦小組向中心回饋意見。當中問卷及聚焦小組的內容均圍繞中心所提供的服務，亦會諮詢服務使用者對來年小組活動的建議，詳情如下：



服務使用者對中心活動均有正面的評價，大部份服務使用者均滿意中心的環境、設備、小組及活動。部分參加者表示希望中心能增設親子活動或兒童小組的名額，讓更多居民受惠。當中亦希望中心稍後設有電子貨幣支付服務，以便利居民及加快報名的情況。除此以外，服務使用者也提出了以下的建議：

兒童活動

- 希望中心能增設故事繪本小組、兒童合作遊戲工作坊、特殊學習班組等等。

親子活動

- 舉辦親子外出活動，如行山、日營、旅行、親子歷奇……
- 中心可嘗試於星期五下午及星期六下午多舉辦親子小組，如親子按摩班、親子運動班、親子烹飪班等。

其他活動

- 加設家長放鬆小組或活動，如靜觀小組、香薰減壓活動、禪繞畫工作坊……可讓家長放鬆心境又能認識區內其他家長，互相支援。
- 可增設成人活動或小組於星期五晚上或放工時間舉行。

本中心於籌備 2023-2024 年度的活動小組時，已經採納以上部份意見，因應疫情漸退，中心會增設外出活動如日營、行山、農莊等。希望來年可讓家庭接觸大自然，開闊眼界。當中得悉家長十分欣賞本中心親子活動，因此，來年亦會加設親子興趣小組及親子成長小組，以協助建立和諧親子關係。中心亦關注個人精神健康，因此，會有放鬆減壓小組活動，健康身心小組等等。本中心會繼續聽取不同意見，為油塘區市民服務。如有興趣接收本中心電子訊息，可透過 P.12 的 QR code 填寫意向表，並儲存我們的宣傳活動手提號碼 5232 8793，稍後會收到本中心電子訊息。

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)

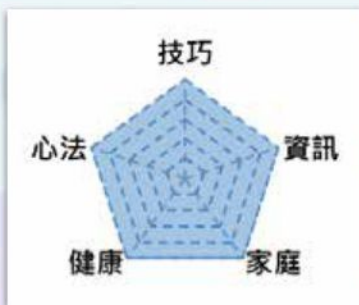
家庭雷達



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。

過去一年已介紹過他們，現在請大家繼續支持我們的雷達活動。

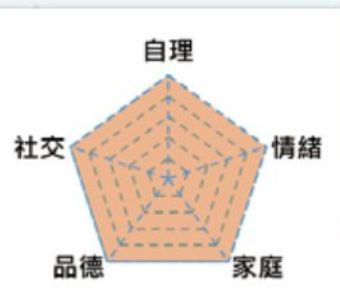


家長雷達

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

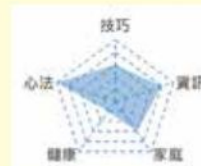


家庭雷達

有型有格實務管教小組

41/01N

日期: 3/5, 10/5, 17/5, 24/5/2023 (逢星期三，共4節)
 時間: 上午10:00 - 11:00
 地點: 本中心一樓活動室 (一至二)
 對象: 幼稚園及小學生的家長
 對名額: 12人
 收費: 每位\$40 (會員) / \$60 (非會員)
 內容: 每個家長都有自己一套的管教智慧，本小組透過綜合不同性格特質，和家長一同分享管教實例，了解自己 and 子女的特質，在管教路上一同分享喜與樂。
 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。



「親子繪本玩玩樂」親子工作坊

41/02N

日期: 30/6/2023 (星期五)
 時間: 下午5:00 - 6:00
 地點: 本中心一樓活動室 (一至三)
 對象: 幼稚園至小學二年級學生及其家長
 對名額: 12人
 收費: 每位\$15
 內容: 繪本不是小孩獨享的，也不是只能靜靜坐著看。活動讓家長和孩子一起，走進繪本故事中，聽故事玩遊戲，從繪本中找尋親子玩耍的樂趣，在週末來臨前，享受一段愉快的親子時光。
 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。



樂在其中 - 優質親子時間

對象: 居住在油塘的幼稚園及初小學生家長
 收費: 免費
 內容: 快樂由家開始! 如果你有興趣學習如何促進親子關係，從親子遊戲中提升小朋友的自信心、執行力等等，歡迎與中心當值社工聯絡。
 本中心社工可以為有興趣的家長提供三次面談服務，分享優質親子時間的技巧，介紹不同的親子活動及資訊，讓家人和小朋友開拓不同的親子活動場地及設施，參與更多親子活動，擁抱優質親子時間。
 負責職員: 當值社工 (電話: 2775 2332)
 備註: 1.如非油塘居民，可自行聯絡所屬的綜合家庭服務中心/社區中心查詢服務。

親子運動會

41/03N

日期：22/4/2023 (星期六)
 時間：下午2:00 - 3:30
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：6 - 17歲兒童及其家長
 名額：20人
 收費：每位\$10 (會員) / \$20 (非會員)
 內容：疫情下大家都缺乏運動的機會。大人小朋友一起來玩遊戲，伸展筋骨，促進親子互動及家庭正面氣氛，提升身心健康。
 負責職員：廖姑娘 (註冊社工，內線113)
 備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理。

益力多FUN遊

41/04N

日期：17/6/2023 (星期六)
 時間：上午10:00 - 下午1:00
 集合及解散地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 活動地點：益力多工場 - 大埔工業村大利街4號
 對象：3歲或以上兒童及其家長 (每個家庭最多4人，1名家長可帶3位子女)
 名額：30人
 收費：每位\$30 (會員) / \$45 (非會員)
 內容：益力多大家飲得多，現在有機會參觀其工場，親身了解益力多之製造過程和活性乳酸菌的好處。每位參觀者，可獲紀念品乙份及益力多1瓶。
 負責職員：譚姑娘 (註冊社工，內線134)
 備註：1. 參觀者需自行徒步上樓層 (3樓接待室)。
 2. 活動包括來回交通，不包括餐點。
 3. 如非活動指定對象，需作後備處理。



兒童系列

感恩生日大派對

41/05N

日期：3/6/2023 (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：4月 - 6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4-6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，讓孩子歡慶生日，並學習分享與感恩。
 負責職員：許先生 (社區工作員，內線121)
 備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理。2.若疫情情況緊張，此活動將會取消，屆時會通知參加者有關安排。3.如邀請6-17歲人士參與，需獲其家長 / 監護人同意。

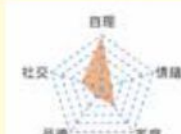


兒童雷達

I can Cook! cafe早餐料理時間

41/06N

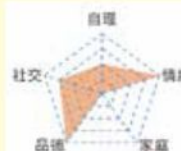
日期：22/4/2023 (星期六)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心二樓綜藝坊及樂聚坊
 對象：6歲至10歲兒童
 名額：10人
 收費：每位\$30 (會員) / \$40 (非會員)
 負責職員：楊姑娘 (註冊社工，內線105)
 內容：提昇自理能力及學習與他人分工，製作不同早餐小點，學習照顧自己。
 備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理。



社交小達人

41/07N

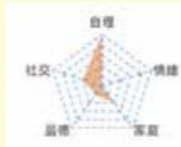
日期：28/4, 5/5, 12/5, 19/5/2023 (逢星期五，共4節)
 時間：下午4:00 - 5:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：3 - 8歲兒童
 名額：8人
 收費：每位\$30 (會員) / \$40 (非會員)
 內容：透過小組遊戲、繪本和影片分享，協助培養孩子的品德、建立良好的價值觀和增強社交技巧。
 負責職員：鄧姑娘 (註冊社工，內線128)
 備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理。
 2.如有需要，活動將改以Zoom線上進行，屆時職員會另行通知。



假如我是大富翁

41/08N

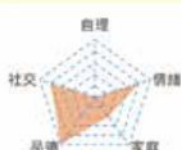
日期：28/4, 5/5, 12/5, 19/5/2023 (逢星期五，共4節)
 時間：下午4:30 - 6:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至二)
 對象：7-12歲學生
 名額：10人
 收費：每位\$30 (會員) / \$40 (非會員)
 內容：孩子物慾很強，經常要求大人買東西，欠缺恰當的金錢觀念？孩子希望得到更多零用錢，但又不慎分配金錢運用？父母希望孩子能學習理財，但又擔心「講錢傷感情」，以致未能灌輸正確觀念？透過不同遊戲、金錢故事、理財活動、桌上遊戲等，讓孩子建立正面理財觀念，學習金錢分配、辨別「需要」及「想要」、財務策劃等技巧，成為一個精明「大富翁」。
 負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線118)
 備註：如非活動指定對象，需作後備處理。



不做自我中心的小孩 — 幼童小組

41/09N

日期：6/6, 13/6, 20/6, 27/6 (逢星期二，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：K2- K3 幼童
 名額：8人
 收費：每位\$40 (會員) / \$60 (非會員)
 內容：兒童透過活動學習同理心，明白別人的想法及需要，減少自我中心，學會關心及幫助別人。
 負責職員：譚姑娘 (註冊社工，內線134)
 備註：1. 如非指定活動指定對象，需作後備處理



「家家自然好心情」計劃為透過一系列的靜觀練習，結合大自然與身心安靜、覺察等元素的活動，讓參加者學習照顧自己和舒解壓力，促進身心的健康和與家人的關係。

1. 此系列活動由香港理工大學研究團隊導師及家福會社工策劃及帶領。
2. 此系列活動包括一個小組前體驗工作坊、一個4節小組、一個家庭親子日營活動及一個小組重聚工作坊。活動地點為本中心活動室或大埔黃宜坳村白屋。
3. 參加者需於活動期間完成研究問卷(共2式4份)，完成問卷及出席活動可獲超市現金券。
4. 如非活動指定對象，需作後備處理。

「家家自然好心情」計劃 — 「靜養身心」初體驗工作坊 41/10N

日期：4/4/2023 (星期二)
 時間：上午9:30 - 10:30
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：離異家長(「家家自然好心情」計劃 - 「靜養身心」和平照顧者小組參加者)
 名額：12人
 收費：免費
 內容：是次工作坊為讓參加者彼此認識及初體驗靜觀練習。
 負責職員：如姑娘(註冊社工，內線119)

「家家自然好心情」計劃 — 「靜養身心」和平照顧者小組 41/11N

日期：2/5, 9/5, 16/5, 23/5/2023 (逢星期二，共4節)
 時間：上午9:00 - 下午2:45 (9/5/2023) 及上午9:30 - 10:30 (9/5, 16/5, 23/5/2023)
 地點：本中心二樓綜藝坊 / 大埔黃宜坳村白屋
 對象：離異家長(「家家自然好心情」計劃 - 「靜養身心」初體驗工作坊參加者)
 名額：12人
 收費：免費
 內容：是次小組為讓參加者深化認識及練習靜觀。
 負責職員：如姑娘(註冊社工，內線119)
 備註：1.9/5/2023小組將於大埔黃宜坳村白屋進行。活動時間為09:15-15:00，活動包來回車程及午餐。

「家家自然好心情」計劃 — 「幸福之味」日營 41/12N

日期：27/5/2023 (星期六)
 時間：上午9:15 - 下午3:00
 地點：大埔黃宜坳村白屋
 對象：離異家長(「家家自然好心情」計劃 - 「靜養身心」和平照顧者小組家庭優先)
 名額：12對親子
 收費：免費
 內容：是次日營透過親子烹飪促進溝通與互動，讓家長和孩子學習互相欣賞，增進雙方的默契和關係。透過為對方製作美食(如：簡單PIZZA、小吃及飲品等)，向家人傳遞愛及關懷，共度愉快的親子時光。
 負責職員：如姑娘(註冊社工，內線119)

「我有兩個家」離異家庭兒童小組 41/13N

日期：21/4, 28/4, 5/5, 12/5/2023 (逢星期五，共4節)
 時間：下午5:00 - 6:00
 地點：本中心一樓會議室
 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。

健康身心小組2023 — 認知行為治療法 41/14N

日期：14/4, 21/4, 28/4, 5/5, 12/5, 19/5, 2/6, 9/6, 16/6, 23/6 (逢星期五，共10節) 及1/7/2023
時間：晚上 7:00 - 9:30 (逢星期五)；
 下午 1:00 - 6:00 (星期六，待定)
地點：本中心二樓綜藝坊
對象：18歲以上，在日常生活中遇到緊張、抑鬱、焦慮或有情緒困擾的人士
名額：12 人
收費：免費
內容：-了解思想、情緒、身體反應和行為的四大互動關係，從而辨認自己的「思想陷阱」，並學習正面思考方式，讓自己避免陷入情緒漩渦，促進個人的人際溝通的技巧和解決問題的能力。
負責職員：玲姑娘 (註冊社工，內線114)，何先生 (註冊社工，內線135)
備註：1. 參加者必須出席個別面談，以作甄選。
 2. 26/5 為佛誕日，晚上小組暫停一節。

晴心手作 (I) 41/15N

日期：26/4/2023 (星期三)
時間：晚上7:00 - 9:00
地點：本中心一樓活動室 (一至三)
對象：18歲或以上之成年男士
名額：10人
收費：免費
內容：以輕鬆心情學習扭汽球公仔，透過送一份有心思的小禮物給自己，去關心自己和愛自己。
負責職員：何先生 (註冊社工，內線135)
備註：1. 本中心會提供所需物資。
 2. 圖片僅供參考，一切以活動內容為準。
 3. 如非活動指定對象，需作後備處理。



身心健康系列 — 0 難度輕鬆遊 — 鹿頸谷埔 (粉嶺) 41/16N

日期：25/5/2023 (星期四)
時間：上午9:00 - 下午2:00
地點：九龍塘 / 粉嶺 港鐵站集合
對象：18歲以上有興趣人士
名額：10人
收費：每位\$10 (會員) / \$15 (非會員)
內容：-鹿頸的路徑大部份以平路為主，只有少量梯級，非常適合任何人士同樂遊。鹿頸景色優美，不但有紅樹林、濕地、石灘、碼頭及客家老圍等景。
 -鹿頸 > 鳳坑 > 谷埔 > 鳳坑 > 鹿頸 (原路折返)，來回約3小時
 -粉嶺港鐵站乘搭小巴以到達鹿頸
負責職員：玲姑娘 (註冊社工，內線114)
備註：1. 參加者請穿著運動服裝、運動鞋或行山鞋
 2. 請自備食水、毛巾、蚊怕水等個人用品
 3. 請自備車費
 4. 請自備輕量食品 (如三文治、乾糧) 以作充飢之用。

動手動腳齊減壓 (I) 41/17N

日期：17/6/2023 (星期六)
時間：上午11:00 - 下午12:30
地點：本中心二樓綜藝坊
對象：懷疑或確診特殊教育或情緒需要學童及其父親
名額：12人 (6對親子)
收費：免費
內容：透過動感遊戲，讓親子一起動起來，既減輕雙方的精神壓力，也能建立有效的溝通橋樑，提升親子精神健康關係。
負責職員：何先生 (註冊社工，內線135) 及楊姑娘 (註冊社工，內線105)
備註：1. 如非活動指定對象，需作後備處理。
 2. 活動由賽馬會智家樂計劃捐助。
 3. 圖片僅供參考，一切以活動內容為準。





家福會
HKFWS

香港家庭福利會
活動報名表

油塘綜合家庭服務中心

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
義工	41/18N		端午愛心展開懷	免費					正
	41/19N		2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 A1 班		120				正
	41/20N		2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 A2 班	80	120				正
	41/21N		2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 B1 班	80	120				正
	41/22N		2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 B2 班	80	120				正
	41/23N		賣不完，剩食怎麼算？	免費					正
	41/24N		動腦動手做攤位 A1 — 策劃篇						正
	41/25N		動腦動手做攤位 A2 — 實踐篇	免費					正
婦女	41/26N		「花花世界」和諧粉彩小組	40	55				正
	41/27N		健康生活由飲食開始：健康燕麥曲奇製作	30	45				正

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：因疫情已有所改善，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(21/3/2023)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，如本中心有效會員証等，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 p.21 - 24)。

- 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 : YTFSC / 0 / _____ / _____ / _____ 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 :	姓名 : _____ 性別 : _____ 年級 : _____ 年齡 : _____ 與申請人關係 : _____	姓名 : _____ 性別 : _____ 年級 : _____ 年齡 : _____ 與申請人關係 : _____	姓名 : _____ 性別 : _____ 年級 : _____ 年齡 : _____ 與申請人關係 : _____	姓名 : _____ 性別 : _____ 年級 : _____ 年齡 : _____ 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	41/01N		有型有格實務管教小組	40	60				正 後
	41/02N		「親子繪本玩玩樂」親子工作坊	15					正 後
	41/03N		親子運動會	10	20				正 後
	41/04N		益力多 FUN 遊	30	45				正 後
	41/05N		感恩生日大派對	20					正 後
兒童系列	41/06N		I can Cook! cafe 早餐料理時間	30	40				正 後
	41/07N		社交小達人	30	40				正 後
	41/08N		假如我是大富翁	30	40				正 後
	41/09N		不做自我中心的小孩 — 幼童小組	40	60				正 後
自在半邊天	41/10N		「家家自然好心情」計劃 - 「靜養身心」初體驗工作坊	免費					正 後
	41/11N		「家家自然好心情」計劃 - 「靜養身心」和平照顧者小組	免費					正 後
	41/12N		「家家自然好心情」計劃 - 「幸福之營」日營	免費					正 後
	41/13N		「我有兩個家」離異家庭兒童小組	免費					正 後
健康身心	41/14N		健康身心小組 2023 — 認知行為治療法	免費					正 後
	41/15N		晴心手作 (I)	免費					正 後
	41/16N		身心健康系列 — 0 難度輕鬆遊 — 鹿頸谷埔 (粉嶺)	10	15				正 後
	41/17N		動手動腳齊減壓 (I)	免費					正 後



中心會員須知



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

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。

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）



系列	編號	✓	活動名稱	會員 50(每對)	非會員 70(每對)	家庭成員號碼	費用	收據	內部使用
男士	41/28N		桌遊「父子」兵						正 後
	41/29N		扭汽球義工薈萃	免費					正 後
	41/30N		生活留一瞬間小組	40	60				正 後
	41/31N		一期一會親子廚房	30	50				正 後
講心港情	41/32N		一幅畫的時間	80	100				正 後
	41/33N		乾花拼點畫	30	45				正 後
	41/34N		與童同來 cook — cook	20	40				正 後
	41/35N		屋企有支援：什麼是 ADHD? 診斷、評估及學習的方法	免費					正 後
智家樂計劃	41/36N		屋企有支援：讀寫背誦有法寶	免費					正 後
	41/37N		免費約見律師服務	免費					正 後
調解	41/38N		家事法律諮詢講座	免費					正 後
	41/39N		「和平學坊」互助聚會	免費					正 後
和平學坊	41/40N		「和平學坊」兒童課程	免費					正 後
	41/41N		「和平學坊」劍球入門班	免費					正 後
備用									正 後
									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 20 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。

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！

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。



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

會員優惠計劃

各位會員請注意：

本中心將於 2023 年度更新會員名單，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，請於 2023 年 3 月 31 日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 2023 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。

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。

友情油義親子義工小先鋒 獎勵計劃

為鼓勵家庭與孩子一同參與義工服務，油塘綜合家庭服務中心特設親子義工獎勵計劃，推動大人和小朋友一起服務社區，扶助弱勢，促進親子關係。

新一年度計劃已於 2023 年 1 月 1 日 開始重新計算。

一同參與 齊獲嘉許

各家庭成員只須於其中一次義工服務中與家人一同參與，便會自動登記成為親子義工小先鋒，所有家庭成員便可一同累積義工服務時數。本中心會於每年 12 月結算，如達到指定時數，所有曾參加至少一次義工活動的家庭成員均將獲發嘉許獎狀一張，獎狀會於 12 月聖誕派對中頒發。

家庭總服
務時數達



20 小時



15 小時



10 小時

義工招募

端午愛心展關懷

41/18N

日期：10/6/2023 (星期六)
時間：上午9:30 - 12:30
地點：本中心一樓活動室 (一至三)
對象：有意成為義工的人士
名額：30人
收費：免費
內容：端午節是中國傳統大日，義工探訪油塘區內的獨居或雙老長者及派送紀念品，傳遞愛與關懷。

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。



增設家長
支援服務

2023年度第二期「義學同行」 功課輔導A1班 41/19N

日期：11/4, 18/4, 25/4, 2/5/2023
(逢星期二，共4節)
時間：下午4:00 - 5:30
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：12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.如有需要，活動會改為以**Zoom線上進行**。如有更改，職員將會另行通知。
5.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 41/20N

9/5, 16/5, 23/5, 30/5/2023
(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 41/21N

日期：14/4, 21/4, 28/4, 5/5/2023
(逢星期五，共4節)
時間：下午4:00 - 5:30
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：12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：張姑娘(註冊社工，內線109)

- 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.如有需要，活動會改為以**Zoom線上進行**。如有更改，職員將會另行通知。
5.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 41/22N

12/5, 19/5, 2/6, 9/6/2023
(逢星期五，共4節)

須同時報讀
B1和B2
兩班

賣不完，剩食怎麼算？

41/23N



日期：12/4/2023(星期三)
時間：下午2:00 - 5:30
地點：集合地點：本中心一樓活動室(一至二)
活動及解散地點：樂餉社
對象：有意認識及包裝剩食的人士或家庭
名額：16人
收費：免費
內容：1.認識現時食物浪費的情況，學習珍惜食物
2.在服務過程中學習如何檢查、分類及重新包裝捐贈的食品以便日後派送到慈善機構

負責職員：梁姑娘(註冊社工，內線127)

- 備註：1.參與活動的小朋友需年滿6歲，並必須由家長陪同出席
2.是次活動會有少量體力勞動工作
3.是次活動可計算義工服務時數
4.如非活動指定對象，需作後備處理。

動腦動手做攤位A1 — 策劃篇

41/24N

日期：13/6/2023(星期二)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：本中心一樓活動室(一至二)
對象：有意成為攤位遊戲義工人士
名額：8人
收費：免費
內容：1.從分享及討論中學習如何策劃活動
2.學習面對不同對象時的技巧及注意事項
3.設計攤位遊戲及討論其可行性

負責職員：梁姑娘(註冊社工，內線127)

- 備註：1.是次活動可計算義工服務時數
2.有策劃或參與攤位遊戲義工經驗優先
3.如非活動指定對象，需作後備處理

動腦動手做攤位A2 — 實踐篇

41/25N

日期：20/6/2023(星期二)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：本中心一樓活動室(一至二)
對象：有意成為攤位遊戲義工人士
名額：8人
收費：免費
內容：從策劃篇所討論的意念，準備所需物資而動手製作攤位遊戲

負責職員：梁姑娘(註冊社工，內線127)

- 備註：1.是次活動可計算義工服務時數
2.「動腦動手做攤位A1 — 策劃篇」參加者優先
3.如非活動指定對象，需作後備處理

「花花世界」和諧粉彩小組

41/26N

日期：9/5, 16/5, 23/5, 30/5/2023 (逢星期二，共4節)

時間：上午10:00 - 下午12:00

地點：本中心一樓會議室

對象：區內有興趣之18歲或以上女士

名額：10人

收費：每位\$40 (會員) / \$55 (非會員)

內容：不同花也有他的花語，代表不同的祝福。是次小組以和諧粉彩來畫出不同的花為主題的畫。繪畫和諧粉彩不需要對藝術有經驗，即使是新手也能輕易掌握。

負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線130)

備註：1.已包括材料及粉彩借用。

2.圖片僅供參考。



健康生活由飲食開始：健康燕麥曲奇製作

41/27N

日期：11/5/2023 (星期四)

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 \$30 (會員) / \$45 (非會員)

內容：甜品是不少女士很喜歡的食物，但吃甜品要吃得健康真的不容易！健康版本的蜂蜜堅果奇亞籽燕麥曲奇就能夠滿足大家既可吃到美味的甜品，又可吃得健康的原則。參加者除了一起製作曲奇外，也一起學習一些健康飲食之道，齊齊過好健康生活。

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曲奇。



桌遊「父子」兵

41/28N

日期：21/4, 28/4, 5/5, 12/5/2023 (逢星期五，共4節)

時間：晚上6:30 - 8:00

地點：本中心一樓活動室 (一至三)

對象：家長及其就讀小學子女 (父親能一同出席小組之家庭優先)

名額：10人

收費：每對親子\$50 (會員) / \$70 (非會員)

內容：上陣不離父子兵，桌遊場上父子兵攜手與其他家庭鬥志鬥力體驗桌遊的樂趣，成為桌遊大玩家，並在繁忙的生活中享受親子樂。

負責職員：何先生 (註冊社工，內線135)

備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理。

2.圖片僅供參考，一切以小組內容為準。



扭汽球義工薈萃

41/29N

日期：28/6/2023 (星期三)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：本中心一樓活動室 (一至三)

對象：18歲或以上對扭汽球有興趣的男士

名額：10人

收費：免費

內容：「男士家友站」扭汽球義工大招募!!!

本活動會由扭汽球資深義工教授扭汽球的基本知識及技巧。歡迎有興趣扭汽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。

負責職員：何先生 (註冊社工，內線135)

備註：1.參加者需要同時登記成為本中心的男士義工，以便日後可以參與義工活動，發揮學習到的扭汽球技巧。

2.圖片僅供參考，一切以活動內容為準。



生活留一瞬間小組

41/30N

日期：18/4, 25/4, 2/5, 9/5/2023 (逢星期二，共4節)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：本中心一樓活動室 (一至三)

對象：任何年齡子女之家長

名額：8人

收費：每位\$40 (會員) / \$60 (非會員)

內容：現代手機影相、拍片成為生活日常，在小組的過程中，工作人員與參加者會研習拍攝的技巧，及為家庭成員拍攝紀念照/日常照的要點，更重要的是邀請參加者以手機拍攝技巧為媒介，透過練習觀察、欣賞，進入生活圖像故事旅程，從而正面看待身邊的人、事、物。

負責職員：曾姑娘 (註冊社工，內線126)

備註：1. 參加者需要自備智能設備 (iPad或者智能手機) 用於多媒體製作。

2. 小組將會為參加者印刷特製ID相及家庭相。

3. 活動部分名額會預留給新來港居民。



一期一會 親子廚房

41/31N

日期：29/4/2023 (星期六)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：本中心二樓樂聚坊

對象：家長及其6 - 12歲子女

名額：10人

收費：每位30 (會員) / 50 (非會員)

內容：邀請親子一起親手烘焙免焗檸檬芝士蛋糕，在下廚的過程中，逐漸找到適合親子溝通模式，而且食物有著超乎我們想像的能力，不僅可以填飽肚子，更能治癒人心。這個活動不但可享用美味可口的蛋糕，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. 參加者活動後可以獲得一份檸檬芝士蛋糕攜家享用。

2. 活動部分名額會預留給新來港居民。

一幅畫的時間

41/32N

日期：4/5, 11/5, 18/5, 25/5/2023 (逢星期四，共4節)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心一樓活動室 (一至二)

對象：18歲或以上新來港人士優先

名額：8人

收費：每位\$80 (會員) / \$100 (非會員)

內容：偷一幅畫的時間，讓你放下手機拿起畫筆，世界只剩下眼前的景色，暫時拋開生活瑣事，將注意力集中在畫布上，依照數字塗色，純粹地接收與感知，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. 圖片只供參考，一切以上課實物為準。

2. 如非指定對象，需作後備處理。



乾花拼點畫

41/33N

日期：8/6/2023 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心一樓活動室 (一至二)

對象：18歲或以上新來港人士優先

名額：8人

收費：每位\$30 (會員) / \$45 (非會員)

內容：透過製作一幅「森系」乾花拼點畫，讓你在家見到的時候，提醒你要記得深呼吸，放鬆心情，讓心靈歸回平靜。

負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線112)

備註：1. 圖片只供參考，一切以上課實物為準。

2. 如非指定對象，需作後備處理。



與童同來cook — cook

41/34N

日期：24/6/2023 (星期六)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心二樓綜藝坊及樂聚坊

對象：5-10歲兒童及其家長 (新來港家庭)

名額：5對親子

收費：每位\$20 (會員) / \$40 (非會員)

內容：透過製作意粉壽司，讓家長和孩子學習互相欣賞，增進雙方的默契和聯繫，並共度愉快的親子時光。

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. 參加者需自行準備食物盒。



與SEN同住



跨專業專家以講座/Facebook貼文分享SEN孩子家居照顧Tips，包括學習方法、情感需要、行為管理及品格培育。

情緒整理大人學



香港浸會大學團隊帶領認知行為治療法家長小組，支援家長情緒管理。



移動玩具學



親子玩知多點！在家如何陪孩子玩？玩具囤積居奇？留意移動玩具學的活動資訊和貼文。

在家舒ART坊



透過有趣藝術活動，學習覺察情緒及身體反應，為心情釋放空間。

小家居智慧學



如何清乾淨？如何執整齊？如何煮得營養？什麼光讀書才舒服？透過活動Facebook貼文，與你同分享民間家居智慧。



家長情緒小組及興趣活動



facebook貼文及活動



親子/家庭活動



ZOOM講座及活動



Whatsapp短訊活動

策劃及捐助：

香港賽馬會慈善信託基金

合作院校：

THE UNIVERSITY OF HONG KONG
DEPARTMENT OF
COMPUTER SCIENCE

HKU Med
SJS Faculty of Medicine
香港大學醫學院

合作夥伴：

家福會
HKFWS

香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

HKU
Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系

與SEN同住

精選網上直播講座

隨地收看 ，切合繁忙的育兒/雙職生活



唔勞氣！
一起想方法

4月 41/35N

屋企有支援：

什麼是ADHD？診斷，評估及學習的方法

坐唔定是否有ADHD？講座會提及ADHD的診斷及ADHD孩子的學習方法。

講者：余文基博士(中華基督教會資深教育心理學家)

15/04/2023(六)上午 10:00-11:00

對象：幼稚園至小學家長/大眾

費用：免費

截止日期：13/04/2023



報名表 (截止：13/04)



5月 41/36N

屋企有支援：

讀寫背誦有法寶

原來讀寫背誦都有基本技巧！

想知道更多孩子在家學習方法，歡迎收看講座一同了解！

講者：朱嘉麗 (臨床心理學家及顧問言語治療師)

20/05/2023(六)上午 10:00-11:00

對象：幼稚園至小學家長/大眾

費用：免費

截止日期：18/05/2023



報名表 (截止：18/05)



精選實體免費活動

家長行山活動



P.19

動手動腳齊減壓



P.19

認知治療法家長小組



詳情



兒家宜家學
家庭支援系列



其他親子活動資訊



「臻和薈 調解教育及服務計劃」

免費約見律師服務

41/37N

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：9/6/2023 (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(2/6/2023)通知確定



家事法律諮詢講座

41/38N

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：23/6/2023 (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(16-6-2023)通知確定。

捐助機構



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)

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
123 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	21/4, 28/4, 5/5, 12/5/2023 (逢星期五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	24/3/2023 - 20/4/2023
123 男士班		26/4, 3/5, 10/5, 17/5/2023 (逢星期三)		29/3/2023 - 25/4/2023
124 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	19/5, 2/6, 9/6, 16/6/2023 (逢星期五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	21/4 - 18/5/2023
124 男士班		24/5, 31/5, 7/6 14/6/2023 (逢星期三)		26/4 - 23/5/2023
125 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	23/6, 30/6, 7/7, 14/7/2023 (逢星期五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	19/5 - 22/6/2023
125 男士班		21/6, 28/6, 5/7, 12/7/2023 (逢星期三)		24/5 - 20/6/2023

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

41/39N

日期：19/4/2023 (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：走出抑鬱的深谷 - 何為「抑鬱症」？怎樣處理？
 負責職員：李先生 (註冊社工，內線116)

「和平學坊」兒童課程

41/40N

日期：20/4, 27/4, 4/5, 11/5/2023 (逢星期四，共4節)
 時間：下午4:30 - 5:30
 地點：本中心一樓會議室
 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」劍球入門班

41/41N

日期：1/4/2023 (星期六)
 時間：下午2:30 - 5:00
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：經常發生家庭衝突的父母及其6歲至12歲的子女
 名額：20人
 收費：免費
 內容：一家大細一起重拾童心，輕鬆大玩集體遊戲及競技比賽；親子一同體驗劍球運動，從自我挑戰中獲取滿足感，亦可鍛鍊耐力及專注力。【註：劍球又名劍玉 (Kendama)，由法國一種遊戲Cup & Ball演變而成，是一種來自日本的傳統民間遊戲。】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. 如非活動指定對象，需作後備處理；
 2. 每個家庭將獲得劍球一個。



2023年4月/APRIL

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2	3	4	5	6	7	8
		「家家自然好心情」計劃 - 「靜養身心」初體驗工作坊	清明節		耶誕受難節	「和平學坊」劍球入門班
9	10	11	12	13	14	15
	復活節星期一	2023年度第一期「義學同行」功課輔導A1班	賣不完，剩食怎麼算？		2023年度第一期「義學同行」功課輔導B1班	屋企有支援：什麼是ADHD？診斷、評估及學習的方法
16	17	18	19	20	21	22
		生活留一瞬間小組 2023年度第一期「義學同行」功課輔導A1班	「和平學坊」互助聚會	「和平學坊」兒童課程	2023年度第一期「義學同行」功課輔導B1班	親子運動會 I can Cook! cafe 早餐料理時間
23	24	25	26	27	28	29
		生活留一瞬間小組 2023年度第一期「義學同行」功課輔導A1班	晴心手作 (I)	「和平學坊」兒童課程	「我有兩個家」離異家庭兒童小組 2023年度第一期「義學同行」功課輔導B1班	一期一會 親子廚房
30					社交小達人 假如我是大富翁 桌遊「父子」兵 健康身心小組 2023 — 認知行為治療法	

2023年5月/MAY

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 勞動節	2 「家家自然好心情」計劃 - 「靜養身心」和平照顧者小組 生活留一瞬間小組 2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 A1 班	3 有型有格實務管教小組	4 一幅畫的時間 「和平學坊」兒童課程	5 「我有兩個家」離異家庭兒童小組 2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 B1 班 社交小達人 假如我是大富翁 桌遊「父子」兵 健康身心小組 2023 一認知行為治療法	6
7	8	9 「家家自然好心情」計劃 - 「靜養身心」和平照顧者小組 「花花世界」和諧粉彩小組 生活留一瞬間小組 2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 A2 班	10 有型有格實務管教小組	11 健康生活由飲食開始： 健康燕麥曲奇 一幅畫的時間 「和平學坊」兒童課程	12 「我有兩個家」離異家庭兒童小組 2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 B2 班 社交小達人 假如我是大富翁 桌遊「父子」兵 健康身心小組 2023 一認知行為治療法	13
14	15	16 「家家自然好心情」計劃 - 「靜養身心」和平照顧者小組 「花花世界」和諧粉彩小組 2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 A2 班	17 有型有格實務管教小組	18 一幅畫的時間	19 親子繪本玩玩樂 2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 B2 班 社交小達人 假如我是大富翁 健康身心小組 2023 一認知行為治療法	20 屋企有支援：讀寫背誦有法寶
21	22	23 「家家自然好心情」計劃 - 「靜養身心」和平照顧者小組 「花花世界」和諧粉彩小組 2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 A2 班	24 有型有格實務管教小組	25 一幅畫的時間 身心健康系列 - 0 難度輕鬆遊 - 鹿頭谷埔 (粉寮)	26 佛誕	27 「家家自然好心情」計劃 - 「幸福之營」日營
28	29	30 「花花世界」和諧粉彩小組 2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 A2 班	31 2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 A2 班			

2023年6月/JUNE

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1	2 2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 B2 班 健康身心小組 2023 一認知行為治療法	3 感恩生日大派對
4	5	6 不做自我中心的 小孩 - 幼童小組	7	8 乾花拼點畫	9 2023 年度第一期「義學同行」功課輔導 B2 班 健康身心小組 2023 一認知行為治療法 免費約見律師服務	10 端午愛心展關懷
11	12	13 動腦動手做攤位 A1 一策劃篇 不做自我中心的 小孩 - 幼童小組	14	15	16 健康身心小組 2023 一認知行為治療法	17 益力多 FUN 遊 動手動腳齊減壓 (I)
18	19	20 動腦動手做攤位 A2 一實踐篇 不做自我中心的 小孩 - 幼童小組	21	22 端午節	23 健康身心小組 2023 一認知行為治療法 家事法律諮詢講座	24 與童同來 cook - cook
25	26	27 不做自我中心的 小孩 - 幼童小組	28 扭汽球義工薈萃	29	30 「親子繪本玩玩樂」親子工作坊	

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：

- ✓ 中心開放 Opening ✗ 中心休息 Closing
- 星期日及公眾假期休息 (Closed on Sundays and Public Holidays)
- 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. Antonius 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2月出版

印刷數量4,000