

油塘綜合家庭服務中心

Yau Tong Integrated
Family Service Centre

2023年7至9月(42期)



2023年5月16日
開始報名

Application Date:

From 16 May, 2023

「更新會員
會籍通知」
詳見P.26

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
家福關懷專線	P. 7	義工系列	P. 28-30
油家拾年	P. 8-9	男士家友站	P. 31
快樂「油」家開始	P. 10-11	健康身心	P. 32-33
家庭雷達	P. 12	講心港情	P. 34-35
家庭及親子系列	P. 13-16	賽馬會智家樂計劃	P. 36-37
兒童系列	P. 16-17	調解服務	P. 38
自在半邊天	P. 18	和平學坊	P. 39-40
婦女添姿彩	P. 19	中心活動一覽表	P. 41-43
報名本中心活動注意事項	P. 20	中心地圖及開放時間	P. 44
活動報名表	P. 21-24		

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。

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。
 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。

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	⚡3 3 號強風信號	⚡8 8 號烈風或暴風信號或以上	 黃色暴雨警告	 紅色暴雨警告	 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

1. 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。
2. 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。
3. 因天氣情況而導致活動取消，中心將不作另行通知。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。



我真係唔識得同仔女溝通！
溝通唔到呀！

我真係忍唔到手，我都好嬬，
但打完好心痛...

我知道打鬧係唔得，
但我真係無晒辦法...

真係好激氣！
教極都唔聽！
我都好辛苦！

罰孩子企門口等所有
人都知佢幾唔聽話姐，凡
事要有後果先學識！唔
係咁仲可以點教？

面對社會急劇轉變，家長不但要面對沉重的生活壓力，在管教孩子上更會遇到各種挑戰，令家長倍感疲憊和困惑。用打罵方式管教會對孩子造成傷害，更令親子之間的距離走得愈來愈遠。那麼，家長們該如何管教孩子，在較和平的環境下解決問題？



ACT 和平管教三部曲

第一步

確認感受和需求 (Acknowledge the feeling)

- 從孩子的角度出發，正面回應他們當刻的情緒或渴望
- 例如：「我知道呢一刻你好嬬細佬，好唔開心。」



第二步

表達限制 (Communicate the limitation)

- 明確地說出事實，而非用指責的語氣表達
- 正確例子✓「冇人係應該被打。」
錯誤例子✗「但你打人就係你唔啱！」

第三步

標示可被接受的替代方案 (Target acceptable alternatives)

- 在家長可接受的範圍內，向孩子提供兩個可行的選擇，以滿足其需要
- 例如：「你可以打枕頭，或者打公仔發洩。」



以上只是其中一種管教技巧，讓家長能以較正向的方式回應孩子。但更重要的，是在了解孩子的需要和感受之前，家長們先照顧自己，處理自我情緒和壓力，這樣才能跟孩子進行和平而有效的溝通，從而提升親子關係。

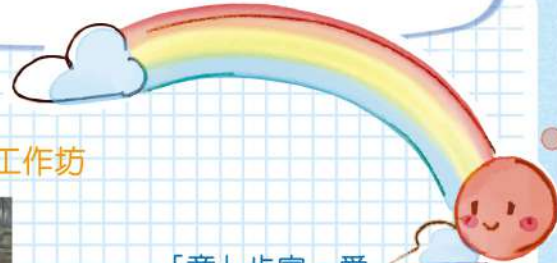
咁我可以點樣處理自己
嘅情緒同壓力呀？





社工

參與中心舉辦嘅活動都係一個好方法。例如**工作坊**、**小組活動**、**社區展覽**等，家長及孩子可以學習到正面管教和情緒控制。



「童」步家・愛之「衝」鋒父母工作坊



「童」步家・愛
和諧管教家長工作坊



「童」步家・愛 — 親親孩子玩遊戲



「童」步家・愛
「同玩 童創造」親子工作坊



如想了解更多正面管教和減壓技巧，
請密切留意本中心通訊活動或掃描右邊的QR Code ⇨



如需個案跟進，可致電本中心，尋求當值社工協助。

「童」步家・愛計劃網頁



家福會
HKFWS

香港家庭福利會

Hong Kong Family Welfare Society

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。

2013

香港家庭福利會於2013年1月在油塘區開設了轄下第六間的綜合家庭服務中心 - 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，致力建立和諧社會。



中心開幕日的盛況

2019

因應服務發展，中心於2019年9月由嘉賢居的臨時會址，搬到油麗邨信麗樓的新會址。新中心可以讓居民在更大的空間及更完善的設施下參與中心各式各樣的小組及活動。



新中心的舒適環境

2023

踏入2023年，中心正式迎接十周年。為慶祝這個特別日子，中心將會舉辦一連串「油家·拾年」的慶祝活動，誠邀大家一同參與，分享家庭幸福及喜悅。

香港家庭福利會 油塘綜合家庭服務中心 十周年

油家·拾年

THE 10TH ANNIVERSARY OF YAU TONG IFSC

6月底



紀念品內容包括
餐飲禮券及豐富零食*
!!!!

油家·拾年 快閃宣傳活動

中心將於六月底走訪油塘區多個屋邨進行快閃宣傳活動。

- 派發「油家·拾年」同樂日遊戲券。
- 即場優先登記更可獲「特別紀念品換領券」乙張。憑券可於同樂日當日換領精美額外紀念品 乙份。

恐龍快閃出沒注意!!



油家·拾年 同樂日



設有獎品豐富的攤位遊戲、夾公仔機及工作坊，加深居民對中心的認識及聯繫，與家庭共渡歡樂的下午。

特設免費工作坊!!

免費拍攝
即影即有家庭照

免費即場
製作花茶茶包

免費即場製作
手工太陽帽

攤位遊戲 獎品豐富!!

仲有夾公仔機!!!



7月8日
(星期六)下午2-5時
油麗邨信麗樓一樓

11月

油家·拾年 繪畫填色比賽

以「油塘家福會10周年」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」

*紀念品內容或會因供應而作出調整，如有更改恕不另行通知。

暑假復常好去處

隨著疫情漸漸減退，生活逐步恢復疫情前的步伐，相信家長也想趁著暑假安排豐富的活動，讓子女可以四處探索，充實地過暑假。在疫情期間，在香港也多開了不同的集遊玩、體能及科技元素的設施。今期家福「油」廬將會介紹好去處，讓家長和孩子渡過一個開心的復常暑假！

跑跑跳跳之選 - 兒童遊戲室

兒童活潑好動，帶他們到康樂及文化事務署設立的兒童遊戲室，是不錯的選擇！兒童遊戲室供 4 至 9 歲及身高不超過 142 厘米的兒童使用。以下為大家介紹兩個較新的兒童遊戲室。

觀塘彩榮路體育館



此遊戲室於 2021 年 12 月底啟用，面積有 350 平方米。遊戲室以「動物王國」為主題，環境設計上加了森林和動物。室內設有透明旋轉滑梯和攀爬架，讓兒童感覺好像小動物置身於森林中遊玩。
地址：觀塘彩榮路 58 號
費用：免費

屯門兆麟體育館



遊戲室以太空為主題，面積為 345.5 平方米。兒童在太空及星球背景的遊戲室玩耍，可爬行新式繩網陣、遊走迷宮及玩太空船滑梯，相信好玩新奇！每節入場限額為 42 人，於每節時段開始前 45 分鐘可領取「太空船登船證」籌號，預備登陸太空！
地址：屯門兆麟街 19 號屯門兆麟政府綜合大樓 4 樓
費用：免費

放電感受海風之選 - 戶外海岸公園



炮台山東岸公園主題區

「東岸公園主題區（第一期）及（第一期甲）」分別在 2021 年 9 月及 2022 年 12 月開放，不但面積大，而且設有特色的 360 米長的打卡海濱長廊，也有兒童平衡車試驗空間，家長可以帶同平衡車讓孩子大展身手。最特別的是有全港首條向公眾開放的維港防波堤，讓大家可於防波堤末端，近距離飽覽維港景色！

地址：天后屈臣道至興發街

開放時間：24 小時開放

費用：免費

交通：於港鐵炮台山站 A 出口，步行約 7 分鐘便能到達。

海洋探索之選 - 浩海立方・探遊館



本港首個海洋探索體驗館於 2021 年 7 月開幕，場館設有 16 個區域，以多媒體科技遊戲，讓兒童認識大自然的珍貴。館內設有結合真實海洋生物同投影效果的光影海洋觀景窗、夢幻水母萬花筒、VR 海洋探秘之旅、MR 水母學堂及海洋兒童樂園等。

地址：新界荃灣西楊屋道 88 號 Plaza 88

門票費用：2 小時體驗門票平日（公眾假期除外）：成人港幣 168、小童（1-12 歲）、全日制小學及中學生優惠、長者優惠（65 歲或以上）：港幣 138；週末及公眾假期各加 \$30

資料來源：康樂及文化事務署、浩海立方・探遊館、海濱事務委員會網頁

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)

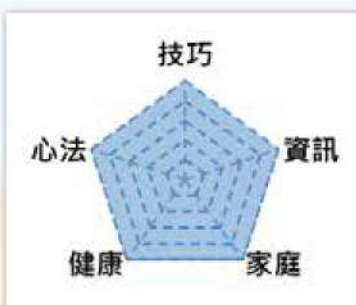
家庭雷達



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。

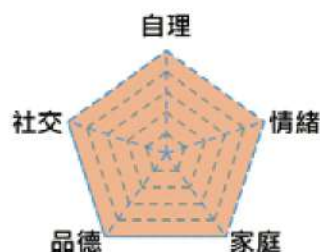


家長雷達

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



家庭及親子系列

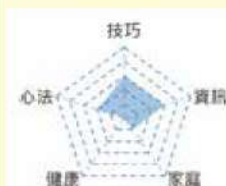
家庭雷達

升小一適應班 (家長篇) 42/01N 升小一適應班 (幼童篇) 42/02N

日期:	8/8, 10/8, 15/8, 17/8/2023 (逢星期二及四，共4節)
時間:	上午10:00 - 11:00
地點:	本中心一樓活動室(一)
對象:	9月份升讀小一學童的家長
名額:	8人
收費:	每位 \$10 (會員) / \$15 (非會員)
內容:	「幼小銜接」向來都是家長十分關注的情況。學童面對新環境及人，心情難免緊張，甚至因焦慮而抗拒上學。此小組讓家長認識學童升小時的情緒變化和心理反應外，亦教導家長如何協助學童適應新環境。
地點:	本中心一樓活動室(二至三)
對象:	9月份升讀小一學童
名額:	8人
收費:	每位 \$10 (會員) / \$15 (非會員)
內容:	從幼稚園進入小學，孩子面對許多第一次不同的挑戰，適應不良的學童會產生焦慮情緒及行為問題。此小組提升學童對升小學的轉變，培養自理能力，令他們更容易適應小學之群體學習生活。

負責職員：譚姑娘 (註冊社工，內線134) 負責職員：廖姑娘 (註冊社工，內線113)

- 備註：1. 此兩小組為親子平行小組，家長及幼童需同時報讀。
2. 第四節家長與幼童將一起進行聯合活動，請穿上輕便運動服。
3. 如非活動指定對象，需作後備處理。



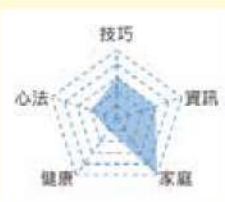
隔代同糖

42/03N

日期:	12/8/2023 (星期六)
時間:	下午2:30 - 4:00
地點:	本中心二樓綜藝室
對象:	3 - 17歲小朋友及其祖父母
名額:	12人
收費:	每位 \$40 (會員) / \$60 (非會員)
內容:	為感謝祖父母的陪伴及付出，希望可以透過活動讓隔代一同製作甜品糯米糍，建立開心活憶，讓家人有優質親子時間，並享用美味甜品。

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. 如祖父母報名參加，父母亦可以一同報名。

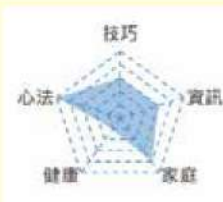


家庭雷達

和諧管教家長講座

42/04N

日期：7/9/2023 (星期四)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：幼稚園及初小學生的家長
 名額：10人
 收費：免費
 內容：小朋友在成長過程難免會有搗蛋頑皮的時候，本講座透過和諧管教的方法，增強家長對於自己及小朋友的理解，同時宣揚保護兒童的信息。
 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。



優質親子時間 - 家長講座

42/05N

日期：9/9/2023 (星期六)
 時間：上午 11:00 - 12:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：家長
 名額：12人
 收費：每位 \$10 (會員) / \$15 (非會員)
 內容：良好的親子關係有利孩子多方面的發展，此工作坊與家長分享如何在繁忙的日程中締造優質親子時間。
 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。



親子歡樂時光小組

42/06N

日期：18/7, 25/7, 1/8, 8/8/2023 (逢星期二，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心二樓樂聚坊和綜藝坊
 對象：5歲至11歲子女及其家長 (部份名額會預留給單親家庭)
 名額：10人
 收費：每位 \$40
 內容：親子透過製作美味的小食(棉棉蝸牛卷)和兩款卡通便當，並齊玩有趣的親子遊戲，一起玩吓！笑吓！開心吓！增加彼此的溝通和合作，建立更和諧愉快的親子關係。
 負責職員：劉姑娘 (註冊社工，內線108)
 備註：1. 如非活動指定對象，需先作後備處理。
 2. 每個家庭最多可攜同兩名子女參與，但收費以每位計算。
 3. 費用已包括材料費。
 4. 圖片只供參考。



東岸公園實現遊

42/07N

日期：22/7/2023 (星期六)
 時間：上午9:45 - 中午12:00
 集合地點：炮台山地鐵站內恒生銀行
 地點：油街實現及東岸公園
 對象：3歲或以上子女及其家長
 名額：20人
 收費：每位 \$10 (會員) / \$15 (非會員)
 內容：油街實現及東岸公園是香港島東區的新景點。油街實現以本地及國際家的藝術連結社群，讓藝術充實大家的生活日常。東岸公園是新的休憩場地，公園有草地、遮陽設施，大家亦可以在防波堤亦可以欣賞近乎360度飽覽維港景色。完成活動後參加者可到附近的著名小食店享用午餐。
 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. 活動不包括來回交通及午餐。



逆風同行 - 親子表達藝術小組

42/08N

日期：17/7, 20/7, 24/7, 27/7/2023 (逢星期一及四，共4節)
 時間：上午10:30 - 12:00
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：9 - 14歲兒童及其家長 (必須一名家長配對一名兒童)
 名額：8對親子
 收費：免費
 內容：透過親子藝術創作及互動遊戲，促進親子間多欣賞多瞭解，同時提升「家庭抗逆力」。
 負責職員：廖姑娘 (註冊社工，內線113)
 備註：1. 不足9歲以上參加者需作後備處理。2. 小組參加者必須同時報名29/7家庭日營。3. 參加者毋須具備任何藝術創作的經驗或背景。4. 參加小組的家長必須完成前測 / 後測問卷。



需同時報名!

逆風同行 - 家庭日營

42/09N

日期：29/7/2023 (星期六)
 時間：中午12:00 - 下午6:00
 地點：營地待定
 對象：9 - 14歲兒童及其家長
 名額：24人
 收費：免費
 內容：透過親子藝術創作及互動遊戲，一起經歷輕鬆自在的旅程，享受親子的時光，同時提升「家庭抗逆力」。
 負責職員：廖姑娘 (註冊社工，內線113)
 備註：1. 不足9歲以上參加者需作後備處理。2. 可攜帶其他家庭成員出席日營，每個家庭最多4名參加者。3. 日營參加者需完成17-27/7舉行的親子表達藝術小組。

需同時報名!

旋轉音樂摩天輪錢箱親子工作坊

42/10N

日期：12/8/2023 (星期六)
 時間：下午2:30 - 3:45
 地點：本中心一樓活動室 (一至三) / Zoom線上進行
 對象：4 - 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：透過製作旋轉音樂摩天輪錢箱，既可培養孩子儲蓄的習慣，又可發揮小朋友的創意，促進親子間的溝通。
 負責職員：鄧姑娘 (註冊社工，內線128)

情緒小管家

42/11N

日期：20/9, 27/9, 4/10, 11/10/2023 (逢星期三，共4節)
 時間：下午4:45 - 5:45
 地點：本中心一樓活動室 (一至二)
 對象：5至8歲兒童
 名額：10人
 收費：每位 \$30 (會員) / \$40 (非會員)
 內容：透過遊戲，讓兒童認識情緒，並學習在適當時候表達情緒，從而提升兒童在面對衝突情況時的脾氣控制。
 負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線112)
 備註：1.如非此活動對象，需作後備處理。



讓愛流動 - 改善伴侶關係工作坊

42/45N

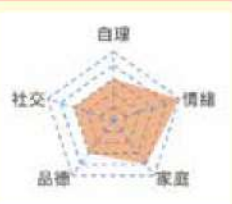
日期：14/7/2023 (星期五)
 時間：晚上7:30 - 9:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：公眾人士
 名額：20人
 收費：免費
 內容：『因為愛，所以著緊』是您關心伴侶行為的原因嗎？或是用作管控對方的藉口？向伴侶表達愛有很多方法，學習以非暴力非管控的方法表達愛，讓伴侶感受愛的傳遞而非管控的枷鎖。
 負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線109)
 備註：1.歡迎個別人士或與伴侶一同參與。2.已婚伴侶或未婚戀人同樣適合。3.工作坊期間特設托兒服務(2歲或以上)，請於報名時提出有關需要。(2歲以下幼童可攜同出席工作坊)。4.此活動由「和平學坊」- 平和關係支援計劃贊助。

兒童系列

和諧家庭小天使幼童小組

42/12N

日期：18/7, 25/7, 4/8, 11/8/2023 (逢星期二及五，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：升K3至小二學生
 名額：10人
 收費：免費
 內容：本小組透過不同活動，讓小朋友學習在面對困難或不如意時如何抒發情緒，減少和家人的衝突，增強小朋友的自我控制能力，同時宣揚保護兒童的信息。
 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。

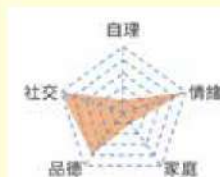


兒童雷達

「情緒小精靈」情緒管理小組

42/13N

日期：26/7, 2/8, 9/8, 16/8/2023 (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 (一至三) / **Zoom線上進行**
 對象：4-8歲兒童
 名額：10人
 收費：每位 \$30 (會員) / \$40 (非會員)
 內容：透過小組遊戲、故事和影片分享，透過小組遊戲、故事和影片分享，提升兒童情緒管理、社交及解難能力。
 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。



好好玩 - 樂高六色積木遊戲小組

42/14N

日期：19/7, 26/7, 2/8, 9/8 (逢星期三，共4節)
 時間：上午11:00 - 中午 12:00
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：就讀主流學校5歲至8歲懷疑有學習困難的兒童
 名額：10人
 收費：每位 \$80 (會員) / \$100 (非會員)
 負責職員：楊姑娘 (樂高六色積木(Six Bricks) Level 1及Level 2) 國際認證書
 內容：透過樂高六色積木任務，促進兒童社交、創意等能力，增加守規則的動機和技巧
 備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理。



I can Cook! cafe早餐料理時間 02

42/15N

日期：19/8/2023 (星期六)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：6歲至9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。
 備註：1.如非活動指定對象，需作後備處理。



感恩生日大派對

42/16N

日期：2/9/2023 (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：7月 - 9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7 - 9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，讓孩子們歡度生日，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。



「家家自然好心晴」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候重聚工作坊。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。

「家家自然好心晴」計劃 - 和平重聚工作坊 42/17N

日期：22/8/2023 (星期二)
 時間：上午9:30 - 11:00
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：離異家長（「活出•心情」系列 - 「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重聚、重溫靜觀，檢討過程及表達心情，加深彼此凝聚力及心靈成長。
 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 42/18N

日期：2/8, 9/8, 16/8, 23/8/2023 (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。

彩繪玻璃雪糕杯

42/19N

日期：8/8/2023 (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：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：夏日炎炎，最適合吃雪糕，若用上自己繪畫的彩繪玻璃杯就更涼快開心！是次創作可以放鬆身心，自由地創作。
 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。3.不設雪糕進食，活動結束數日後，待杯子乾了再帶回家。



健康生活由愛自己開始：毛根條綉球花製作 42/20N

日期：14/9/2023 (星期四)
 時間：上午9:30 - 11:30
 地點：本中心一樓活動室（一至三）
 對象：18歲或以上女士
 名額：12人
 收費：每位\$25（會員）/\$40（非會員）
 內容：在生活繁忙和充滿壓力的日子中，有時會忘記愛錫自己。本活動透過用毛根條扭出美麗的綉球花球，再加上心思和創意，製作一盤美麗的花花盤栽，作為送給自己的小禮物，也學習愛錫自己多一些的方法，加添正能量。
 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。



家務指導服務

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：透過針對個別照顧者需要而設計的訓練，增強他們處理家務及照顧孩子的能力。

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
 - 其他社會工作人員認為有此項服務需要的家庭

訓練內容：自我照顧、家庭照顧、幼兒照顧

家務通：縫紉舊物重生

另有8,9月活動，詳情請向中心查詢

42/21N

日期：29/7/2023 (星期六)
 時間：上午10:00 - 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：家中有舊衣物不合穿，扔掉又太浪費？家務指導員會教大家，自行用雙手，改造成小袋，減少家中物品。
 負責職員：范姑娘（註冊社工，內線102）、關姑娘（家務指導員，內線132）
 備註：1.參加者需自備一件舊衣。2.如非活動指定對象，需作後備處理。





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
婦女	42/19N		彩繪玻璃雪糕杯	50	75				正
	42/20N		健康生活由愛自己開始：毛根條綉球花製作	25	40				正
	42/21N		家務通：縫紉舊物重生	10					正
	42/22N		中秋長者關懷行動	免費					正
	42/23N		親子海岸清潔日 - 鯉魚門石礦場	免費					正
義工	42/24N		中秋燈籠班	免費					正
	42/25N		動腦動手做攤位 B1 - 策劃篇	免費					正
	42/26N		動腦動手做攤位 B2 - 實踐篇	免費					正
	42/27N		調解初探	免費					正
	42/28N		男士家庭劇場	40	60				正
健康身心	42/29N		親子靜觀體驗	50(每對)	75(每對)				正
	42/30N		晴心手作 II - 生命寶盒工作坊	15	20				正
	42/31N		心靈運動班 (I)	30	45				正
	42/32N		靜觀按摩 - 親子篇	40	60				正
	42/33N		心靈手作系列 - 藝術治療小組	30	45				正
	42/34N		煮出愛意來 - 團團團團	40	60				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(23/5/2023)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p21-24)。

- 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：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

☐ 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)

活動申請人		報名家庭成員 (*如有, 必須填寫每一位中文全名)			
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：_____	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	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	42/01N		升小一適應班 (家長篇)	10	15				正 後
	42/02N		升小一適應班 (幼童篇)	10	15				正 後
	42/03N		隔代同糖	40	60				正 後
	42/04N		和諧管教家長講座	免費					正 後
	42/05N		優質親子時間 - 家長講座	10	15				正 後
	42/06N		親子歡樂時光小組	40					正 後
	42/07N		東岸公園實現遊	10	15				正 後
	42/08N		逆風同行 - 親子表達藝術小組	免費					正 後
	42/09N		逆風同行 - 家庭日營	免費					正 後
	42/10N		旋轉音樂摩天輪錢箱親子工作坊	60(每對)	70(每對)				正 後
兒童系列	42/11N		情緒小管家	30	40				正 後
	42/12N		和諧家庭小天使幼童小組	免費					正 後
	42/13N		「情緒小精靈」情緒管理小組	30	40				正 後
	42/14N		好好玩 - 樂高六色積木遊戲小組	80	100				正 後
	42/15N		I can Cook! cafe 早餐料理時間 02	30	40				正 後
	42/16N		感恩生日大派對	20					正 後
自在半邊天	42/17N		「家家自然好心晴」計劃 - 和平重聚工作坊	免費					正 後
	42/18N		「我有兩個家」離異家庭兒童小組	40	55				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，將順延至下一工作日。
 - 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（只計算工作日，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	非會員	家庭成員號碼	費用	收據	內部使用
講 心 港 情	42/35N		親子立體相片拼貼小組	50	60				正 後
	42/36N		Youtuber 體驗小組	40	60				正 後
	42/37N		一期一會 - 親子酒精墨水畫	免費					正 後
	42/38N		兒童情緒故事活動	50					正 後
	42/39N		大澳體驗活動	80	100				正 後
	42/40N		親子來一場藝術之旅	30	50				正 後
	42/41N		親子立體書工作坊	20					正 後
	42/42N		免費約見律師服務	免費					正 後
	42/43N		家事法律諮詢講座	免費					正 後
	42/44N		「和平學坊」互助聚會	免費					正 後
和平學坊	42/45N		讓愛流動——改善伴侶關係工作坊	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 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資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：

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。



服務使用者的權利



尊重私隱及保密

本中心職員及社會工根據《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。

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！

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。



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。

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

中秋長者關懷行動

42/22N

- 日期：23/9/2023 (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：20人
收費：免費
內容：臨近中秋，義工探訪油塘區內的獨居或雙老長者表達關懷。
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。



親子海岸清潔日 - 鯉魚門石礦場

42/23N

- 日期：19/8/2023 (星期六)
時間：上午9:30 - 中午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。



中秋燈籠班

42/24N

- 日期：31/8, 7/9, 14/9, 21/9/2023 (逢星期四，共4節)
時間：下午4:00 - 5:30
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：6對親子
收費：免費
內容：親子義工一同製作中秋燈籠送贈區內長者，以表關懷。
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。

動腦動手做攤位B1 - 策劃篇

42/25N

- 日期：1/8/2023 (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，歡迎親子義工
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：廖姑娘 (註冊社工，內線113)
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B2 - 實踐篇

42/26N

日期：7/8/2023 (星期一)
 時間：上午10:00 - 中午12:00
 地點：本中心一樓會議室
 對象：有意成為攤位遊戲義工人士，歡迎親子義工
 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：廖姑娘 (註冊社工，內線113)
 備註：1.是次活動可計算義工服務時數。
 2.「動腦動手做攤位B1 - 策劃篇」參加者優先。
 3.如非活動指定對象，需作後備處理。

調解初探

42/27N

日期：27/9/2023 (星期三)
 時間：上午10:00 - 12:00
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：本中心登記義工
 名額：12人
 收費：免費
 內容：在人際互動的過程中，可能因為不同想法、態度、宗教取態、價值觀，少不免會發生磨擦和衝突，影響人際關係。若能掌握處理衝突的方法與技巧，聆聽及感受對方，便能有效地化解衝突。此工作坊促進義工對調解概念和調解基本技巧的認識，並學以致用，將調解概念運用至處理人際間的衝突。(講者：認可家事調解監督 李蘇慧雲女士)
 負責職員：廖姑娘 (註冊社工，內線113)
 備註：1.參加者需年滿18歲或以上。
 2.如非活動指定對象，需作後備處理。

男士家庭劇場

42/28N

日期：14/7, 28/7, 11/8, 25/8/2023 (逢星期五，共4節)
 時間：晚上7:00 - 8:30
 地點：本中心二樓綜藝室
 對象：18歲或以上男士
 名額：10人
 收費：每位\$40 (會員) / \$60 (非會員)
 內容：本小組透過有趣生動的劇場活動，讓男士可以學習如何用劇場形式去表達和家庭成員的互動，增強男士對於自己情緒的覺察，減少和家人的衝突，亦讓組員間互相了解及支持。
 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。



親子靜觀體驗

42/29N

- 日期：5/7, 12/7, 19/7, 26/7/2023 (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 (一至三)
 對象：小學生及其家長
 名額：12人
 收費：每對親子 \$50 (會員) / \$75 (非會員)
 內容：處於資訊科技年代，不論大人或小朋友每日都會接觸不同的電子產品及大量的資訊，使人難以有時間靜下來沉澱思緒，更遑論專注於學習或工作上。而透過一連四節學習不同的親子靜觀活動，能讓親子專注於彼此的相處時間上，一來讓大人及小朋友學習專注；二來也能增加親子之間的優質相處時間。
- 負責職員：何先生 (註冊社工，內線135)
 備註：1. 請穿著舒適運動服及運動鞋出席。
 2. 如非活動指定對象，需作後備處理。



靜觀按摩 - 親子篇

42/32N

- 日期：8/8, 15/8, 22/8, 29/8/2023 (逢星期二，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：升K.2 - P.1 學生及其家長
 名額：6對親子 (共12人)
 收費：每位\$40 (會員) / \$60 (非會員)
 內容：透過靜觀技巧、按摩練習，讓家長及子女能理清思緒，做事變得更專注，同時學會放鬆減壓、平靜心境；提升親子互動，加強彼此親密關係。
- 負責職員：玲姑娘 (註冊社工，內線114)
 備註：1. 參加者請穿著休閒服裝及襪
 2. 請自備食水、毛巾等個人用品

晴心手作 II - 生命寶盒工作坊

42/30N

- 日期：6/7/2023 (星期四)
 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：8人
 收費：每位\$15 (會員) / \$20 (非會員)
 內容：隨意選取物料裝飾盒子，以表達自己的生命寶藏 (人生中重要的人和事)。其後在分享環節，向大家分享生命中的點滴，透過整理、表達及聆聽大家及自己的生命故事，以生命影響生命。
- 負責職員：呂姑娘 (註冊社工，內線131)
 備註：1. 請帶備1 - 3張家庭相片或生命中重要人物之照片
 2. 可帶備生命中重要的物件

心靈手作系列 - 藝術自療小組

42/33N

- 日期：7/9, 14/9, 21/9, 28/9/2023 (逢星期四，共4節)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：18歲或以上人士
 名額：8人
 收費：每位\$30 (會員) / \$45 (非會員)
 內容：以藝術作為媒介 (如：畫作、面譜製作、意象想像練習、肢體動作等)，覺察自己的需要及情緒狀態，在自由輕鬆的創意聯繫中，重拾創造力及自癒的力量。
- 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，只需要對藝術及心靈健康有興趣即可。
 2. 有小組前電話訪談，以了解組員需要。

心靈運動班 (I)

42/31N

- 日期：27/7, 3/8, 10/8, 17/8/2023 (逢星期四，共4節)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：18歲以上人士
 名額：10人
 收費：每位\$30 (會員) / \$45 (非會員)
 內容：透過不同的放鬆練習，如靜觀、伸展、冥想、氣功、與身體和情緒對話等，讓參加者強化身體同時體驗心靈平靜的感覺。
- 負責職員：呂姑娘 (註冊社工，內線131)
 備註：1. 有小組前電話訪談，以了解組員需要。

煮出愛意來 - 團團圓圓

42/34N

- 日期：28/9/2023 (星期四)
 時間：上午10:30 - 12:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：18歲或以上有興趣人士
 名額：10人
 收費：每位\$40 (會員) / \$60 (非會員)
 內容：透過一起製作甜品「湯圓」，同時講解不同的精神健康資訊，提升參加者的平和感，讓身心都可以小休一下，為生活加一點甜。
- 負責職員：玲姑娘 (註冊社工，內線114)
 備註：1. 請自備食物盒。
 2. 費用已包括材料費。



親子立體相片拼貼小組

42/35N

日期：18/7, 20/7, 25/7, 27/7/2023 (逢星期二及四，共4節)
 時間：下午3:30 - 4:30
 地點：本中心一樓活動室(一至二)及三家村
 對象：家長及其5歲或以上子女新來港家庭優先
 對名額：10人
 收費：每位\$50(會員)/\$60(非會員)
 內容：立體相片拼貼藝術是一種源於日本的創意藝術媒介，做法是把平面的相片，變成立體的模型。小組會聯同親子一同到社區三家村進行拍攝，然後再回到中心挑選，把傳統照片相中的人和物件由平面突破為立體化，透過此活動，藉以增進親子間的互動和建立良好關係。
 負責職員：黎姑娘(註冊社工，內線112)
 備註：1.如非此活動對象，需作後備處理。
 2.圖片只供參考，一切以上課實物為準。



Youtuber體驗小組

42/36N

日期：24/7, 27/7, 31/7, 3/8/2023 (星期一及四，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心一樓活動室(一至三) / Zoom線上進行
 對象：新來港家庭的7 - 12歲兒童
 對名額：8人
 收費：每位\$40(會員)/\$60(非會員)
 內容：參加者可學習基礎階段的技能，如：攝影、執相、拍片及剪片，同時學習構思頻道結構，創造優質和有價值的內容，並具備良好的演說技巧，以與人分享自己的生活。
 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。



一期一會 - 親子酒精墨水畫

42/37N

日期：28/7/2023 (星期五)
 時間：下午3:30 - 5:00
 地點：本中心一樓活動室(一至二)
 對象：家長及其5歲或以上子女新來港家庭優先
 對名額：12人
 收費：免費
 內容：每一秒時刻不會重來，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酒精墨水畫，讓本地和親來港的親子加強彼此鄰里間的聯繫及親子間的互動。
 負責職員：黎姑娘(註冊社工，內線112)及楊姑娘(註冊社工，內線105)
 備註：1.如非此活動對象，需作後備處理。
 2.圖片只供參考，一切以上課實物為準。



3.特別鳴謝  贊助。

兒童情緒故事活動

42/38N

日期：3/8, 10/8, 17/8, 24/8/2023 (逢星期四，共4節)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：本中心一樓活動室(一至二)
 對象：新來港家庭4 - 6歲兒童
 對名額：10人
 收費：每位\$50
 內容：安徒生童話夢工場導師及家福會社工策劃及帶領，以生動活潑的方法分享圖書故事，再指導小朋友延伸活動。透過小組，小朋友輕鬆地享受閱讀的樂趣，認識情緒，學習表達。
 負責職員：如姑娘(註冊社工，內線119)
 備註：1.鳴謝：觀塘民政事務處

大澳體驗活動

42/39N

日期：5/8/2023 (星期六)
 時間：上午9:30 - 下午5:45
 集合地點：本中心一樓活動室(一)
 解散地點：油塘地鐵站B2出口
 對象：6 - 12歲新來港兒童優先
 對名額：12人
 收費：每位\$80(會員)/\$100(非會員)
 內容：此活動讓兒童可以在暑假放下煩惱的學業上到大澳參加體驗活動。除了可深入了解大澳棚屋區，實地考察大澳棚屋的由來、結構及棚屋居民生活外，兒童還可參加鹽鹹蛋製作工作坊及大澳社區探索活動，藉此體會大澳居民的生活文化。
 負責職員：黎姑娘(註冊社工，內線112)
 備註：1.此活動的參加者會有義工陪同一起參與整個活動。2.活動費用包括來回交通、午餐及工作坊製作。
 3.特別鳴謝  贊助。4.如非此活動對象，將不設後備名單。



親子來一場藝術之旅

42/40N

日期：19/8/2023 (星期六)
 時間：上午9:30 - 11:30
 集合地點：本中心一樓會議室
 活動地點：香港九龍西九文化區博物館道
 對象：新來港家庭家長及其6 - 12歲子女
 對名額：12人
 收費：每位\$30(會員)/\$50(非會員)
 內容：邀請親子一同參觀亞洲首間全球性當代視覺文化博物館M+，位於香港西九文化區，誠意為有興趣認識視覺文化的家庭準備了一連串精彩好玩的活動。
 負責職員：曾姑娘(註冊社工，內線126)



親子立體書工作坊

42/41N

日期：25/8/2023 (星期五)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：本中心一樓活動室(一至三)
 對象：新來港家庭家長及其3 - 5歲子女
 對名額：20人
 收費：每位\$20
 內容：安徒生童話夢工場導師用生動活潑的方法分享圖書故事，再指導家長及學生們製作立體書。透過工作坊，家長及子女也能輕鬆地享受閱讀的樂趣，增進親子間的交流，共享優質的親子時間。
 負責職員：如姑娘(註冊社工，內線119)
 備註：鳴謝：觀塘民政事務處

家長管教 e 講座



2月15 父母輕鬆管教、走出壓力憂谷 網上講座
★ 黃富強教授 (香港浸會大學講座教授)

3月11 理解孩子成長的密碼，突破管教的困局
★ 廖家寶博士 (臨床心理學家)

4月15 屋企有支援
什麼是ADHD? 診斷、評估及學習的方法
★ 余文基博士 (中華基督教會 資深教育心理學家)

5月20 屋企有支援
讀寫背誦有法寶
★ 朱嘉麗 (臨床心理學家及顧問言語治療師)

以上講座已完成
感謝各星級
講者的分享
及公眾人士的參與



PLAY

41/17N

動手動腳齊減壓(I)



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。

名額: 6對親子 (12位)

對象: 懷疑或確診特殊教育或情緒需要學童及其父親

費用: 免費

負責社工: 楊姑娘(註冊社工) 及何先生(註冊社工)

17/06/2023 (六)

11:00 - 12:30



42/37N

一期一會 親子酒精墨水畫

透過製作 **親子酒精墨水畫**，讓參加者加強彼此鄰里間的聯繫及親子間的互動。

名額: 12位

對象: 家長及其5歲以上子女 (新來港家庭優先)

費用: 免費

負責社工: 楊姑娘(註冊社工) 及黎姑娘(註冊社工)

28/07/2023 (五)

15:30 - 17:00



以上所有活動均由賽馬會智家樂計劃贊助 捐助。

+追蹤



兒家宜家學
家庭支援系列



「臻和薈 調解教育及服務計劃」

免費約見律師服務

42/42N

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：15/9/2023 (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 (8/9/2023) 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。



「預告活動」

家事法律諮詢講座

42/43N

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
126 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	21/7, 28/7, 4/8, 11/8/2023 (逢星期五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	23/6 - 20/7/2023
126 男士班		19/7, 26/7, 2/8, 9/8/2023 (逢星期三)		21/6 - 18/7/2023
127 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	18/8, 25/8, 1/9, 8/9/2023 (逢星期五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	21/7 - 17/8/2023
127 男士班		16/8, 23/8, 30/8, 6/9/2023 (逢星期三)		19/7 - 15/8/2023
128 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	15/9, 22/9, 6/10, 13/10/2023 (逢星期五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	18/8 - 14/9/2023
128 男士班		13/9, 20/9, 27/9, 4/10/2023 (逢星期三)		16/8 - 12/9/2023

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

42/44N

日期：5/7/2023 (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：怎樣改善賭博成癮？
負責職員：李先生 (註冊社工，內線116)

讓愛流動 - 改善伴侶關係工作坊

42/45N

日期：14/7/2023 (星期五)
時間：晚上7:30 - 9:00
地點：本中心一樓活動室 (一至三)
對象：公眾人士
名額：20人
收費：免費
內容：『因為愛，所以著緊』是您關心伴侶行為的原因嗎？或是用作管控對方的藉口？向伴侶表達愛有很多方法，學習以非暴力非管控的方法表達愛，讓伴侶感受愛的傳遞而非管控的枷鎖。
負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線109)
備註：1. 歡迎個別人士或與伴侶一同參與
2. 已婚伴侶或未婚戀人同樣適合
3. 工作坊期間特設托兒服務 (2歲或以上)，請於報名時提出有關需要。
(2歲以下幼童可攜同出席工作坊)
4. 此活動由「和平學坊」- 平和關係支援計劃贊助

2023年7月/JULY

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 香港特別行政區 成立紀念日
2	3	4	5 親子靜觀體驗 「和平學坊」互 助聚會	6 晴心手作 II - 生命 寶盒工作坊	7	8
9	10	11	12 親子靜觀體驗	13	14 男士家庭劇場 讓愛流動 - 改善 伴侶關係工作坊	15
16	17 逆風同行 - 親子表 達藝術小組	18 親子歡樂時光小組 和諧家庭小天使幼童小組 親子立體相片拼貼 小組	19 好好玩 - 樂高六色 積木遊戲小組 親子靜觀體驗	20 逆風同行 - 親子表 達藝術小組 親子立體相片拼 貼小組	21	22 東岸公園實現遊
23	24 逆風同行 - 親子表 達藝術小組 Youtube 體驗小組	25 親子歡樂時光小組 和諧家庭小天使幼童小組 親子立體相片拼貼 小組	26 「情緒小精靈」 情緒管理小組 好好玩 - 樂高六色 積木遊戲小組 親子靜觀體驗	27 逆風同行 - 親子表 達藝術小組 Youtube 體驗小組 心靈運動班 (I) 親子立體相片拼 貼小組	28 男士家庭劇場 一期一會 - 親子酒 精墨水畫	29 逆風同行 - 家庭日營 家務通：縫紉實物重生
30	31 Youtube 體驗小組					

2023年8月/AUGUST

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 親子歡樂時光小組 動腦動手做攤位B1 - 烹 飪篇	2 「情緒小精靈」情緒管理小組 好好玩 - 樂高六色積木遊戲小組 「我有兩個家」離異家庭兒童小組	3 心靈運動班 (I) YouTuber 體驗小組 兒童情緒故事活動	4 和諧家庭小天使 幼童小組	5 大澳體驗活動
6	7 動腦動手做攤位B2 - 實踐篇	8 升小一適應班 - 家長組 升小一適應班 - 學童組 親子歡樂時光小組 彩繪玻璃雪糕杯 靜觀按摩 - 親子篇	9 「情緒小精靈」情緒管理小組 好好玩 - 樂高六色積木遊戲小組 「我有兩個家」離異家庭兒童小組	10 升小一適應班 - 家長組 升小一適應班 - 學童組 心靈運動班 (I) 兒童情緒故事活動	11 和諧家庭小天使 幼童小組 男士家庭劇場	12 隔代同糖 旋轉音樂摩天輪錢箱親 子工作坊
13	14	15 升小一適應班 - 家長組 升小一適應班 - 學童組 靜觀按摩 - 親子篇	16 「情緒小精靈」情緒管理小組 好好玩 - 樂高六色積木遊戲小組 「我有兩個家」離異家庭兒童小組	17 升小一適應班 - 家長組 升小一適應班 - 學童組 心靈運動班 (I) 兒童情緒故事活動	18	19 I can Cook! cafe 早餐 料理時間 02 親子海岸清潔日 - 鯉魚 門石礮場 親子來一場藝術之旅
20	21	22 「家家自然好心情」計劃 - 和平重 聚工作坊 靜觀按摩 - 親子篇	23 「我有兩個家」離異家庭兒童小組	24 兒童情緒故事活動	25 男士家庭劇場 親子立體書工作坊	26
27	28	29 靜觀按摩 - 親子篇	30	31 中秋燈籠班		

2023年9月/SEPTEMBER

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1	2 感恩生日大派對
3	4	5	6	7 和諧管教家長講座 中秋燈籠班 心靈手作系列 - 藝術 自療小組	8	9 優質親子時間 - 家 長講座
10	11	12	13	14 健康生活由愛自己開始： 毛根條串珠花製作 中秋燈籠班 心靈手作系列 - 藝術 自療小組	15 免費約見律師服務	16
17	18	19	20 情緒小管家	21 中秋燈籠班 心靈手作系列 - 藝術 自療小組	22	23 中秋長者關懷行動
24	25	26	27 情緒小管家 調解初探	28 心靈手作系列 - 藝術 自療小組 煮出愛意來 - 團圓 圓圓	29	30 中秋節翌日

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5月出版

印刷數量4,500