

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

2022年10至12月



2022年9月20日

開始報名

目錄

	頁數
編者的話	3
會員專區	4
身、心、靈健康系列	6
婦女支援系列	14
婦女親子系列	22
報名表格/代報表格	
義工服務系列	28
才藝及技能系列	29
婦女外展網絡	36
社區資源系列	38
「婆媳緣·祖孫情」多代家庭教育及支援計劃(第三期)	39
課程總表	42
活動報名安排及會員須知	45

『拒收直接促銷通知書』

如欲要求『香港家庭福利會』**停止**使用閣下個人聯絡資料（如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等）作為本會與你作直接促銷／推廣接觸之用，包括通訊、社會服務及活動推廣／典禮邀請或籌款等用途，請於下列空格加上「✓」，寫上你的姓名及簽署，郵寄/傳真回本會（地址：香港家庭福利會婦女及家庭成長中心 香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下，傳真號碼：29600125）。費用全免。如有查詢，請致電（分會電話：28115244）與本會聯絡。

本人（姓名如下）不同意香港家庭福利會使用本人聯絡資料於上述推廣的用途。

姓名（中文正楷）：_____（英文正楷）_____

簽署：_____ 日期：_____

編者的話

隨著教育程度提升，就業的女性人數增加，香港出現首位「女特首」，各行各業都有女性的精英出現，香港普遍給人的印象已是很「男女平等」。但是，根據香港女性統計數字2021，女性的勞動人口參與率在2020年時是49.6%，而遠遠不及男性的66.2%。用一般完成學業後的就業率去看，在30-40歲的黃金時期，未婚的男性及女性都是高於90% 參與勞動。但當結婚後，男性仍然可以維持超過90%，而女性則會大跌至略高於60%。而從事全職料理家務的，女性仍然佔94%，遠高於男性的6%。這堆數字想表達的，在香港，「男主外、女主內」的觀念仍然根深柢固。婦女進入家庭後容易為照顧家庭而放棄事業或興趣，到晚年更容易跌入貧窮的狀態。這從2020年領取縱援的受助人數，女性整體比男性多可以反映。

我們中心認為，即使進入家庭，婦女仍然可以發展自己，愛惜自己。除了舉辦很多不同的身心靈活動讓婦女關顧自己外，我們亦開拓不同類型的活動及興趣班，亦即將會開展讓婦女學習創業，建立自己的事業。讓婦女探索自己不同階段的可能性。不論你處於那一個階段，我們相信妳仍有好多可能性及可塑性。中心亦好希望可以成為一個平台，讓這裡的婦女發光發亮。

為了讓中心的發展更貼合婦女的需要，我們在7月份舉行了3場關於中心服務焦點小組，向義工及會員收集了有關報名方方式、中心服務及活動的意見。感謝26位會員及義工向我們提出了很多建議，而且也感受到過去大家對中心的支持。我們同工會努力跟進大家的建議，讓大家日後在中心有更優質的服務及具創意的活動。

如何接收本中心廣播訊息



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

歡迎大家追蹤中心 Facebook 專頁！

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



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心



自2005年起，本會獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行「香港賽馬會社區資助計劃-婦女創新天」，該計劃從女性角度出發，促進婦女個人成長、提升身、心、社、靈健康、建立社交及社區支援網絡，以及推動社區建立關懷婦女和家庭的氣氛，促進社區和諧。

活動報名提示

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

會員專區

會員迎新日 × 天然滋潤護唇膏DIY — 「家福」歡迎妳

日期：(A組) 2022年10月12日 (星期三)
(B組) 2022年11月23日 (星期三)
(C組) 2022年12月15日 (星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：互相認識、互動遊戲、簡介中心服務及活動

對象/名額：新加入中心的會員 (由2021年9月起加入) / 8人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

實體

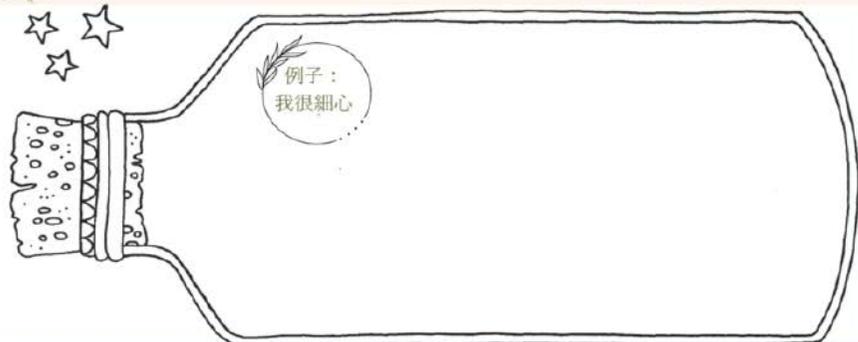
(A組) P-115197
(B組) P-115198
(C組) P-115199



「我懂得欣賞自己」活動

你了解自己嗎？懂得欣賞自己的能力和特質嗎？有好好善用它們嗎？讓我們給予自己一個自我審視的機會，想想自己擁有的長處和正面特質，寫在以下自我欣賞瓶中，發掘和肯定自我潛力吧！

參加者可在完成後將此回條交予中心職員，免費換領關顧自己-花盆按摩器一個。
(數量有限，派完即止)



參加者姓名：_____

活動編號：P-

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



樂悠身心「家」年華

日期：2023年1月8日(星期日)

時間：上午11:00 - 下午4:00

地點：本中心及筲箕灣耀東邨圓形露天廣場

內容：以婦女照顧者身心靈健康及家庭和諧為主題的表演、有獎攤位遊戲及藝術作品展覽等

形式：實體及預約

費用：全免

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘、社工梁錫麟先生

備注：1. 若對活動有興趣人士，歡迎先到中心登記，門票將於12月中派發。

2. 本中心會視乎人流情況，實施人流管制措施，請參加人士按照門票上的時間進場。



短期個別諮詢服務

你目前有遇到問題而感到困擾嗎？你期望在心理層面上更加了解自己嗎？

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

對象：面對的處境令心理層面覺得困擾的人士

備註：須出席事前面談作評估，再個別通知合適者繳費

實體

心靈拼貼®個別諮詢服務

P-115200

日期及時間：2022年10月-12月期間（逢星期三或星期四，共五節）

內容：心靈拼貼®是一套自我探索的心靈工具，透過製作屬於自己的拼貼圖卡，製作機會連結自己的內心世界，聆聽內心世界的聲音，發掘內在需要。

對象/名額：希望增進自我認識之婦女/5人
（須出席服務前評估，再通知個別合適之參加者繳費）

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

導師：葉靜璇姑娘（心靈拼貼認證指導）



（圖片僅供參考）

實體

心靈療癒圖卡 — 個別諮詢服務

P-115201

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

內容：每個人的人生，都有其獨特存在的意義，利用心靈圖卡打開潛意識的寶庫，提升自我察覺，看見生命中的更多可能性，提供機會讓自己進行生命重塑、蛻變和成長。

對象/名額：想發掘生命更多可能性之婦女 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

實體

「尋找出路」單次諮詢服務

P-115311

日期及時間：有興趣的婦女請先報名，社工個別聯絡訂定日期和時間。服務約2小時。

內容：為幫助婦女提供適切的支援走出困擾，本中心特設費用全免的單次諮詢服務，讓有需要的婦女透過單一次諮詢，釐清困擾事件，發掘自身能力，探討方案改善情況，朝著理想目標進發，開展正向生活。

對象：18歲或以上有需要婦女，生活處境受困擾，並希望透過單次諮詢服務找到出路。

費用：全免

查詢/負責人：社工梁錫麟先生 / 陳曦盈姑娘 / 香本柔姑娘

瑜伽助眠

實體

P-115202

日期：2022年10月8日至11月12日 (逢星期六，共六節)

時間：上午9:45 - 11:00

內容：瑜珈伸展運動可強化肌肉、訓練呼吸，也可舒緩壓力，長遠提升睡眠質素。(備註：請穿著輕便衣服)

對象/名額：婦女 / 12人 (最少開班人數：5人)

費用：會員：\$180 / 非會員：\$200

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

導師：Monique Choi (專業瑜珈導師及多年習舞經驗)



芬蘭木柱體驗班

實體

P-115203

日期：2022年10月10日至31日 (逢星期一，共四節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：新興運動芬蘭木柱的玩法簡單，非常容易上手。(備註：請穿著輕便衣服)

對象/名額：婦女 / 8名

費用：會員\$20 / 非會員 \$40

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

(芬蘭木柱Mölkky指導員)



(圖片僅供參考)

押花水晶碟工作坊

實體

(A班) P-115204

(B班) P-115205

日期：A班: 2022年10月13日 (星期四) /

B班: 2022年10月20日 (星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：用自己喜歡的花材製作押花水晶碟，輕鬆減壓。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$20 / 非會員 \$40

查詢/負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

「談天氣」— 和諧粉彩小組

實體 或 ZOOM

P-115206

日期：2022年10月13日至11月10日 (逢星期四，共五節)

時間：上午10:00 - 下午12:00

內容：天氣就如同人的情緒，有時多雲，有時晴朗。讓我們以和諧粉彩的繪畫方式，利用手指作為我們的工具，表達內心的情緒，感受不同情緒所帶來的溫度和衝擊，發泄內心掩埋的情緒。

對象/名額：有興趣之婦女 / 8人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50 (另加材料費：\$20)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘 (日本和諧粉彩®正指導師)

備註：1. 參加者需自備圍巾及手巾

2. 若活動受疫情影響，將改為發放材料包及用Zoom視像授課



身、心、靈健康系列

身心健康 — 齊到太平山頂覺察呼吸

實體

P-115207

日期：2022年10月15日 (星期六)

時間：下午2:00 - 6:00

內容：再召集有興趣的婦女同遊山頂步行徑，同時俯瞰香港島、鯉魚門、維多利亞港和對岸九龍的景色，美人美景，花數分鐘專注自己的一呼一吸，都可以帶來內心一點平靜，為心靈充充電。
(集合地點：港鐵中環站A出口地庫閘位等)



(圖片僅供參考)

對象/名額：有興趣之婦女 / 6人

費用：自備 (交通及膳食)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (一級山藝訓練資歷)

慢步靜心之旅 — 坪洲篇

實體

P-115208

日期：2022年10月18日 (星期二)

集合時間：早上9:30

集合地點：中環6號碼頭

內容：自然是療癒身心最佳的伙伴，在環島遊中經過沙灘，在過程中享受當下，專注現在。

回程時間：約1:00 於當地解散

對象 / 名額：婦女 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

南丫半天遊

實體

P-115298

日期：2022年10月18日 (星期二)

時間：上午9:00 - 下午1:30

集合及解散地點：中環4號碼頭

內容：一同遊覽南丫島，享受大自然及感受小島風情。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：免費 (參加者需自備交通及膳食費)

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

備註：請穿著輕便衣服及運動鞋

實體

獨一無二 — 皮革工藝體驗

P-115211

日期：2022年10月19及26日 (逢星期三，共兩節)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：生活中有屬於自己的空間，是照顧身心健康的方法。每個人都是獨特的，讓我們一同來發掘屬於自己的獨特美，欣賞自己的與眾不同。透過自家製皮革小手作，提升對自己的了解，會發現多方面的你。

對象/名額：有興趣之婦女 / 8人

費用：會員：\$35 / 非會員：\$55

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

導師：呂桂平女士

備註：如受疫情影響，此活動將會順延或取消。



(圖片僅供參考)

凡出席上述 P-115211 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到30分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。

陪你輕鬆玩轉桌遊

實體

(A組) P-115212

(B組) P-115213

日期：(A組) 2022年10月22日 (星期六)、
(B組) 2022年11月19日 (星期六)

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：生活忙碌令你感到全身無力、身心疲倦嗎？是時候來享受桌上遊戲的時光，讓自己好好休息一番，把煩惱統統拋之腦後，盡情開懷大笑啦！在玩樂的過程中，我們也可以一邊聊聊天，分享最近的煩心事，彼此扶持，互相陪伴。

對象/名額：想減壓之婦女 / 每班 6人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘 (初階桌遊輔導及學習導師)

放鬆減壓 × 植物拓染布袋工作坊

實體

P-115215

日期：2022年10月24日至10月31日 (逢星期一，共二節)

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：善用植物身上的葉綠素，化作創作顏料，一邊透過捶打減壓，一邊感受植物帶給你的五感 (觸覺、嗅覺、味覺、視覺、聽覺) 的享受，製作獨一無二的布袋。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)



Draw All You Can 盡你所能 — 家長互助工作坊

實體

P-115216

日期：2022年11月7日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：Draw All You Can 是一種互動繪畫藝術，婦女們透過共同合作繪畫出充滿充滿女性力量的黑白畫作，

連結彼此，體會互幫互助的重要性。

對象/名額：有興趣之家長 / 20人

費用：會員：\$10/ 非會員：\$30

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘 (Draw All You Can Level 1 帶領員)



(圖片僅供參考)

表達藝術之靜心療癒空間

實體

P-115217

日期：2022年11月11日 (星期五)

空間開放時間：晚上6:30 - 下午8:30 (表達藝術活動時間：晚上7:00-8:00)

內容：邀請各位婦女來體驗靜心療癒空間，你可以盡情享用空間內的所有手工材料，靜心享受自己的藝術製作時光、也可以閑談家常互相扶持。而在表達藝術活動時間，你可以在工作人員的帶領下，投入藝術治療世界，療癒身心，放鬆減壓，發掘潛藏的內心需要。

對象/名額：想減壓之婦女 / 20人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：表達藝術治療是一種融合視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及文字創作等藝術媒介的治療模式，以非語言的表達方式提供安全的空間與媒介抒發情緒及想法。透過藝術參與及創作達至身、心、靈治療效果。



(圖片僅供參考)

自由空間 — 酒精墨水工作坊

實體

P-115218

日期：2022年11月14日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：酒精墨水畫沒有固定框架，即使沒有繪畫基礎，也可以創出自己獨特的風格和成品，憑自己的感覺，為自己而創作。盡情享受創作過程中所帶來的療癒和安逸。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

實體

Bothmer空間運動放鬆伸展小組

(進階班) P-115219

(基礎班) P-115220

日期：(進階班) 2022年10月11日至11月1日

(逢星期二，共四節) 或

(基礎班) 2022年11月14日至12月19日 (逢星期一，共六節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：透過學習Bothmer空間運動，寓運動於遊戲中，既能達到放鬆身心的效果，又能認識肢體動作如何反映自己身心的狀態和需要。

對象/名額：感到情緒緊張和生活壓力之婦女 / 10人

費用：會員：(基礎班\$100；進階班\$120) /

非會員：(基礎班\$120；進階班\$140)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

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

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

2. 若活動受疫情影響，此活動將會延期或取消。

陪著你走活動 (由香港理工大學主辦)

實體

P-115221

陪著你走

你在照顧家中體弱的長者時感到壓力嗎？

跨代照顧者 研究招募

本計劃將為照顧者提供關注他們身心健康的免費四週課程，以了解照顧者的需要及這些課程的成效。

對象：需要照顧家中體弱長者的跨代照顧者 (如子女、兒媳、女婿等親屬)

內容：參加者將會被隨機抽樣至兩個不同的照顧者課程或對照組 (不會參加任何課程)

三組參加者均會在完成課程及/或三次問卷後獲得共\$300現金券。

課程詳情：

日期：11月5、12、19及26日 (逢星期六)

時間：上午10時至12時30分

地點：家福會婦女及家庭成長中心

(香港灣仔羅便申道匯豐樓C翼地下)

查詢及報名

6645 8872

(電話/Whatsapp/Signal)

<https://forms.gle/azMY1bc5GkQmrcJA>

Facebook: caringcarehk

研究助理：廖先生
Email: hkanliu@polyu.edu.hk
Phone: 6645 8872THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學家福會
HKFS

查詢/報名：廖先生 6645 8872 (電話/Whatsapp/Signal)

負責人：社工林佳琪姑娘



蠟燭調香工作坊

實體

日期：A班：2022年12月8日(星期四) /
B班：2022年12月22日(星期四)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：調配自己喜歡的香氣，製作香薰蠟燭及認識不同香薰的功用，配合呼吸練習，放鬆身心。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$30/ 非會員 \$50

查詢/負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

(A班) P-115209

(B班) P-115210

慢步靜心之旅 — 大澳篇

實體

日期：2022年11月22日(星期二)

集合時間：早上9:30

集合地點：東涌地鐵站

內容：自然是療癒身心最佳的伙伴，穿過雨林，在過程中享受當下，專注現在。

回程時間：約下午1:00 於當地解散

對象 / 名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

P-115031

「Oh」卡 — 重塑生命旅程小組

實體

日期：2022年12月2日至12月16日(逢星期五，共三節)

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：「Oh」卡是打開潛意識寶庫的一把鑰匙，協助我們提升自我察覺，我們可以透過圖卡和旁觀者的角度，看見生命的更多可能性，提供機會讓自己進行生命重塑、蛻變和成長。

對象/名額：有興趣之婦女 / 8人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

P-115225

傳情畫意藝術工作坊

實體

P-115222

日期：2022年12月5日至12月19日（逢星期一，共3節）

時間：早上9:30 - 11:30

內容：透過流體畫、線畫、波子畫，去探索自己及舒緩情緒，此活動無須任何藝術任何經驗。

對象 / 名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

靜心減壓 — 禪繞畫療癒體驗

實體 或 ZOOM

(A組) P-115223

(B組) P-115326

日期：2022年12月7及14日（逢星期三，共兩節）

時間：(A組) 上午10:30 - 下午12:30

(B組) 下午2:30 - 4:30

內容：練習心靜，讓心靈進入冥想狀態，體驗具心靈療癒力的禪繞畫繪畫過程。繪畫有助舒緩情緒壓力，發掘自己創作的潛能。讓我們聚在一起作畫，慢下來帶著接納和聆聽的心，專注其中，為冬日增添一點暖意。

對象/名額：有興趣之婦女 / 8人

費用：會員：\$35 / 非會員：\$55

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

義務導師：李鳳明女士（日本和諧粉彩正指導師）



(圖片僅供參考)

慢步靜心之旅 — 長洲篇

實體

P-115224

日期：2022年12月15日（星期四）

集合時間：早上9:15

集合地點：中環5號碼頭

內容：自然是療癒身心最佳的伙伴，經過沙灘，在過程中享受當下，專注現在。

回程時間：約下午1:00 於當地解散

對象 / 名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生



善待自己工作坊

「善待自己手工皂」系列活動以手工製品作為介入途徑，支援及提倡婦女追求身心健康的需要，藉此促進婦女建立正面思想及自信，還會走進社區，加強家庭及社區支援網絡，達至改善受眾的身心健康。

地點：本中心（耀貴樓地下）

「齊心同行」— 身心健康大使訓練計劃 / 「身心聆聽站」

活動編號	日期/時間	內容	對象/名額	費用	查詢/負責人
(A組) P-115226 (B組) P-115227 實體或 Zoom	愛錫自己 ♥ 和諧粉彩療癒手藝 (A組) 2022年11月2、9及16日 (逢星期三，共三節) 上午10:30 - 下午12:30 (B組) 2022年11月2、9及16日(逢星期三，共三節) 下午2:30 - 4:30	日本和諧粉彩運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式，為創作者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過簡單的繪畫方法，運用手指來彩繪內在的色彩，讓身心放鬆，可以根據個人喜好，添加不同的顏色！ (A組) 及 (B組) 和諧粉彩主題： 幻彩夢★	有興趣之婦女 名額：每組8人	會員：\$50 非會員：\$70	社工 陳曦盈姑娘(認證 Points of You® Practitioner) 義務導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)
P-115228 實體	善待身心 ♥ Points of You® 靜心體驗 2022年11月25日 (星期五) 上午10:30 - 下午12:30	好想與人有深入的交流和對話？讓我們在繁忙的生活中歇息一下，日常生活的壓力，你會如何抒解？透過Points of You®體驗創新的視覺與內在探索，促進你深入的探討內心想法，從而獲得啟發。 *參加此節可獲贈愛心禮物一份	有興趣之婦女 名額：12人	會員：\$15 非會員：\$35	**如身心健康大使參加者受訓後並成功完成社區服務，將可獲發證書一張及義工車費津貼。
P-115229 實體	身心舒緩 ♥ 遊戲知真我 X 自製漢方紫雲膏 2022年11月8及15日(逢星期二，共兩節) 下午2:30 - 4:30	生活當中有足夠讓自己好好休息的空間，對身心健康十分重要。齊來透過互動遊戲和製作紫雲膏給自己，學習放鬆身心，讓生活香氣滿溢。紫雲膏是一種帶深紫紅色的中醫外用藥膏，對於皮膚外傷具有殺菌、抑菌的療效。	有興趣之婦女 名額：8人	會員：\$15 非會員：\$35	

1. 凡出席上述 P-115226、P-115227 和 P-115229 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到30分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。
2. 若活動因疫情而無法到中心聚會，有機會改為Zoom網上視像會議聚會或發放教學影片。「愛皂夢工場」由一群熱愛手製美容產品的婦女組成，旨在宣揚善待自己及提升婦女精神健康等信息，希望把天然的美容產品分享給區內婦女。以下班組除了教授製作技巧，還會分享婦女善待自己及減壓信息。

全職照顧者按摩日

實體

P-115308

照顧的工作十分辛勞，容易做到腰酸背痛。為此我們與休CAFÉ 合作，為在家庭當全職照顧者的婦女提供頭肩頸的15分鐘按摩服務，希望妳在百忙中亦能鬆一鬆。

日期：2022年10月7日(星期五)

時間：早上9:30 - 11:30 (每15分鐘一節，每名參加者只可參加一節)

形式：實體 (成功報名後社工會以報名先後次序致電閣下登記服務時段)

對象 / 名額：為全職家庭照顧者的婦女 / 16人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

驅寒薑皂

實體

P-115230

日期：2022年10月25日(星期二)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：薑有驅寒、驅風，促進血液循環之功效，而且它可以紓緩腰酸背痛，適合手腳容易冰冷和肌肉疼痛的人士使用。冬天的季節將至，一起來製作薑皂，並分享冬日養生舒壓之道。

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師：甘惠芳女士



(圖片僅供參考)

薰衣草山茶花皂

實體

P-115231

日期：2022年11月17日(星期四)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：山茶花油中的油酸與人體皮脂接近，可防止衰老、改善膚質，皮膚敏感也可使用。配合薰衣草的安定情緒功能，有助使皮膚保持濕潤和彈性。是次活動還會透過正念練習，讓我們與身體連結，聆聽身體的訊息，放鬆身心。

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師：招燕瑜女士



(圖片僅供參考)



天然幼滑蠶絲皂

實體

P-115232

日期：2022年12月12日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：蠶絲蛋白含有18種胺基酸與人體細胞結構極為相似，親膚性極佳，能被皮膚輕易吸收。蠶絲蛋白中的表皮生長因子及保濕因子，更能促進肌膚活化，延緩老化，加在皂中有保濕功用，能使泡沫細緻如乳霜般親膚觸感。你值得愛錫自己多一點！

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師：林麗女士



(圖片僅供參考)

- 備註：1. 若因疫情影響，上述活動有機會改為Zoom網上視像上課，而所學的DIY產品則會改為DIY護唇膜或舒緩靜脈曲張按摩油。
2. 凡出席上述 P- 115230、P- 115231 和 P-115232 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到45分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。* * 如參加者受訓後並成功完成社區服務，將可獲發證書一張及義工車費津貼。

「用作品說話」茶畫工作坊

實體

P-115233

日期：2022年10月19日 (星期三)

時間：早上10:00 - 11:30

內容：有些時候，言語也未必準確表達到自己的狀態和內心。透過用綠茶粉代替墨水，隨意用畫作表達當下的心情，在過程中給自己一個內心平靜、平安的時光。

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢/負責人：社工梁錫麟先生

女性講場

實體 或 zoom

P-115234

日期：2022年11月11日 (星期五)

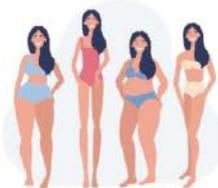
時間：上午10:00 - 11:00

內容：你有試過為自己的身體感到懊惱嗎？有試過因為身型感到很大壓力嗎、感到很不开心嗎？在電視、網上，我們看到明星都有漂亮的身型，告訴我們這就是美的身體。但為甚麼這種身型才算得上是美？身體的美可以多元嗎？但我真的怎也不感到自己的身體美，我又可以怎樣看待自己的身體？一起認識身體自愛的話題，討論可以怎樣看待自己的身體。

對象/名額：有興趣之婦女 / 8人

費用：免費

查詢/負責人：社工香本柔姑娘



媽媽聲・家長會（月聚）

家長會成立是希望凝聚並支持區內每一位媽媽，建立媽媽支援網絡。為了孩子的成長及促進家庭關係，媽媽承擔起重要的角色，忙碌生活中亦要好好愛惜自己，我們來一起學習及探索更多有用的管教技巧、分享資訊及生活中的喜怒哀樂。我們設有定期聚會、管教工作坊、媽媽手工或煮食活動，讓媽媽認識自己內在性格和管教模式，從而發掘管教子女的有效方法，亦為自己增加正能量！

將幸福帶回家 — 幸運五色珠飾物製作

實體 或 ZOOM

P-115235

日期：2022年10月17日（星期一）

時間：上午10:00 - 11:30

內容：透過五色珠飾物製作，鼓勵組員抱著正能量過每一天。大家可以聚一聚分享育兒心得，認識其他媽媽，互相支持和鼓勵，培養家長正向的管教方法。同時透過靜觀 (Mindfulness) 練習，紓緩家長管教子女的身心壓力。

對象/名額：育有18歲或以下子女的媽媽 / 8人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

- 備註：1. 每節均會認識親子遊戲乙個，可供家長在家與孩子玩耍。
2. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡。
3. 如疫情影響有機會改透過Zoom網上視像會議聚會。

癒人自癒 ♥ 頌鉢靜心體驗工作坊

實體 或 ZOOM

P-115236

日期：2022年11月24日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:30

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

對象/名額：育有18歲或以下子女的媽媽 / 8人

費用：會員：\$5 / 非會員：\$25

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

- 備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡。
2. 如疫情影響有機會改透過Zoom網上視像會議聚會。



（圖片僅供參考）



媽媽聯盟 ♥ 健康營養煮食

實體

P-115237

日期：2022年12月5日 (星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

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

對象/名額：育有18歲或以下子女的媽媽 / 6人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

- 備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡。
2. 請自備食物盒。
3. 如疫情影響有機會改透過Zoom網上視像會議聚會。



「好媽媽」育兒互助網絡工作坊

實體

P-115238

日期：2022年11月7日至11月28日 (逢星期一，共4節)

時間：早上9:30 - 11:30

內容：結合正向管教及非暴力溝通 (Nonviolent communication, 或簡稱NVC)，讓家長明白子女不同階段的需要，學習回應子女的情緒。歡迎想拉近子女距離，想當好媽媽的婦女參加。

對象 / 名額：育有2-10歲的兒童之媽媽 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

「獨樂」重聚 — 單身女士成長工作坊

姊妹聚 ♥ 身心聆聽站 — 甜橘天竺葵鼓舞香膏製作

實體

P-115239

日期：2022年12月2日(星期五)

時間：晚上6:30-7:30

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

對象/名額：任何年齡單身而未婚婦女 / 6人

費用：會員：\$5 / 非會員：\$25

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

獨樂 · 月聚 — 齊到龍脊走一轉

實體

P-115240

日期：2022年11月19日(星期六)

時間：下午2:00 - 6:00

內容：再召集有興趣的婦女同遊，龍脊曾被時代周刊亞洲版選為亞洲區的「最佳市區遠足徑」，足可見其鄰近市區而又富於自然風光的特色。一眾姊妹一齊欣賞自然美景，洗滌身心。(集合地點：港鐵筲箕灣站A3出口外)

對象/名額：任何年齡單身而未婚婦女 / 6人

費用：自備 (交通及膳食)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(一級山藝訓練資歷)



(圖片僅供參考)



課後託管服務 到校及課後支援服務 到校及課後支援服務 2021-2022

本中心於21至22年度再獲教育局贊助，在本中心及2間小學內推行區本課後學習及支援計劃，為區內有經濟困難的學童提供免費的課後支援活動，家長如有興趣安排子女參加本中心或於學校舉行的活動，可致電本服務專線2811-5244向陳惠欣姑娘查詢。

1. 香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心
2. 太古小學
3. 筲箕灣崇真學校

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

學童託管服務 (中心服務)

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

宗旨

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

服務對象

小一至小六學童

學童課餘託管

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

暫託服務

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

課餘託管服務詳情

服務項目	時間 (逢星期一至五)	內容	服務收費	收費減免
月託 (按月計)	下午3時至 晚上7時	功課輔導、茶點、兒童成長及康樂活動、社區服務、家長會、有需要時提供接送及午膳服務等。	每月： \$1100	正接受綜援、獲教育局批核全額/半額書簿津貼或低收入雙職家庭經評估可獲月費減免。詳情可向中心查詢。
暫託 (按小時計)	上午9時至 晚上7時	以照顧兒童安全為主，為有緊急需要之家庭提供短暫兒童託管服務，確保兒童不會被獨留在家。	\$18 (每小時計) (不足一小時亦當一小時計算)	
代辦學童 午膳	不適用	為學童安排膳食(只適用於參與中心課餘託管之學童)	\$40 (每餐計)	

課餘託管服務申請及退出服務方法

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

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



「銀網子」親子快活聚一聚 (月會)

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

肥肥白白！自家製親子豬仔Pizza

實體

P-115269

日期：2022年10月29日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：藉美食和遊戲，和小朋友一同共享入廚歡樂。發揮孩子的創意，提升親子間的互動，家長和小朋友一起變出新意思，製作得意趣緻的豬仔 Pizza！

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子6對

費用：\$35/對 (另加一位小朋友或大人：\$15/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 職員盧善珩姑娘



(圖片僅供參考)

甜甜蜜蜜 ♥ 親子棉花糖吐司製作

實體

P-115270

日期：2022年11月26日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：讓孩子親手設計送上棉花糖吐司給偉大的爸媽，促進親子關係，加強與孩子的親密連繫及溝通，創造歡樂甜蜜回憶！

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子6對

費用：\$35/對 (另加一位小朋友或大人：\$15/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 職員盧善珩姑娘



(圖片僅供參考)

多才多藝 ♥ 聖誕卡和諧粉彩親子療癒體驗

實體 或 Zoom

P-115271

日期：2022年12月10日 (星期六)

時間：上午10:30 - 12:30

內容：透過家長和孩子一起動動手，合力完成充滿愛意的聖誕卡畫作，增加家人之間的情感與互動。聖誕卡可成為禮物，讓孩子們學習表達愛意的方法，創造親密回憶！日本和諧粉彩運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式，為創作者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過簡單的繪畫方法，運用手指來彩繪內在的色彩，可以根據個人喜好，添加不同的顏色！

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子6對

費用：\$20/對 (另加一位小朋友或大人：\$10/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

義務導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)

實體

Sing Sing相識 — 齊聚唱首歌

(10月) P-115272

(11月) P-115273

(12月) P-115274

日期：2022年10月7日 / 11月25日 /
12月16日 (星期五)

時間：下午7:00-8:45

內容：以唱卡啦OK聯繫對唱歌有興趣的婦女，齊聚歡度週五晚上，放鬆身心。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：免費

查詢/負責人：10月 - 社工陳曦盈姑娘 / 11月 - 社工香本柔姑娘 /
12月 - 社工梁錫麟先生

備註：婦女可帶同子女到中心，讓孩子同步參與「童話夢工場」閱讀及遊戲活動。

實體

童話夢工場 — 童心悅讀繪本時間

(10月) P-115275

(11月) P-115276

(12月) P-115277

日期：2022年10月7日 / 11月25日 /
12月16日 (星期五)

時間：下午7:00 - 8:45

內容：繪本是孩子的語言，透過繪本閱讀、小遊戲和玩樂時間，進入孩子的世界，每次設有不同主題促進交流及分享。

對象/名額：區內婦女的3-10歲的孩子 / 10人

費用：免費

查詢/負責人：10月 - 社工陳曦盈姑娘 / 11月 - 社工香本柔姑娘 /
12月 - 社工梁錫麟先生



「愛之語」— 親子桌遊工作坊

實體

P-115278

日期：2022年10月10日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：每個人的一生中，都會擔任不同角色和職責。作為妻子或媽媽的你，懂得向你的丈夫或子女表達愛意嗎？讓我們一邊玩桌遊，一邊學習五種愛的語言，學懂識別彼此的愛之語，正確表達愛意，即使工作忙碌，也能善用時間創造屬於彼此的Quality time (優質時間)！讓你愛的人感受到你滿滿的愛意，提升彼此關係。

對象/名額：想提升家庭關係的婦女及其十八歲以下的子女/孫子女/20人

費用：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘 (初階桌遊輔導及學習導師)



(圖片僅供參考)

芬蘭木柱親子同樂日

實體

P-115279

日期：2022年10月28日 (星期五)

時間：下午4:30 - 6:00

內容：新興運動芬蘭木柱的玩法簡單，非常容易上手。家長與子女一起體驗芬蘭木柱，享受親子時光，增進關係。

(備註：請穿著輕便衣服)

對象/名額：婦女及其5-12歲孩子 / 6對

費用：免費

查詢/負責人：社工香本柔姑娘 (芬蘭木柱Mölkky指導員)



(圖片僅供參考)

六色積木親子遊戲工作坊

實體

P-115280

日期：2022年11月12日 (星期六)

時間：早上11:15 - 12:45

內容：「溝通」是影響家人之間關係的關鍵因素；若能擁有正面非暴力的溝通，關係一定會更融洽。此活動運用「六色」積木讓大家體驗正面溝通的力量，並尋找良好的溝通方法。

對象/名額：育有3-10歲的兒童之母親或(外)祖母/ 10對

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工梁錫麟先生

授權書編號：BCP / _____ / _____

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

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

身份證號碼：_____，代表本人報名參與 貴中心以下課程 / 活動。

課程 / 活動編號	課程 / 活動名稱	金額
P-		
總數		



家福會
HKFWS



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

職員填寫
收據編號：
支票號碼：

活動報名表

姓名：_____ 聯絡電話：(住宅)_____ (手提)_____

住址：_____ (非會員適用，作為寄回收據之用)

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

活動編號	活動名稱	應繳費用 (HK\$)	只供職員 填寫
P-			

P-			
P-			
P-			
		總收費：	

服務使用者聲明

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

報名者簽名：_____ 日期：_____

(必須簽署)

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

服務使用者聲明

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

本人(報名會員)明白及同意 貴中心上述之所有安排及細則。

報名會員 姓名 : _____

簽署 : _____

日期 : _____

只供中心填寫

接獲「授權書」日期 _____

中心批核： 獲接納 不獲接納

職員簽署及中心蓋章：

日期：_____

實體

章魚燒製作親子工作坊

P-115283

日期：2022年12月16日 (星期五)

時間：下午4:00 - 5:30

內容：與小朋友一同製作美味的章魚燒，享受過程之餘也促進大家之間的感情。

對象 / 名額：育有3-10歲的兒童之母親或(外)祖母 / 6個家庭

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生



(圖片僅供參考)

實體

聖誕水果藝術創作

P-115284

日期：2022年12月29日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：家長與子女一起體驗水果藝術，運用水果創作出聖誕小食，好味又好玩！

對象/名額：婦女及其5-12歲孩子 / 12人

費用：\$20 / 一對

(另加一名成員\$10，不包額外食材)

查詢/負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

實體

上山執垃圾 — 親子義工遊大潭

P-115285

日期：2022年10月22日 (星期六)

時間：上午9:00-下午1:00

內容：家長與子女一起邊行山，邊清潔郊野，親親大自然，享受親子時光。

集合地點：筲箕灣南安里14號巴士站

對象/名額：婦女及其5-12歲孩子 / 10人

費用：免費 (參加者需自備交通費及膳食)

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

備註：1. 請穿著輕便衣服及運動鞋

2. 完成活動後可獲發參與證書





上山執垃圾 — 親子義工遊香港仔水塘

實體

P-115286

日期：2022年12月3日 (星期六)

時間：上午9:00-下午1:00

內容：家長與子女一起邊行山，邊清潔郊野，親親大自然，享受親子時光。

集合地點：港鐵金鐘站C1出口地面

對象/名額：婦女及5-12歲孩子/ 10人

費用：免費 (參加者需自備交通費及膳食)

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

備註：1. 請穿著輕便衣服及運動鞋

2. 完成活動後可獲發參與證書



親子聖誕杯墊 × 和諧粉彩工作坊

實體

P-115305

日期：2022年12月17日 (星期六)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：讓我們與孩子一起靜心畫和諧粉彩，製作聖誕杯墊，享受親子時光。

對象/名額：任何婦女及其十八歲以下的子女 / 孫子女/20人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘 (日本和諧粉彩®正指導師)



(圖片僅供參考)

親子聖誕杯子蛋糕班

實體

P-115261

日期：2022年12月23日 (星期五)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：親子共同製作聖誕杯子蛋糕，歡渡聖誕。

對象/名額：3-10歲小孩及其家長 / 6對

費用：\$30 / 對

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



(圖片僅供參考)

** 重新開班招生！ **

BabyFun幼兒親子Playgroup X 媽媽互助學習工作坊

課程分為兩部分：

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

小豆芽組 (20個月-入讀K1前幼兒／初入讀)

實體

P-115287

日期：2022年11月7至28日 (逢星期一，共四堂)

時間：上午11:00 - 12:30

內容：主題：日常生活智慧 – 動物

小孩和父母親子一起來觀察身邊的事物，認識各種陸上動物和海洋生物，探索不同動物的特性，增加幼兒社交互動，動手製作小手工。

對象/名額：每組8對親子 (最少6對開班)

如歲數月份差不多，可個別聯絡負責人安排

費用：會員：每組\$240 / 非會員：每組\$270

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (幼兒Playgroup認證導師)

職員盧善珩姑娘

備註：1. 家長每堂須自備水樽及毛巾盒於小休/茶點時間供幼兒使用。

2. 如受疫情影響，此活動將會順延或取消。

3. 每個參加家庭將獲贈愛心禮物一份。





義工嘉許禮

實體

P-115241

日期：2022年10月6日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:30
對象：中心義工(中心職員將個別邀請獲獎義工出席)
費用：免費
查詢/負責人：社工香本柔姑娘

加油站電話義工聚會

實體

P-115242

日期：2022年11月18日(星期五)
時間：上午10:00 - 11:30
對象/名額：加油站電話義工或有興趣成為義工之婦女 / 12人
費用：免費
查詢/負責人：社工香本柔姑娘

婦女布藝大使聚會

實體

P-115243

日期：2022年11月22日(星期二)
時間：下午2:30 - 4:00
本季主題：日式布花(可製作成頭飾)
對象/名額：婦女布藝大使或有興趣之婦女 / 10人
費用：會員：\$20 / 非會員：\$40
查詢/負責人：社工香本柔姑娘

和風布花
つまみ細工



(圖片僅供參考)

樂悠身心「家」年華義工招募 (本活動由何東爵士慈善基金贊助)

實體

P-115244

本中心將於2023年1月8日舉辦樂悠身心「家」年華活動！誠邀舊雨新知齊做義工，參與嘉年華的籌備(如攤位準備、禮物包裝等)和執行輔助工作(如接待、攤位遊戲、維持秩序)！
(活動詳情請參閱第5頁)

簡介會日期：2022年12月29日(星期四)
簡介會時間：上午11:00 - 12:00 或 下午2:30 - 3:30
(報名後將有職員聯絡，屆時請選擇其中一個時段)

對象/名額：有興趣之婦女 / 不限
費用：全免
查詢/負責人：社工林佳琪姑娘、社工梁錫麟先生

義工崗位眾多，有興趣者先報名，稍後會發放電子表格予大家選擇崗位。謝謝！



『婦道人家 - 婦女互動劇場』是一個專為女性而設的互動劇研習小組，除了為婦女創造一個以劇場藝術為主的學習空間外，更希望藉此發展婦女在藝術方面的潛能。學員受訓後，更會肩負起以「互動劇場」的形式，走進不同的群體中聆聽和演繹她們的故事，因為我們相信生命是會影響生命的。如有興趣成為「婦道人家—婦女互動劇場」的一份子，請參與以下的培訓工作坊。
查詢：2811-5244

女人心一人一故事即興劇場義工聚會

實體

訓練日：(10月) 2022年10月5日 (星期三)
(12月) 2022年12月7日 (星期三)

(10月) P-115245
(12月) P-115246

時間：上午10:30 - 12:30

內容：1. 恆常劇場遊戲訓練
2. 義工聚會

對象/名額：有興趣成為劇場義工之婦女 / 15人
(請穿著輕便衣服、防滑襪或技巧鞋)

費用：免費

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

「樂悠身心」一人一故事劇場訓練

實體

訓練日期：2022年10月19日 (星期三)

時間：上午11:00 - 下午12:30

內容：一人一故事即興劇場訓練，預備對外演出排練。

備注：參加者須出席2022年11月2日之一人一故事劇場演出

地點：香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心 (香港北角英皇道668號健康邨二期地下高層)

對象/名額：具備一人一故事戲劇演出經驗之婦女 / 6人

費用：免費

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

P-115247



「樂悠身心」一人一故事劇場演出

實體

P-115248

演出日期：2022年11月2日 (星期三)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：認識家庭成員離港的婦女照顧者之故事及情緒；再由本中心的「一人一故事劇場」婦女義工團以即興劇場形式演繹及回應觀眾的分享。讓所有參加者明白關注婦女照顧者精神健康的重要性。

地點：香港家庭福利會 北角綜合家庭服務中心
(北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓)

對象/名額：已完成一人一故事即場訓練之婦女 / 6人

費用：免費

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

《我家有老奉》廣播劇劇場演出訓練

實體

P-115249

日期及時間：2022年11月23日 (星期三) 上午10:30 - 下午12:30 及
2022年11月29日 (星期二) 下午2:30 - 下午4:30

內容：廣播劇及論壇劇場訓練，預備對外演出排練。

地點：本中心

對象/名額：已完成廣播劇劇場訓練之婦女 / 8人

費用：免費

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

《我家有老奉》廣播劇劇場演出

實體

(A場) P-115250

(B場) P-115299

演出日期：(A場) 2022年11月30日 (星期三)

(B場) 2022年12月28日 (星期三)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：是次演出將會以《我家有老奉》廣播劇為主題，以論壇劇場形式與觀眾互動，分享不同婦女照顧者的真實照顧故事，探討婦女照顧者的心酸及壓力，產生共鳴。

地點：本中心

對象/名額：已完成廣播劇劇場訓練之婦女 / 8人

費用：免費

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備注：1. A場觀眾為 浸信會愛羣社會服務處「港島東家庭成長及發展服務中心」的婦女。

2. B場觀眾為 利民會「友樂坊(港島東)」的論壇劇場成員。

「沙畫藝術」— 故事創作訓練小組

實體

P-115251

日期：2022年11月8日至12月13日 (逢星期二，共6節)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：透過學習沙畫的基本手法及技巧，共同編寫屬於婦女照顧者的沙畫故事，透過沙畫燈箱的投影，用雙手勾畫出一幕接一幕的畫面，分享不同的意境及人生經歷，配上音樂及旁白展現出來，帶領觀眾穿梭流動的光影，以千變萬化的沙粒說故事。

對象/名額：有興趣之婦女 (無需任何沙畫經驗) / 10人

費用：會員：\$130 / 非會員：\$150

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

導師：馬冠平先生

備註：參加者必須出席樂悠身心「家」年華的彩排及演出。

「沙畫藝術」— 故事創作小組排練及演出

實體

P-115252

日期：2023年1月6日 (排練日) 及1月8日 (演出)

時間：待定

內容：沙畫故事訓練及排練，預備樂悠身心「家」年華的演出。

對象/名額：已完成「沙畫藝術」- 故事創作訓練之婦女 / 10人

費用：全免

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

導師：馬冠平先生

「樂悠身心」樂團訓練小組

實體

P-115253

日期：2022年11月11日至12月30日 (逢星期五，共8節)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：透過學習不同簡易樂器，放鬆身心，並共同作詞作曲創作婦女照顧者的故事，在樂悠身心「家」年華中演出。將觀眾代入音樂故事的世界，了解婦女照顧者的不易。

對象/名額：有興趣之婦女 (無需任何經驗) / 10人

費用：會員：\$150 / 非會員：\$170

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

導師：馮靜嵐小姐 (澳洲註冊音樂治療師)

備註：參加者必須出席樂悠身心「家」年華的彩排及演出。



「樂悠身心」樂團訓練小組排練及演出

實體

P-115254

日期：2023年1月6日 (排練日) 及1月8日 (演出)

時間：待定

內容：進行音樂故事訓練及排練，預備樂悠身心「家」年華的演出。

對象/名額：有興趣之婦女 (無需任何經驗) / 8人

費用：全免

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

導師：馮靜嵐小姐 (澳洲註冊音樂治療師)

一起烹飪 治癒心靈

根據科學研究結果，烹飪是一種有效放鬆和紓壓的方法，就讓我們以輕鬆的心情投入料理製作，感受製作過程的樂趣，完成後的滿足感，並與親友分享製作成果，在彼此的生活加添溫暖。

泰式椰汁西米糕A班 / B班

實體

(A班) P-115255

(B班) P-115256

日期：2022年10月11日 (星期二)

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

內容：製作經典的泰式椰汁西米糕。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

瑪德蓮蛋糕班

實體

P-115257

日期：2022年10月17日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：製作法式小貝殼蛋糕。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

客家懷舊茶粿A班 / B班

實體

(A班) P-115258

(B班) P-115259

日期：2022年11月24日 (星期四)
 時間：A班 上午11:00 - 12:30 / B班 下午2:30 - 4:00
 內容：製作兩款茶粿 - 蘿蔔茶粿及甜茶粿。
 對象/名額：有興趣之婦女 / 10人
 費用：會員：\$40 / 非會員：\$60
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

朱古力布朗尼蛋糕班

實體

P-115260

日期：2022年12月5日 (星期一)
 時間：下午2:30 - 4:00
 內容：製作朱古力布朗尼蛋糕。
 對象/名額：有興趣之婦女 / 10人
 費用：會員：\$50 / 非會員：\$70
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



(圖片僅供參考)

水晶手鏈班

實體

P-115262

日期：2022年10月6及13日 (逢星期四，共兩節)
 時間：上午10:45 - 下午12:45
 內容：利用施華洛水晶，製作一條手鏈及配飾。
 對象/名額：有興趣之婦女 / 10人
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$50 另材料費：\$75
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 義務導師：黃詠儀女士及黃燕群女士



(圖片僅供參考)

俄羅斯戳戳繡圖畫工作坊

實體 或 ZOOM

P-115263

日期：2022年11月3日 (星期四)
 時間：上午10:30 - 下午12:30
 內容：在帶圖的底布上，利用毛冷及戳筆，戳出得意圖畫，齊齊減壓。
 對象/名額：有興趣之婦女 / 10人
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$30 另材料費：\$20
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



(圖片僅供參考)



Android智能手機 — 八達通App使用方法教學

實體 或 教學影片

P-115264

日期：2022年10月26日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習使用八達通應用程式，透過手機查閱八達通卡內的餘額；學習登記及註冊八達通應用程式帳號，方便我們下載各類優惠券及查閱過往三個月的消費紀錄等資料。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員:\$15 / 非會員:\$35

查詢/負責人：莊凱燊先生

備註：1. 參加者需自備有NFC功能的Android系統的智能手機。

2. 若受疫情影響，此課程將以短片形式授課，導師會個別協助和跟進學員學習情況。

Android智能手機 — GOOGLE日曆和待辦清單使用教學篇

實體 或 教學影片

P-115265

日期：2022年11月23日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習使用Google日曆，建立、編輯及刪除各類日程，介紹待辦清單使用方法。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員:\$15 / 非會員:\$35

查詢/負責人：莊凱燊先生

備註：1. 參加者需自備Android系統的智能手機

2. 若受疫情影響，此課程將以短片形式授課，導師會個別協助和跟進學員學習情況。

Android智能手機 — 手機操作全面睇

實體 或 教學影片

P-115266

日期：2022年12月14日及2022年12月21日(逢星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

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

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員:\$30 / 非會員:\$70

查詢/負責人：莊凱燊先生

備註：1. 參加者需自備Android系統的智能手機

2. 若受疫情影響，此課程將以短片形式授課，導師會個別協助和跟進學員學習情況。

紐約市愛因斯坦醫學院喬·維格斯博士在《新英格蘭醫學期刊》發表的研究指出，舞蹈有助於改善認知能力。調查發現，跳舞能抒解壓力、減輕焦慮和憂鬱症狀，對心理和情感健康有益。根據康樂及文化事務署普及健體運動網站指出排排舞可增強心肺功能、關節靈活、手腳協調外，還可增強記憶力和方向感。所以推出「舞動健康」活動，幫助婦女促進身體健康，維持優雅體態。

排排舞

實體

P-115267

日期：2022年10月11日至12月13日(逢星期二，共十節)

時間：下午4:00 - 5:30

內容：排排舞起源於美國西部，以明顯的節奏感及簡單的舞步組成。輕鬆易學，能抒解壓力、減輕焦慮和憂鬱症狀，無須舞蹈經驗，適合不同年齡女士。

地點：港島東體育館活動室(地址：香港西灣河鯉景道52號)

對象/名額：有興趣之婦女 / 16人

費用：會員：\$500 / 非會員：\$520

(資助會員：\$450 / 資助非會員：\$468)

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

導師：林玉薇女士(英國皇家舞蹈教師)

備註：請各參加者穿著鬆身衣服及自備毛巾。



中國國畫初班

實體 或 ZOOM

P-115268

日期：2022年11月3日至12月22日(逢星期四，共八節)

時間：下午2:15 - 4:15

內容：國畫是我們中華民族的國粹，是世界人民極為喜愛的藝術。

對象/名額：對國畫有興趣的初學婦女 / 14人

費用：會員：\$380 / 非會員：\$400(已包材料及工具)

查詢/負責人：職員楊卓棋先生

導師：蔣翠儀女士

備註：如受疫情影響，此活動將以Zoom網上視像進行。



實體 或 教學影片

「婦女地區教室」

- 特別為女士而設的「街頭學習與交流平台」，為婦女創造「多元化」的持續學習機會，傳授身心健康的訊息；
- 現時本中心定期於筲箕灣耀東邨定期舉行「婦女地區教室」，為區內婦女提供不同類型的班組、支援服務、特備活動與義工訓練等，費用全免，歡迎有興趣婦女參加。查詢專線：2811 5244

『耀東地區教室』時間表

地點：耀東邨入口(耀興道天悅廣場對面) 或露天劇場

時間：指定之日子；下午3:30 - 5:00

查詢：社工陳曦盈姑娘，職員楊卓棋先生及陳惠欣姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2022年10月11日	『樂悠身心』工作坊	*由於「地區教室」多在街頭活動，並非在中心內舉行，為保障參加者及義務導師安全，如活動當日下雨、有各類型的風球訊號、暴雨、酷熱天氣、雷暴、寒冷天氣警告或其他場地等因素，或會導致活動延期/取消；由於「地區教室」活動不需預先報名，故本中心未能通知參加者活動最新動向，請各參加者留意。如有疑問，請於當日預早致電本中心服務專線2811-5244向當值職員查詢
	親子手工薈舍	
2022年10月20日	『樂悠身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年11月10日	『樂悠身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年11月30日	『樂悠身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年12月19日	『樂悠身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年12月29日	『樂悠身心』工作坊	
	親子手工薈舍	

「北角地區教室」時間表

地點：北角馬寶道附近 (暫定)

時間：指定之星期二或四；上午10:00 - 11:30

查詢：社工林佳琪姑娘，職員楊卓棋先生及職員盧善珩姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2022年10月11日 (星期二)	『樂悠身心』工作坊 婦女手工薈舍	*由於「地區教室」多在街頭活動，並非在中心內舉行，為保障參加者及義務導師安全，如活動當天下雨、有各類型的風球訊號、暴雨、酷熱天氣、雷暴、寒冷天氣警告或其他場地等因素，或會導致活動延期/取消；由於「地區教室」活動不需預先報名，故本中心未能通知參加者活動最新動向，請各參加者留意。如有疑問，請於當日預早致電本中心服務專線2811-5244向當值職員查詢。
2022年10月25日 (星期二)	『樂悠身心』工作坊 婦女手工薈舍	
2022年11月15日 (星期二)	『樂悠身心』工作坊 婦女手工薈舍	
2022年11月24日 (星期四)	『樂悠身心』工作坊 婦女手工薈舍	
2022年12月8日 (星期四)	『樂悠身心』工作坊 婦女手工薈舍	
2022年12月22日 (星期四)	『樂悠身心』工作坊 婦女手工薈舍	
2022年12月22日 (星期四)	『樂悠身心』工作坊 婦女手工薈舍	

主辦機構



捐助機構



臻和薈 - 調解教育及服務計劃

免費約見律師服務

日期：2022年11月4日 (星期五)

時間：晚上7:00-8:30

內容：由律師提供諮詢服務，協助解決與法律有關的疑難，如破產、離婚、賠償等。

備註：1. 每次面談時間約為20分鐘

2. 活動舉辦前一個月方接受報名

3. 為使更多人士能享用本服務，一年內曾使用此服務者只作候補登記。

4. 若因疫情影響，此活動有機會改為電話法律諮詢服務。

對象/名額：有興趣人士 名額：每次4人 (其他有興趣人士可作後補)

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (美國FOCCUS©認證協談員)



(圖片僅供參考)

代代有愛平台 網址：<http://loving.family>

Facebook：Loving Family代代有愛

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

同聚共樂遊戲盒

實體

P-115300

領取禮盒日期：2022年11月7日(星期一)

時間：上午9:30 - 下午5:30

領取燒味日期：2022年11月11日(星期五)

時間：下午2:30 - 6:00

內容：有得玩、有得食! 領取同聚共樂遊戲盒，與小朋友一起完成小手工等5天小任務，增進關係，完成後可獲取燒味一份。

對象/名額：婦女及3-12歲孩子/ 20個家庭

費用：免費

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

誰是一家人 — 禪繞體驗工作坊

實體

P-115289

日期：2022年10月7日至10月21日(共3節，逢星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：透過禪繞畫體驗，檢視自己在婆媳關係上的期望及看法，讓自己能輕鬆面對。

對象/名額：祖母、奶奶或外母 / 8人

費用：會員\$30 / 非會員 \$50

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

「好爸爸」育成計劃

zoom

P-115290

本課程滿足你3個願望：

1. 學習在遊戲中與小朋友建立關係，讓你子女學習情緒之餘更易溝通
2. 學習小朋友的成長階段，讓你明白小朋友的需要
3. 學習作為中間人處理婆媳關係，跨代合作成為子女好榜樣

日期：2022年10月7日至10月28日(逢星期五，共4節)

時間：晚上6:30 - 7:30

形式：Zoom

對象 / 名額：爸爸 / 6-8人

費用：全免

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

備註：Zoom (有關連結會於開班前2-3天以whatapps 通知)

「兩代同行育兒孫」課程 (父母篇)

實體

P-115291

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

日期：2022年10月10日至10月31日 (逢星期一、共4節)

時間：早上9:30 - 11:00

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

對象 / 名額：有與長輩一同照顧小朋友的父母 / 6-10人

費用：全免

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

三代家庭遊戲日

實體

P-115292

「家有一老如有一寶」，長者有智慧、小孩有活力，一齊運用大家的長處，完成任務，贏取禮物。

日期：2022年10月22日 (星期六)

時間：上午11:15 - 12:45

形式：實體

內容：親子競技遊戲

對象 / 名額：3-10歲兒小孩及其父母 / 祖父母 / 10對

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

不說出口的愛 - 手語班

實體

P-115293

日期：2022年10月25日至11月29日 (共6節，逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：對家人的愛難以說出口？一起學習以手語向家人表達愛。參加者將能在1月8日的樂悠身心「家」年華表演手語歌。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$30 / 非會員 \$50

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

親子「地瓜圓」工作坊

實體

P-115294

日期：2022年10月15日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：與小孩一起製作台式小食地瓜圓，享受親子時光。

對象/名額：5-12歲小孩及其母親或祖母 / 6對

費用：會員\$20 / 一對，非會員 \$40 / 一對

(另加一名成員\$10，不包額外食材)

查詢/負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

「家+愛廚房」- 日式大阪燒

P-115295

親手為家人做一款美食是表達愛的好方法，就讓我們一起煮出簡單美味的小食，與家人分享。

日期：2022年11月4日 (星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：製作日式美食大阪燒，為家中小孩製作美味小食。

對象/名額：育有3-12歲小孩的母親或(外)祖母/ 8人

費用：會員：\$20/非會員：\$40

查詢/ 負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

親子「薑餅人」工作坊

P-115296

日期：2022年12月10日 (星期六)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：與小孩一起製作小食「薑餅人」，過個溫馨的聖誕節。

對象/名額：5-12歲小孩及其家長/ 6對

費用：\$20/ 一對, 非會員 \$40/一對

(另加一名成員\$10, 不包額外食材)

查詢/ 負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

「婆媳緣、祖孫情」多代家庭教育及支援計劃 同心行夥伴

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

我們的夥伴(2022年10至12月份)(排名不分先後)：

社會福利署南沙田綜合家庭服務中心

社會福利署南馬鞍山綜合家庭服務中心

社會福利署北馬鞍山綜合家庭服務中心

社會福利署藍田綜合家庭服務中心

社會福利署油麻地綜合家庭服務中心

社會福利署中元朗綜合家庭服務中心

社會福利署馬頭圍綜合家庭服務中心

東華三院黃士心幼稚園

浸信會愛羣社會服務處青衣長者鄰舍中心

社會福利署啟坪綜合家庭服務中心

社會福利署天水圍綜合家庭服務中心

禮賢會學校(幼稚園)

禮賢會荔景幼兒園

禮賢會元朗幼兒園

明愛葵涌居民互助中心

社會福利署香港仔綜合家庭服務中心

香港家庭福利會西九龍綜合家庭服務中心

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2022年10月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3. 「兩代同行育兒孫」課程(父母篇) 9:30-11:00 「愛之語」-親子桌遊 工作坊 10:30-12:30 芬蘭木柱體驗班 2:30-4:00	4. 重陽節 椰汁西米糕A班 11:00-12:30 椰汁西米糕B班 2:00-3:30 Bothmer空間運動 (進階班) 2:30-4:00 排舞 4:00-5:30	5. 女人心一人一故事即興劇場義工聚會(10月) 10:30-12:30	6. 義工嘉許禮 10:00-11:30 水晶手鏈班 10:45-12:45	7. 全職照顧者按摩日 9:30-11:30 誰是一家人-禪繞體驗 工作坊 10:00-11:30 「好爸爸」育成計劃 6:30-7:30 Sing Sing 相識 - 齊聚 唱首歌 7:00-8:45 童話夢工場 - 童心悅 讀繪本時間 7:00-8:45	8. 瑜伽助眠 9:45-11:00
10. 「兩代同行育兒孫」課程(父母篇) 9:30-11:00 「愛之語」-親子桌遊 工作坊 10:30-12:30 芬蘭木柱體驗班 2:30-4:00	11. 椰汁西米糕A班 11:00-12:30 椰汁西米糕B班 2:00-3:30 Bothmer空間運動 (進階班) 2:30-4:00 排舞 4:00-5:30	12. 天然滋潤護唇膏DIY (A組) 10:30-11:30	13. 「談天氣」-和諧粉彩 小組 10:00-12:00 水晶手鏈班 10:45-12:45 押花水晶碟(A班) 2:30-3:30	14. 誰是一家人-禪繞體驗 工作坊 10:00-11:30 「好爸爸」育成計劃 6:30-7:30	15. 瑜伽助眠 9:45-11:00 親子「地瓜圓」 工作坊 10:00-11:30 身心健康 - 齊到太平山 頂覺察呼吸 2:00-6:00
17. 「兩代同行育兒孫」課程(父母篇) 9:30-11:00 五色珠飾物製 10:00-11:30 瑪德蓮蛋糕班 2:30-4:00 芬蘭木柱體驗班 2:30-4:00	18. 慢步靜心之旅 - 坪洲靜心 9:30-11:00 南丫半天遊 9:00-1:30 Bothmer空間運動 (進階班) 2:30-4:00 排舞 4:00-5:30	19. 「用作品說話」茶畫 工作坊 10:00-11:30 皮革工藝體驗 10:30-12:30 「樂悠身心」 一人一故事劇場訓練 11:00-12:30	20. 「談天氣」-和諧粉彩 小組 10:00-12:00 押花水晶碟(B班) 2:30-3:30	21. 誰是一家人-禪繞體驗 工作坊 10:00-11:30 「好爸爸」育成計劃 6:30-7:30	22. 上山執垃圾-親子義工 遊大潭 9:00-1:00 瑜伽助眠 9:45-11:00 陪你輕鬆玩轉桌遊A組 10:30-12:00 三代家庭遊戲日 11:15-12:45
24. 「兩代同行育兒孫」課程(父母篇) 9:30-11:00 放鬆減壓x植物拓染布袋工作坊 10:30-12:00 芬蘭木柱體驗班 2:30-4:00	25. 手語班 10:00-11:30 聽樂畫畫 10:30-12:30 Bothmer空間運動 (進階班) 2:30-4:00 排舞 4:00-5:30	26. 皮革工藝體驗 10:30-12:30 Android智能手機八達通App使用方法教學 3:00-4:30	27. 「談天氣」-和諧粉彩 小組 10:00-12:00	28. 芬蘭木柱親子同樂日 4:30-6:00 「好爸爸」育成計劃 6:30-7:30	29. 瑜伽助眠 9:45-11:00 肥肥白白! 自家製親子豬仔Pizza 2:30-4:30
31. 「兩代同行育兒孫」課程(父母篇) 9:30-11:00 放鬆減壓x植物拓染布袋工作坊 10:30-12:00 芬蘭木柱體驗班 2:30-4:00					

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 - 2022年11月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>1. 「好媽媽」網絡工作坊 9:30-11:30 小豆芽組 11:00-12:30 Draw All You Can 畫你所能 - 家長互助工作坊 2:30-4:30</p>	<p>1. 手語班 10:00-11:30 Bothmer空間運動 (進階班) 2:30-4:00 排排舞 4:00-5:30</p>	<p>2. 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩 療癒手藝(A組) 10:30-12:30 「樂悠身心」一人一故事劇場演出 10:30-12:30 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩 療癒手藝(B組) 2:30-4:30</p>	<p>3. 「談天氣」- 和諧粉彩小組 10:00-12:00 俄羅斯戳戳繡圖畫手作坊 10:30-12:30 中國國畫初班 2:15-4:15</p>	<p>4. 「家+愛廚房」-日式大阪燒 10:00-11:30 免費約見律師服務 7:00-8:30</p>	<p>5. 瑜伽助眠 9:45-11:00 跨代照顧者研究招募 10:00-12:30</p>
<p>7. 「好媽媽」網絡工作坊 9:30-11:30 小豆芽組 11:00-12:30 Draw All You Can 畫你所能 - 家長互助工作坊 2:30-4:30</p>	<p>8. 手語班 10:00-11:30 「沙書藝術」故事創作訓練小組 10:30-12:00 自製漢方紫雲膏 2:30-4:30 排排舞 4:00-5:30</p>	<p>9. 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩 療癒手藝(A組) 10:30-12:30 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩 療癒手藝(B組) 2:30-4:30</p>	<p>10. 「談天氣」- 和諧粉彩小組 10:00-12:00 中國國畫初班 2:15-4:15</p>	<p>11. 同聚樂遊遊戲盒 9:30-5:30 女性講場 10:00-11:00 「樂悠身心」樂團訓練小組 2:30-3:30 表達藝術之靜心療癒空間 6:30-8:30</p>	<p>12. 瑜伽助眠 9:45-11:00 跨代照顧者研究招募 10:00-12:30 六色積木親子遊戲工作坊 11:15-12:45</p>
<p>14. 「好媽媽」網絡工作坊 9:30-11:30 小豆芽組 11:00-12:30 自由空間-酒精靈水工作坊 10:30-12:00 Bothmer空間運動 (基礎班) 2:30-4:00</p>	<p>15. 手語班 10:00-11:30 「沙書藝術」故事創作訓練小組 10:30-12:00 自製漢方紫雲膏 2:30-4:30 排排舞 4:00-5:30</p>	<p>16. 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩 療癒手藝(A組) 10:30-12:30 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩 療癒手藝(B組) 2:30-4:30</p>	<p>17. 薰衣草山茶花皂 10:30-12:30 中國國畫初班 2:15-4:15</p>	<p>18. 加油站電話義工聚會 10:00-11:30 「樂悠身心」樂團訓練小組 2:30-3:30</p>	<p>19. 跨代照顧者研究招募 10:00-12:30 獨樂·月聚-齊到龍宵走一轉 2:00-6:00 陪你輕鬆玩轉桌遊B組 10:30-12:00</p>
<p>21. 「好媽媽」網絡工作坊 9:30-11:30 小豆芽組 11:00-12:30 Bothmer空間運動 (基礎班) 2:30-4:00</p>	<p>22. 慢步靜心之旅-大澳灣 9:30-11:00 手語班 10:00-11:30 「沙書藝術」故事創作訓練小組 10:30-12:00 Bothmer空間運動 (基礎班) 2:30-4:00</p>	<p>23. 滋潤護唇膏(B組) 10:30-11:30 《我家有老孝》廣播劇劇場演出訓練 10:30-12:30 Android智能手機-GOOGLE日曆和待辦清單使用教學篇 3:00-4:30</p>	<p>24. 癒人自癒 ♥ 體臉工作坊 10:00-11:30 客家廣普茶樓A班 11:00-12:30 中國國畫初班 2:15-4:15 客家懷舊茶樓B班 2:30-4:00</p>	<p>25. 善待身心 ♥ Points of You @ 靜心體驗 10:00-12:30 「樂悠身心」樂團訓練小組 2:30-3:30 Sing Sing 相識 - 齊聚唱首歌 7:00-8:45 齊聚唱工場 - 畫心悅讀繪本時間 7:00-8:45</p>	<p>26. 跨代照顧者研究招募 10:00-12:30 甜甜蜜蜜 ♥ 親子棉花糖吐司製作 2:30-4:30</p>
<p>28. 「好媽媽」網絡工作坊 9:30-11:30 小豆芽組 11:00-12:30 Bothmer空間運動 (基礎班) 2:30-4:00</p>	<p>29. 手語班 10:00-11:30 「沙書藝術」故事創作訓練小組 10:30-12:00 《我家有老孝》廣播劇劇場演出訓練 10:30-12:30 排排舞 4:00-5:30</p>	<p>30. 《我家有老孝》廣播劇劇場演出(A場) 10:30-12:30</p>			

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 - 2022年12月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>5. 傳情畫意藝術工作坊 9:30-11:30 健康營養煮食 10:00-11:30 朱古力布朗尼蛋糕 2:30-4:00 Bothmer空間運動 (基礎班) 2:30-4:00</p>	<p>6. 「沙畫藝術」- 故事創作訓練小組 10:30-12:00 排排舞 4:00-5:30</p>	<p>7. 靜心減壓 - 禪繞畫療癒 體驗A組 10:30-12:30 與人心一人一故事即興劇場義工聚會(12月) 10:30-12:30 靜心減壓 - 禪繞畫療癒 體驗B組 2:30-4:30</p>	<p>1. 中國國畫初班 2:15-4:15</p>	<p>2. 「Oh」卡 - 重塑生命 旅程小組10:30-12:00 「樂悠身心」樂團訓練小組 2:30-3:30 甜樺天空舞鼓舞香膏製作6:30-7:30</p>	<p>3. 上山執垃圾 - 親子義工 遊香港仔水塘 9:00-1:00</p>
<p>12. 傳情畫意藝術工作坊 9:30-11:30 天然幼滑蠶絲皂 10:30-12:30 Bothmer空間運動 (基礎班) 2:30-4:00</p>	<p>13. 「沙畫藝術」- 故事創作訓練小組 10:30-12:00 排排舞 4:00-5:30</p>	<p>14. 靜心減壓 - 禪繞畫療癒 體驗A組 10:30-12:30 Android智能手機 - 手機操作全面睇 3:00-4:30 靜心減壓 - 禪繞畫療癒 體驗B組 2:30-4:30</p>	<p>8. 蠟燭調香(A班) 10:30-12:00 中國國畫初班 2:15-4:15</p>	<p>9. 「Oh」卡 - 重塑生命 旅程小組10:30-12:00 「樂悠身心」樂團訓練小組 2:30-3:30</p>	<p>10. 親子「畫餅人」工作坊 10:00-12:00 多才多藝 ♥ 聖誕卡和諧粉彩親子療癒體驗 10:30-12:30</p>
<p>19. 傳情畫意藝術工作坊 9:30-11:30 Bothmer空間運動 (基礎班) 2:30-4:00</p>	<p>20.</p>	<p>21. Android智能手機 - 手機操作全面睇 3:00-4:40</p>	<p>15. 慢步靜心之旅 - 長洲篇 9:15-1:00 天然滋潤護膚膏DIY (C組) 10:30-11:30 中國國畫初班 2:15-4:15</p>	<p>16. 「Oh」卡 - 重塑生命 旅程小組10:30-12:00 「樂悠身心」樂團訓練小組 2:30-3:30 章魚燒親子工作坊 4:00-5:30 Sing Sing 相識 - 齊聚唱首歌 7:00-8:45 童話夢工場 - 童心悅讀繪本時間 7:00-8:45</p>	<p>17. 親子聖誕杯墊 x 和諧粉彩 10:00-12:00</p>
<p>26. 聖誕節補假</p>	<p>27. 聖誕節前一補假</p>	<p>28. 《我家有老孝》廣播劇劇場演出(B場) 10:30-12:30</p>	<p>22. 蠟燭調香(B班) 10:30-12:00 中國國畫初班 2:15-4:15</p>	<p>23. 親子聖誕杯子蛋糕 3:00-4:30 「樂悠身心」樂團訓練小組 2:30-3:30</p>	<p>24.</p>
<p>31. 聖誕節補假</p>	<p>32. 聖誕節前一補假</p>	<p>33. 《我家有老孝》廣播劇劇場演出(A場) 10:30-12:30</p>	<p>29. 聖誕水果藝術創作 10:00-11:30 樂悠身心「家」年華義工招募 11:00-12:00/2:30-3:30</p>	<p>30. 「樂悠身心」樂團訓練小組 2:30-3:30</p>	<p>31.</p>

「樂悠身心」樂團訓練小組排練及演出 2023年1月6日(排練日)及1月8日(演出)

「沙畫藝術」- 故事創作小組排練及演出2023年1月6日(排練日)及1月8日(演出)

活動報名安排及會員須知

10-12月活動報名

本季之活動將於**2022年9月20日(星期二)**上午9:00起開始報名，中心會於當天早上9:00按即場排隊次序派發籌號，敬請會員預留充足時間完成報名程序，另請各位留意以下須知：

- 所有受名額限制之活動均不設電話留名及報名，有興趣報名者可於活動開始報名日期起親臨中心報名；
- 所有受名額限制之活動，均以先到先得形式報名，額滿即止；
- 個別活動有特定參加對象，請確保符合資格才報名。不符資格者，所付費用將不獲退回。
- 如欲以會員價報讀課程，凡於任何時候報名必須出示有效會員證；
- 非會員或會藉到期者可辦理入會或續會手續，會員入會或續會年費為港幣20元正。
- 在活動報名日後，如活動尚有餘額，會員可親臨中心辦理報名手續，不設電話報名。
- 會員如未能親臨報名，可授權他人代報，而受託人需備有代報活動授權書，當中須包括下列資料：
 - ✓ 委託會員之姓名、身份證號碼、有效會員證、報名之班組資料及正式簽署
 - ✓ 受託人之姓名及身份證號碼

(如授權書內資料不齊，以致未能完成報名手續，中心概不負責，授權書可向中心索取或自行根據上述資料填寫，每位受託人每次只可為一位會員以授權書代報活動)。

- **如有託兒需要，請於報名時提出，以便本中心作出安排**

*備註：本中心會因應報名日當日的疫情狀況而更改報名安排，屆時將會透過 Facebook 和 Whatsapp 傳短訊發放給大家。

活動報名安排及會員須知

會籍續期

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

活動報名醒目提示

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

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

緊記以上醒目提示，做個精明參加者！

活動減費優惠

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

備註：活動減免優惠並不適用於材料費。

「送舊迎新」大優惠

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

「送」舊 — 舊會員每介紹一位婦女入會，可獲「送」贈精美禮品乙份：**Level 3口罩乙盒**。

迎「新」 — 經舊會員介紹之「新」會員，可獲豁免首次會員入會費用，並獲贈迎新禮品乙份：同上。

優惠細則：

1. 舊會員包括持有有效會籍或曾經入會之婦女；
2. 新會員指過去從未申請入會的婦女；
3. 入會及優惠使用方法：
 - a) 舊會員陪同新會員親臨中心入會，新會員可獲豁免首次會員入會費，並獲贈迎新禮品乙份；舊會員可即場獲贈精美紀念品乙份；
 - b) 舊會員未能陪同新會員親臨中心入會，經舊會員同意下，新會員提供舊會員的姓名和會員編號，可獲豁免入會費並獲贈迎新禮品乙份，中心將通知舊會員親臨中心領取紀念品；
4. 舊會員介紹新會員名額不設上限，惟紀念品數量有限，送完即止，請即行動；
5. 豁免入會費只限經舊會員介紹之新會員，並不包括舊會員的續會申請；
6. 舊會員的會籍到期日為2022年3月31日，新會籍之到期日為2023年3月31日，續會年費為\$20；
7. 本中心保留更改優惠之權利而不作事先通知。

惡劣天氣安排

懸掛風球、暴雨及雷暴警告信號下之服務安排

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

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

備註：

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



寄：



鳴謝篇 (2022年10月至12月)

鳴謝下列機構或人士對本服務的支持

耀東邨屋邨管理委員會及耀東邨房屋辦事處
筲箕灣崇真學校 太古小學
各班組義務導師

特別鳴謝

香港賽馬會慈善信託基金
李錦記家族基金
何東爵士慈善基金
婦女事務委員會

香港公益金
香港教育局
代代有愛

東華學院
香港電燈有限公司
藝全人創作有限公司

上述排名不分先後(支持者眾, 未能盡錄, 如有遺漏, 敬請原諒)

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

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

代表服務開放時間
(星期六下午, 星期日及公眾假期休息)

備註：課餘託管服務開放時間為
星期一至五下午3時至下午7時

中心位置圖



地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下

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

服務熱線：28 11 5244

本會為註冊之有限公司
2022年9月出版
印刷數量1600