

地址：

如未能投寄，請退回本中心

中心開放時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午9:00-下午1:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午2:00-5:30	😊	😊	😊	😊	😊	休息
下午5:30-晚上8:00	😊	休息	😊	休息	😊	休息

😊：開放時段 ★ 星期日及公眾假期休息



郵票

Facebook連結



北角綜合
家庭服務中心

Facebook連結



以家為本
心理健康服務

本會為註冊之有限公司
2022年5月出版
印刷數量 2500

家·親子和平時間

2022年7至9月 開始報名

2022年6月14日（星期二）
長者活動電話報名日

Elderly Program Enrollment by Phone Starts
on 14th June 2022

2022年6月16日（星期四）
親子及個人活動網上報名日

Family and Others Program
Online Enrollment Starts
on 16th June 2022

香港北角英皇道668號健康村第二期地下高層
電話 2832 9700 電郵 hkeast@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk



目錄 CONTENT

目錄	P.2
中心會員優惠及拒收直接促銷通知書	P.3
中心介紹	P.4
會員須知及活動報名方法及程序	P.5-6
惡劣天氣警告下之中心活動安排	P.7
家福關懷專線	P.8
服務質素標準 (Service Quality Standards)	P.9
服務使用者的權利 / 講心嘞句	P.10
視訊會議使用指引	P.11
賽馬會智家樂計劃系列	P.12-13
Zoom視像學習系列 (2022年7 - 9月)	P.14
家•親子和平時間	P.15-19
2022年7月中心活動總表	P.20
長者活動報名表	P.21
個人及家庭活動報名表	P.22-23
2022年8月至9月中心活動總表	P.24-25
《家有SEN孩子家庭支援系列》	P.26-28
家長及夫妻系列	P.29
親子及兒童系列	P.30-33
長者及護老者系列	P.34-39
個人活動系列	P.40
Groups and Programmes for Ethnic Minority	P.41
家事調解服務	P.42
免費約見律師服務及離婚法律諮詢講座	P.43

中心會員優惠

商戶	電話	地址	優惠詳情
和富醫務中心	3422 8763	北角道33號 和富豪庭地下A3號地舖	● 應診可享九折優惠
睛采視力	2897 9203	香港北角和富道80號 仁寶閣地下	● 折實後再九折

- 必須於登記時表明使用本中心會員優惠，並出示本中心有效之正式會員證（臨時會員證恕不接受）。
- 此優惠不得轉予他人使用。
- 此優惠不可兌現現金。
- 如有爭議，以優惠提供者之最終決定為準。



如會員未能出示有效會員證，商戶有權拒絕提供優惠。

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，請填寫以下資料，交回本會（地址：香港北角英皇道668號健康村第二期地下高層），費用全免。如有查詢，請致電2832 9700與本會聯絡。

本人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）：_____

聯絡電話：_____ 簽署：_____ 日期：_____

中心介紹

香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心

機構簡介

香港家庭福利會（簡稱：「家福會」）於1949年1月正式成立，為香港其中一間主要的非牟利社會服務機構，本着「以家為本」的服務理念。致力提供高質素的專業服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培養一個互相關顧的社會。

中心成立背景及目標

以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，並採納綜合服務的形式，為個人及家庭提供全面的「一站式」家庭服務。

服務目的

- 鞏固及強化家庭功能
- 提供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

主要屋苑包括：健康村、百福花園、寶馬臺、寶西湖大廈、寶馬山花園、健威花園、富雅花園、皇都大廈、港運城、丹拿花園、新都城大廈、僑冠大廈、和富中心、馬寶花園

「三層式」架構

- (一) 家庭輔導閣：深入輔導服務、治療小組、社區危機處理小組
- (二) 家庭支援閣：短期輔導服務、互助及教育小組
「以家為本」心理健康服務、家務指導服務、家福關懷專線 2342 3110、家事調解服務
- (三) 家庭資源閣：康樂活動、義工服務、家庭圖書館、資源閣電腦借用服務、興趣小組、自在人生自學計劃

申請及退出服務

- 申請服務 — 可親臨或致電本中心；亦可經由專業人士、社區人士轉介。
- 退出方法 — 服務目標完成後，服務便會終止。此外，服務使用者可自行要求終止服務；社工亦可根據機構政策作出評估，要求服務使用者退出服務。

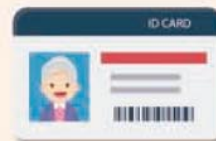
會員須知

申請資格

申請人須為香港居民，申請人只須填妥其他同住之家庭成員資料，家庭成員亦可成為中心會員。如申請人未滿 18 歲，則須由家長或監護人代為申請；申請費用全免。

會員須知

- 1) 個人資料收集聲明：報名表內提供的資料，本中心將保密處理，並只會用作處理活動和服務事宜。
- 2) 活動報名前，**請先詳細閱讀「活動報名須知」**及通訊內容，並核對張貼於本中心佈告板之最新活動資料（可能會與通訊有別）
- 3) 會員必須遵守中心規則及愛護公物。
- 4) 會員證不得轉借他人使用。
- 5) 會員如遺失會員證，請盡快向中心職員補領，補領費用為港幣10元正。



退出活動

在下列情況下，本中心職員有權要求參加者退出活動：

- 參加者不符合活動所要求的資格。
- 參加者對活動的進行或其他參加者有滋擾性行為。
- 參加者侵犯其他參加者的私隱。

★ 如有任何爭議，
香港家庭福利會
北角綜合家庭
服務中心保留
最終決定權。

退款程序

若會員被通知需要進行退款手續，請於發出通知後**一個月內**帶同該活動收據到本中心取回款項。逾期將不獲處理。



防疫措施

所有參加者務必在小組/活動前進行體溫檢查，使用消毒洗手液及完成健康申報表。小組/活動進行中，仍需保持社交距離，若身體不適，必須告知社工，並停止參與活動及盡快接受診治。

× 活動報名方法及程序

* 每份報名表最多只可以報6個活動名額

長者活動報名日：
(I) 電話形式留位

親子及個人活動報名日：
(II) 網上報名形式

為減少人流聚集，本中心的活動報名日安排如下：

- 名額先到先得。
- 每個電話 / 網上表格**最多只可以報6個活動名額**，如報超過6個活動，其餘的報名將不會處理，參加者需要再次致電本中心或上網重新登記報名。
- 中心職員將聯絡參加者遞交所需的文件（如有）及一星期內須繳交活動費用作實，否則名額將不再保留。
- 參加者亦可親臨本中心上網報名。

網上報名表：(QR Code)



另外，本中心的Facebook會定期上載不同的資訊，歡迎各會員瀏覽。(Facebook QR code列印於季刊最後一頁。)

修訂日期：10.7.2021



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 一號 戒備信號	L3 三號 強風信號	8 SE 東南 八號烈風或 暴風信號或 以上	黃 黃雨暴雨 警告	紅 紅色暴雨 警告	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：

- 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：2832 9700。
- 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。



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。

服務質素標準



(Service Quality Standards)

本中心在管理及提出服務方面訂定了16項「服務質素標準」，以訂明應具備的質素水平。為了令本中心的服務更符合你的期望及需要，歡迎你就以下的服務質素標準、政策及程序，向我們提出你的意見。如欲對中心的服務質素標準有更多的了解，可到中心接待處索取相關的資料查閱。



SQS 1 服務資料	服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱
SQS 2 檢討和修訂政策和程序	服務單位應檢討及修訂有關服務提出方面的政策和程序
SQS 3 運作及活動紀錄	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄
SQS 4 職務及責任	所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定
SQS 5 人力資源	服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則
SQS 6 計劃、評估及收集意見	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見
SQS 7 財務管理	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理
SQS 8 法律責任	服務單位遵守一切有關的法律責任
SQS 9 安全的環境	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境
SQS 10 申請和退出服務	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務
SQS 11 評估服務使用者的需要	服務單位運用有計劃方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）
SQS 12 知情的選擇	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利
SQS 13 私人財產	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利
SQS 14 私隱和保密	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利
SQS 15 申訴	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理
SQS 16 免受侵犯	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯

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

本會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，亦會作出跟進。

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，有任何感想、讚賞、投訴、建議或意見，你可以致電2832 9700與職員聯絡；亦可將有關查詢或意見連同閣下聯絡資料以傳真、電郵、郵寄方式傳送（有關資料請參閱封面），或親臨本中心表達，我們會盡快與閣下聯絡。

講個句

歡迎各位對本中心服務提供意見，方法如下：

1. 郵寄 / 傳真 / 電郵 / 親身交回本中心
2. 使用中心意見箱
3. 向中心職員反映

以上聯絡方法請參考本通訊封面

服務意見：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

如希望我們與你聯絡，跟進有關之意見，請填寫下列資料，所有資料絕對保密。

姓名：

聯絡電話：

地址：

日期：



視訊會議使用指引

活動前的準備：

配有鏡頭及收音設備



請確保有足夠的電源



網絡 / WiFi 訊號良好



需於服務開始前的指定時間內完成登入，登入後請耐心等待



服務進行時，為讓職員核實及識別身份：

開啟視訊功能
清晰顯示容貌



以指定格式
顯示服務使用者的名稱
陳大文

在提供服務時，主持人會將所有與會者「靜音」

如需發言
請先按「舉手」



等候主持人要求「解除靜音」，然後請按「解除靜音」



服務使用者有責任確保資訊及通訊科技器材、設備及相關資料的保密性



使用本服務時，服務使用者需遵守以下保密守則：

請勿在未獲授權下



請勿讓未獲授權的人士參與本服務



請勿作任何形式的
上載或下載



避免電腦及應用程式被
第三者入侵



本會根據有限之資源，並在合理和謹慎之環境下提供相關服務。本會不確保服務不會中斷。

服務使用者在使用本服務時所引起之風險由使用者自行承擔。本會一概不承擔任何法律責任。

對於以上內容如有任何疑問或需要支援，請與中心職員聯絡。


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

線上鬆一鬆 — 長者照顧者瑜伽齊放鬆 (活動編號: 220732)

疫情再次肆虐，令很多長者和照顧者都困在家中。透過一同學習做瑜伽伸展，除了可以舒展筋骨、促進彼此溝通，還能增加彼此的優質時間。

日期：5/7/2022 - 26/7/2022 (逢星期二，共4節)
 時間：上午10:30 至 中午12:00
 形式：ZOOM
 費用：會員：\$20 (一對) / 非會員：\$40 (一對)
 對象：65歲或以上人士及其照顧者
 名額：10對長者及其照顧者 (長者及照顧者需一同參加)
 負責社工/職員：丁雯珊姑娘、劉家睿先生
 導師：李玉嬋小姐 (資深瑜伽及痛症舒緩導師)
 備註：需自備瑜伽蓆及穿著輕便服飾


健康網「樂」家長小組 (活動編號: 220734)

在網絡年代，子女沉迷上網、玩手機令家長束手無策。此小組可讓家長了解App世代的文化及需要，培養子女正確使用智能產品，並與子女再連線，一同面對成長的挑戰。

日期：8/8/2022 - 29/8/2022 (星期一，共4節)
 時間：晚上7:00 至 8:30
 地點：本中心七號舖
 費用：會員：\$40 / 非會員：\$80
 對象：小四至中一家長
 名額：10個 (子女一同參與健康網「樂」兒童小組優先)
 負責社工：丁雯珊姑娘
 講者：香港家庭福利會健康上網支援網絡註冊社工文建康先生



健康網「樂」系列

“上網、玩手機經常都是家長和子女出現爭拗的地方。系列將會分為家長講座和小組讓家長及子女了解網絡資訊科技及使用網絡的應有態度。”


健康網「樂」Zoom家長講座 (活動編號: 220733)

子女上網、玩手機總是難以管教，容易引起衝突。此講座讓家長了解青少年的網絡文化，反思網絡對子女的影響，學習本會以針對網絡管教為研究基礎的ICC親子管教方程式以促進有效的親子溝通，培育正面親子關係。

日期：22/7/2022 (星期五)
 時間：晚上7:00 至 8:30
 形式：ZOOM
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$20
 對象：小四至中三家長
 名額：20人
 負責社工：丁雯珊姑娘
 講者：香港家庭福利會健康上網支援網絡註冊社工文建康先生


健康網「樂」兒童小組 (活動編號: 220735)

網絡世界危機處處，此小組透過電子遊戲，了解網絡安全隱患，讓子女懂得在面對網絡危機時向家長求助，藉此培養健康網絡的使用態度及習慣。

日期：8/8/2022 - 29/8/2022 (星期一，共4節)
 時間：晚上7:00 至 8:30
 地點：本中心會議室
 費用：會員：\$40 / 非會員：\$80
 對象：小四至中一兒童
 名額：10個 (家長一同參與健康網「樂」家長小組優先)
 負責社工：丁雯珊姑娘



Zoom視像學習系列 (7-9月2022年)



(網上報名表 QR Code)

小小手作 (活動編號: 220730)

親手手作有許多好處，在DIY的過程中，可以鍛鍊孩子不同方面的能力。穿插於家庭活動中的親子手作，能為家庭活動增添不同的色彩

日期：25/7/2022 (星期一)
時間：下午4:00 至 5:00
費用：會員：\$20 (對) / 非會員：\$40 (對)
對象：小一至小三兒童及其家長
名額：10位
負責職員：洗淑喬姑娘
備註：此手作有需要用到剪刀，敬請家長陪同。



培養孩子自理、自學、自省 — 狀元孩子爸爸分享

(活動編號: 220731)

孩子已升中學，家長學習放手之餘可如何協助啟發孩子自理、自學及自省，同時促進親子和諧關係？讓我們聽聽一位2021年考獲優異成績的中六畢業生的爸爸的實戰分享！萬勿錯過！

日期：23/9/2022 (星期五)
時間：晚上7:30 至 9:00
費用：免費
對象：中學生家長
名額：20位
負責社工：單冬怡姑娘



香港家庭福利會 (家福會) 基於「以家為本」的信念，一直關注家庭的福祉，去年推出全港首個「香港家庭幸福指數」。研究報告中指出六個組成家庭幸福的重要範疇：

「家·親子和平時間」活動



留一點時間給家人

家·親子和平時間 - 親子藝術啟蒙小組

日期: 3/8、10/8、17/8及24/8/2022 (逢星期三, 共4節)
 時間: 下午3:30-5:00 地點: 順利綜合家庭服務中心
 對象: 4-6歲幼兒及其家長(以直系家屬為家庭單位)
 名額: 16人(1大1小)
 費用: 【會員價】每位\$50(大小同價)【非會員價】每位\$80(大小同價)
 負責職員: 王先生(註冊社工, 內線109)
 內容: 透過親子藝術創作, 家長能更了解和貼近孩子的心, 幫助孩子認識自己、宣洩情緒與壓力, 進而增進親子關係。
 備註: 1. 服務如非指定對象, 需先作後備處理。
 2. 屆時活動或會因應疫情狀況作改動或延期。



家·親子和平時間 - 「幸福之味」家庭日

日期: 23/8/2022 (星期三) 時間: 上午9:00-下午3:00
 地點: 崇德家福軒-家庭退修中心 集散地點: 順利社區中心地下
 對象: 小一至三之學生及其家長(以直系家屬為家庭單位)
 名額: 20人(1大1小)
 費用: 【會員價】每位\$10(大小同價)【非會員價】每位\$20(大小同價)
 負責職員: 蔡姑娘(註冊社工, 內線113)
 內容: 透過親子互動遊戲及活動, 促進親子溝通, 鼓勵親子間學習互相欣賞和鼓勵。此外, 透過親子平衡小組活動, 讓家長暫時放下照顧孩子的壓力, 達致減壓放鬆。
 備註: 1. 服務如非指定對象, 需先作後備處理。
 2. 屆時活動或會因應疫情狀況作改動或延期。
 3. 請穿著淺色的上衣及褲, 避免穿著裙子。

油塘綜合家庭服務中心

九龍油塘油麗邨信麗樓1樓 - 電話：2775 2332

以下活動將於14/6/2022開始報名：

家·親子和平時間 - DIY親子藝術小組

日期: 5/8、12/8、19/8及26/8/2022(逢星期五, 共4節)
 時間: 上午10:00-11:30
 地點: 油塘綜合家庭服務中心
 對象: 8-17歲兒童及其家長(必須是一名家長配對一名子女)
 名額: 16人
 費用: 每位\$50(會員) / \$70(非會員)
 負責職員: 廖姑娘(註冊社工, 內線113)
 內容: 透過不同藝術表達手法(羊毛氈畫、手作挂件、植物相框), 提升創造力和自癒能力, 並增添生活滿足感; 同時, 亦促進親子合作, 享受親子時間, 一起共聚歡樂時光。
 備註: 1. 如非活動指定對象, 需作後備處理。
 2. 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。



家·親子和平時間 - 親子夏日靜觀遊戲日

日期: 19/8/2022(星期五)
 時間: 上午9:30-下午4:00
 地點: 油塘綜合家庭服務中心
 對象: 小學生及其家長
 名額: 20人
 費用: \$30(會員) / \$45(非會員)
 負責職員: 惠姑娘(註冊社工, 內線107)
 內容: 靜觀一定要坐定定? 原來玩不同的遊戲都可以提升孩子的覺察力、專注力。在暑假中, 與孩子一同參與不同的靜觀遊戲及製作親子井和甜品, 一起渡過輕鬆快樂的親子時間之餘, 又能穩固孩子的情緒管理能力。
 備註: 1. 費用包括材料費。
 2. 請穿著輕鬆衣物。



深水埗(西)綜合家庭服務中心

九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室 - 電話：2720 5131

以下活動將於14/6/2022開始報名：

「家·親子和平時間」之養成好習慣 - 親子獎勵計劃(家庭篇)

日期: 15/9、22/9、29/9及6/10/2022(逢星期四, 共4節)
 時間: 下午2:30-3:45
 地點: 深水埗(西)綜合家庭服務中心
 對象: 幼稚園學生的家長
 名額: 8人
 費用: \$40(會員) / \$80(非會員)
 負責職員: 張姑娘(註冊社工, 內線36)
 內容: 此小組讓家長與小朋友訂立「親子契約」, 並一同持之以恆地實踐目標, 讓家長建立小朋友的良好行為及習慣, 提高責任心。
 備註: 一位家長及其一位幼稚園學生需同時報名「養成好習慣 - 親子獎勵計劃(家長篇)及(小朋友篇)」。



「家·親子和平時間」之養成好習慣 - 親子獎勵計劃(小朋友篇)

日期: 15/9、22/9、29/9及6/10/2022(逢星期四, 共4節)
 時間: 下午2:30-3:45
 地點: 深水埗(西)綜合家庭服務中心
 對象: 幼稚園學生
 名額: 8人
 費用: 全免
 負責職員: 謝姑娘(註冊社工, 內線24)
 內容: 此小組讓家長與小朋友訂立「親子契約」, 並一同持之以恆地實踐目標, 讓家長建立小朋友的良好行為及習慣, 提高責任心。
 備註: 一位家長及其一位幼稚園學生需同時報名「養成好習慣 - 親子獎勵計劃(家長篇)及(小朋友篇)」。



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 · 電話：2177 4321

以下活動將於14/6/2022開始報名：

家·親子和平時間 - 歡樂感官家居小遊戲

日期：9/9、16/9、23/9及30/9/2022(逢星期五，共4節)
時間：下午4:15-5:30
地點：將軍澳(南)綜合家庭服務中心
對象：幼稚園學生及其家長
名額：16人(8對親子)
費用：每位參加者\$15(會員)/\$30(非會員)
負責職員：熊姑娘(註冊社工，內線45)
內容：透過有趣感官遊戲，如觸覺、視覺、聽覺、動覺等多感官活動加強親子關係，學習和平相處及欣賞孩子的獨特特質。
備註：請參加者穿著輕便衣服進行活動



家·親子和平時間 - 兒童親子按摩

日期：28/9/2022(星期三)
時間：晚上7:00-8:00
地點：將軍澳(南)綜合家庭服務中心
對象：4-8歲兒童及其父親
名額：12人(6對父子)
費用：每位參加者\$10(會員)/\$20(非會員)
負責職員：伍姑娘(註冊社工，內線34)
內容：分享親子兒童按摩理論及好處；即場示範兒童按摩技巧手法，讓家長及子女可即場互相學習透過撫觸遊戲和動作：融合動作(Movement)、模仿(Imitation)及幻想(Imagination)的遊戲，體驗<講故事按摩法>。學習良好親子溝通及身心鬆弛技巧，與孩子共渡一個輕鬆愉快的優質親子時間。
備註：活動由國際學童按摩課程協會國際認證註冊學童按摩專業課程講師帶領

葵涌(南)綜合家庭服務中心
新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室 · 電話：2426 9621

以下活動將於26/5/2022開始報名：

家·親子和平時間 - 「ART·賢親子情」藝術小組

日期：14/7、21/7、28/7、4/8、11/8及18/8/2022(逢星期四，共6節)
時間：下午3:30-5:00
地點：葵涌(南)綜合家庭服務中心
對象：單親家長及其子女(6-12歲)
名額：16人
費用：\$20(會員) / \$50(非會員)
負責職員：李姑娘(註冊社工，內線312)、霍先生(註冊社工，內線303)
內容：透過以「家庭關係」主題的藝術創作，讓孩子及家長去檢視親子之間的關係，並提升親子間的溝通。
備註：活動將會以實體形式進行；若疫情嚴重，將會改以ZOOM進行。

家·親子和平時間「有品家長·有品孩子」平衡小組

日期：18/7、25/7、1/8及8/8/2022(逢星期一，共4節)
時間：下午3:30-5:00
地點：葵涌(南)綜合家庭服務中心
對象：家長及其子女(6-12歲)
名額：16人
費用：\$20(會員) / \$50(非會員) [大小同價]
負責職員：李姑娘(註冊社工，內線312)、吳姑娘(註冊社工，內線317)
內容：「有品家長」：以平衡小組形式，透過課堂講解、遊戲活動及分享，讓家長如何利用6A與子女建立親密關係，幫助家長在愛與管教的平衡中塑造孩子好習慣和好品格。「有品孩子」：以平衡小組形式，透過遊戲活動，讓孩子學習六大品格，提升孩子的品格特質。
備註：活動將會以實體形式進行；若疫情嚴重，將會改以ZOOM進行。



北角綜合家庭服務中心
香港北角英皇道668號健康邨第二期地下高層 · 電話：2832 9700

家·親子和平時間 - <親子入廚樂>日營

日期：30/7/2022(星期六)
時間：上午9:30於中心集合(乘坐旅遊車往大埔「白屋」(古蹟評為二級文物)進行活動)
下午4:00於中心解散
地點：北角綜合家庭服務中心及白屋
對象：一位家長及一名SEN小學生子女(如專注力不足/過度活躍症/讀寫障礙/自閉症等)
名額：7對親子
費用：會員\$80(對) / 非會員\$160(對)(已包括來回交通費，美食材料費及營養)
負責職員：黃姑娘(註冊社工)、文姑娘(註冊社工)
內容：透過親子一起設計及製作美食，輕鬆自在，共享成果，促進親子關係。
備註：子女及家長曾參加本中心之<齊來鬆一鬆>遊戲達人及<齊來鬆一鬆>家長體驗坊可優先報名。



家·親子和平時間 - 親親大自然家庭遊

日期：27/8/2022(星期六)
時間：早上9:30於本中心7號舖集合
下午4:30於本中心7號舖解散
地點：北角綜合家庭服務中心、西貢市中心及獅子會自然教育中心
對象：幼稚園及初小兒童及其家長(低收入家庭)
名額：27人
費用：會員\$40(個) / 非會員\$80(個)
(報名時需出示經濟證明文件，如綜援信、書簿津貼通知書、幼兒園減免計劃、職津等)
負責職員：陸先生(註冊社工)
內容：一起把握開學前的時光，到訪有香港後花園之稱的西貢，親親大自然和享受親子時光。
備註：1. 每個家庭最多4人參加。
2. 費用已包括旅遊巴來回費用及餐盒。



2022年7月中心活動總表

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 Family Outing Day
3	4	5 - 鬆一鬆—長者照顧者 瑜伽齊放鬆	6	7	8 - 歡慶一刻工作坊 - 「童」你玩遊戲 - 新興運動@躲避盤共融小隊 (高/小)	9
10	11	12	13 - (齊來鬆一鬆) 家長體 驗坊 - (齊來鬆一鬆) 遊戲達人	14 - 長者環保袋工作坊	15 - 「童」你玩遊戲 - 新興運動@躲避盤共融小隊 (高/小) - “管教不勞氣” 家長工作坊	16
17	18	19	20	21 - STEM 來吧做個科學家!! (7月)	22 - 「童」你玩遊戲 - 新興運動@躲避盤共融小隊 (高/小) - 健康網「樂」Zoom 家長講座	23 - 家•時間—幼兒親子 競技GOGOGO
24	25 - (小小) 手作	26	27	28	29 - 「童」你玩遊戲 - 新興運動@躲避盤共融小隊 (高/小) - 「與幸福婚姻有約」小組	30 - (親子入戲樂) 日營
31						

長者活動報名表

出示會員証，才能以會員
價報名

每一個籌號最多可報6個名額

籌號：

參加者姓名：_____ 年齡：_____ (會員編號：_____)

性別：_____ 聯絡電話：_____ 出生日期：_____

曾經使用本中心的服務： 小組 活動 個案 / 沒有

中心將本人的活動相片作為日後宣傳本會活動或刊登於機構刊物之用： 同意 / 不同意

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： 性別： 年齡： 與申請人關係：	姓名： 性別： 年齡： 與申請人關係：	姓名： 性別： 年齡： 與申請人關係：	姓名： 性別： 年齡： 與申請人關係：
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

編號	活動名稱	會員	非會員	家庭成員 號碼	金額	收據編號
220717	長者環保袋工作坊	\$10	\$20			HKE-202
220719	中西遊蹤	\$80	\$160			HKE-202
220720	一切都是有關動物的事情	\$70	\$160			HKE-202
220721	關於我們身邊的人和事	\$40	\$80			HKE-202
220722	山頂樂悠遊	\$60	\$120			HKE-202
220723	髮飾手作工作坊	\$120	\$240			HKE-202
220726	生命二重奏—顧人先愛己 「家」添護老心計劃	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
220732	(ZOOM) 鬆一鬆—長者 照顧者瑜伽齊放鬆	\$20	\$40			HKE-202

參加者必須細心閱讀後並

本人已清楚明白及同意中心列明的「會員須知」(請參閱P.5-6)。

本人明白參加者如在活動期間，因健康狀況引致的身體不適，均與香港家庭福利會無關。

參加者簽署：_____ 日期：_____



家福會
HKFWS

北角綜合家庭服務中心
North Point Integrated Family Service Centre

出示會員証，才能以會員價報名
每人最多可報6個名額

個人及家庭活動報名表

籌號：

參加者姓名：_____ 年齡：_____ (會員編號：_____) 性別：_____

聯絡電話：_____ 出生日期：_____

曾經使用本中心的服務： 小組 活動 個案 / 沒有

中心將本人的活動相片作為日後宣傳本會活動或刊登於機構刊物之用： 同意 / 不同意

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：	姓名：	姓名：	姓名：	姓名：
性別：	性別：	性別：	性別：	性別：	性別：
與申請人關係：	與申請人關係：	與申請人關係：	與申請人關係：	與申請人關係：	與申請人關係：
年齡：	年齡：	年齡：	年齡：	年齡：	年齡：
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

編號	活動名稱	會員	非會員	家庭成員號碼	金額	收據編號
220701	〈齊來鬆一鬆〉家長體操坊	\$20 (位) 低收入：\$10 (位)	\$40 (位) 低收入：\$20 (位)			HKE-202
220702	〈齊來鬆一鬆〉遊戲達人	\$20 (位) 低收入：\$10 (位)	\$40 (位) 低收入：\$20 (位)			HKE-202
220703	家•親子和平時閒〈親子入廚樂〉日營	\$80 (對)	\$160 (對)			HKE-202
220704	‘陪伴愛兒成長’家長小組	\$80	\$160			HKE-202
220705	「童我高飛」讀寫障礙兒童自信提升小組	\$80	\$160			HKE-202
220706	家•親子和平時閒-親親大自然家庭遊	\$40 (個)	\$80 (個)			HKE-202
220707	「與幸福婚姻有約」小組	\$80	\$160			HKE-202
220708	STEM 來吧做個科學家！(7月)	\$20	\$40			HKE-202
220709	家•時閒-幼兒親子競技GOGOGO	\$10	\$20			HKE-202
220710	「童」你玩遊戲	\$40	\$80			HKE-202
220711	新興運動 @躲避盤共融小队 (高小)	\$20	\$40			HKE-202
220712	STEM 來吧做個科學家！(8月)	\$20	\$40			HKE-202
220713A	升小一預備計劃	\$100 (對)	\$200 (對)			HKE-202
220713B	「邁向小一新里程」家長講座(一)	\$20 (個)	\$40 (個)			HKE-202
220713C	「邁向小一新里程」家長講座(二)	\$20 (個)	\$40 (個)			HKE-202
220714	「我要快樂」兒童認知行為治療小組2022	\$300 (已包括小組及親子日營的費用)				HKE-202
220715	「哩」出董色彩	\$50	\$100			HKE-202
220727	減壓舒緩瑜珈	\$80	\$160			HKE-202
220728	Family Outing Day	\$60 per family				HKE-202
220729	Let's create together! - Family Art Workshop	\$20 per family				HKE-202
220730	小小手工作	\$20 (對)	\$40 (對)			HKE-202
220733	健康網「樂」Zoom 家長講座	\$10	\$20			HKE-202
220734	健康網「樂」Zoom 家長小組	\$40	\$80			HKE-202
220735	健康網「樂」兒童小組	\$40	\$80			HKE-202
220736	“管教不勞氣”家長工作坊	\$20	\$40			HKE-202

*所有費用減免需於報名時出示相關證明文件

家長同意書 (未滿18歲參加戶外活動之人士，必須家長簽署)

本人 _____ (家長姓名) 知悉並同意 _____ (參加者姓名) 參加上述報名的活動。

家長簽署：_____ 日期：_____

參加者必須細心閱讀後並

- 本人已清楚明白及同意中心列明的「會員須知」(請參閱P.5-6)。
- 本人明白參加者在活動期間，因健康狀況引致的身體不適，均與香港家庭福利會無關。
- 本人明白如有需要，本中心會以WhatsApp通知活動安排及詳情。

參加者簽署：_____ 日期：_____

**參加者符合特定條件可獲費用減免，詳看個別小組活動之收費內容。 **

2022年8月中心活動總表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 - 健康網「樂」兒童小組 - 健康網「樂」家長小組	2 - 防跌不倒翁工作坊 - 關於我們身邊的人和事	3 - 「我要快樂」兒童認知行為治療小組2022 (家長支援組) - 減壓舒緩瑜伽	4 - 中西遊蹤	5 - 新興運動 @ 躲避盤共融小組 (高小) - 「與幸福婚姻有約」小組	6 - Let's create together! - Family Art Workshop
7	8 - 健康網「樂」兒童小組 - 健康網「樂」家長小組	9 - 關於我們身邊的人和事	10 - 「我要快樂」兒童認知行為治療小組2022 (家長支援組) - 減壓舒緩瑜伽	11	12 - 新興運動 @ 躲避盤共融小組 (高小) - 「與幸福婚姻有約」小組	13
14	15 - STEM 來把做個科學家! (8月) - 照顧者月聚 - 健康網「樂」兒童小組 - 健康網「樂」家長小組	16 - 升小一預備計劃 (學生小組) - 升小一預備計劃 (家長講座) - 關於我們身邊的人和事 - 「微笑在線」暖心家居探訪	17 - 升小一預備計劃 (學生小組) - 「我要快樂」兒童認知行為治療小組2022 (家長支援組) - 減壓舒緩瑜伽	18 - 升小一預備計劃 (學生小組)	19 - 新興運動 @ 躲避盤共融小組 (高小) - 升小一預備計劃 (學生小組) - 升小一預備計劃 (家長講座) - 「與幸福婚姻有約」小組	20 - 升小一預備計劃 (學生小組) - 「微笑在線」暖心家居探訪
21	22 - 健康網「樂」兒童小組 - 健康網「樂」家長小組	23 - 關於我們身邊的人和事	24 - 「我要快樂」兒童認知行為治療小組2022 (家長支援組) - 香港東區義務單位聯合主席探訪 - 「微笑在線」暖心家居探訪 - 減壓舒緩瑜伽	25 - 一切都是有關動物的事情	26 - 新興運動 @ 躲避盤共融小組 (高小)	27 - 親親大自然家庭遊 - 「微笑在線」暖心家居探訪
28	29 - 健康網「樂」兒童小組 - 健康網「樂」家長小組	30 - 「塑」出董色彩 - 關於我們身邊的人和事	31			

2022年9月中心活動總表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 - 髮師手工作坊	2	3
4	5	6 - 「塑」出董色彩	7 - 山頂樂悠遊	8 - 髮師手工作坊	9 - 健康網「樂」親子平衡小組	10
11	12 - 中秋節後第二日	13 - 「塑」出董色彩	14	15 - 髮師手工作坊	16 - 健康網「樂」親子平衡小組	17
18	19 - 照顧者月聚	20 - 「塑」出董色彩	21	22 - 髮師手工作坊	23 - 培養孩子自理、自學、自覺 - 狀元孩子爸爸分享 (zoom) - 健康網「樂」親子平衡小組	24
25	26	27	28	29	30 - 健康網「樂」親子平衡小組 - 「董我高飛」講寫障礙兒童自信提升小組 - 「陪伴愛兒成長」家長小組	

《家有SEN孩子家庭支援系列》

《齊來鬆一鬆》家長體驗坊 (活動編號: 220701)

體驗五感靜觀減壓法，舒緩生活壓力，增強家長正能量，促進親子關係。

日期：13/7/2022 (星期三)
時間：晚上7:30至9:00
地點：本中心會議室
對象：育有確診 / 懷疑患SEN子女小學生家長
(如專注力不足 / 過度活躍症 / 讀寫障礙 / 自閉症等)
費用：會員\$ 20 (每位) / 非會員\$ 40 (每位)
低收入家庭：會員\$ 10 / 非會員\$ 20
(報名時請出示證明：綜援 / 書簿津貼 / 在職家庭津貼等)
名額：12人
負責社工：黃麗燕姑娘
備註：子女參加同時段進行的SEN兒童活動《齊來鬆一鬆》遊戲達人
(活動編號：220702) 優先報名



《齊來鬆一鬆》遊戲達人 (活動編號: 220702)

疫情下，小朋友失去了很多和其他人相處的機會，亦經常留在家中無所事事？參加這個活動，可以讓小朋友學習與他人合作，並在小遊戲及桌上遊戲獲得快樂。

日期：13/7/2022 (星期三)
時間：晚上7:30至9:00
地點：本中心活動室
對象：有確診 / 懷疑患SEN小學生
(如專注力不足 / 過度活躍症 / 讀寫障礙 / 自閉症等)
費用：會員\$ 20 (每位) / 非會員\$ 40 (每位)
低收入家庭：會員\$ 10 / 非會員\$ 20
(報名時請出示證明：綜援 / 書簿津貼 / 在職家庭津貼等)
名額：8位
負責社工：文祖怡姑娘
備註：家長參加同時段進行的《齊來鬆一鬆》家長體驗坊
(活動編號：220701) 優先報名



家・親子和平時間《親子入廚樂》日營 (活動編號: 220703)

透過親子一起設計及製作美食，輕鬆自在，共享成果，促進親子關係

日期：30/7/2022 (星期六)
時間：集合：上午9:00於中心集合
(乘坐旅遊車往大埔“白屋”進行活動)
回程：下午4:00 於中心解散
地點：大埔“白屋” (二級歷史古蹟)
對象：一位家長及一名確診 / 懷疑患SEN小學生子女
(如專注力不足 / 過度活躍症 / 讀寫障礙 / 自閉症等)
費用：每對親子：會員\$80 (對) / 非會員\$160 (對)
低收入家庭：會員：\$40 / 非會員：\$80
(報名時請出示證明：綜援 / 書簿津貼 / 在職家庭津貼等)
名額：7對親子
負責社工：黃麗燕姑娘、文祖怡姑娘
備註：1. 子女及家長曾參加《齊來鬆一鬆》遊戲達人及《齊來鬆一鬆》家長體驗坊參加者優先報名
2. 因應疫情狀況，活動內容或會有所調整
3. 已包括來回交通費，美食材料費及營費



*** 參與《齊來鬆一鬆》家長及子女活動 + 《親子入廚樂》日營之家庭可獲特別禮物包一份！萬勿錯過！***

“管教不勞氣”家長工作坊 (活動編號: 220736)

- 子女漸長，有自己的想法，親子衝突的機會也漸多，原因多不勝數，關乎學業、打機、作息時間、態度等
- 當親子間的矛盾持續，關係也變得緊張，勞氣！
- 這工作坊與你分享「親子調解五步曲」處理衝突的方法及技巧，增進彼此了解，解決問題，建立和諧親子關係！

日期：15/7/2022 (星期五)
時間：晚上7:30 至 9:00
地點：本中心會議室
費用：會員：\$20 / 非會員：\$40
低收入家庭 (綜援 / 書簿津貼 / 職津等)
費用減半，報名時需出示證明文件
名額：15位
負責社工：黃麗燕姑娘
講者：吳瓊欣姑娘 (註冊社工、認可家事調解員)



家長及夫妻系列



「陪伴愛兒成長」家長小組 (活動編號：220704)

- 了解患讀寫障礙子女的獨特需要
- 有效的教養方法及家長角色
- 促進子女成長的方式
- 社區資源介紹



日期：30/9/2022 - 21/10/2021 (逢星期五) 共4節
時間：晚上7:30至9:00
地點：本中心會議室
對象：育有確診/懷疑患讀寫障礙小學生子女的家長
費用：會員：\$80 / 非會員：\$160
低收入家庭：會員：\$40 / 非會員：\$80
(報名時請出示證明：綜援 / 書簿津貼 / 在職家庭津貼等)
名額：12位
負責社工：黃麗燕姑娘
備註：孩子參加同時段進行的〈童我高飛〉讀寫障礙兒童自信提升小組 (活動編號：220705) 的家長優先報名

「童我高飛」讀寫障礙兒童自信提升小組

(活動編號：220705)

讀寫障礙的孩子在學習上會遇到不少挫折。小組透過遊戲及體驗學習，增強孩子的自信心，助他們面對不同挑戰。

日期：30/9/2022 - 21/10/2022 (逢星期五) 共4節
時間：晚上7:30至9:00
地點：本中心活動室
對象：確診 / 懷疑患有讀寫障礙的小學生
費用：會員：\$80 / 非會員：\$160
低收入家庭：會員：\$40 / 非會員：\$80
(報名時請出示證明：綜援 / 書簿津貼 / 在職家庭津貼等)



名額：8位
負責社工：陸皓泓先生
備註：家長參加同時段進行的「陪伴愛兒成長」家長小組 (活動編號：220704) 的兒童優先報名

家・親子和平時間 — 親親大自然家庭遊

(活動編號：220706)

一起把握開學前的時光，到訪有香港後花園之稱的西貢，親親大自然和享受親子時光

日期：27/8/2022 (星期六)
時間：早上 9:30 於本中心7號舖集合
下午 4:00 於本中心7號舖解散
地點：西貢市中心及獅子會自然教育中心
對象：幼稚園及初小兒童及其家長 (低收入家庭)
費用：每位：會員\$40 (個) / 非會員 \$80 (個)
(報名時需出示經濟證明文件，如綜援信，書簿津貼通知書，幼兒園減免計劃，職津等)

名額：27位
負責社工：陸皓泓先生
備註：1. 每個家庭最多4人參加
2. 費用已包括旅遊巴來回費用及餐盒
3. 參加者請自備食水及防蚊用品
4. 活動由4M贊助



「與幸福婚姻有約」小組 (活動編號：220707)

1. 保持積極樂觀，為婚姻注入正能量
2. 為婚姻情感帳戶定期存款，避免透支
3. 營造溫馨時光，滋潤夫婦感情
4. 毋忘初心，排除路障，邁向美滿婚姻

日期：29/7/2022 - 19/8/2022 (逢星期五) 共四節
時間：晚上7:30至9:00
地點：本中心會議室
費用：每對夫婦：會員：\$80 / 非會員：160
對象：夫婦
名額：8對夫婦
負責社工：溫克基先生



親子及兒童系列

(此系列活動獲科文實業有限公司 (4M) 贊助)



STEM 來吧做個科學家! (7月) (活動編號: 220708)

7月份製作「神奇電子琴」，運用模塊、導電交帶、鉛筆、薯仔等工具，發明有趣電路。活動包括創意科學活動，啟發孩子的小宇宙，亦帶有藝術元素，讓小朋友有整全的發展和嘗試。

日期：21/7/2022 (星期四)
時間：下午5:00 至 6:00
地點：本中心會議室
費用：會員：\$20 / 非會員：\$40
對象：小四至小六兒童
名額：12位
負責社工：潘偉康先生
備註：1. 按疫情發展，有機會改為網上進行。
2. 每位參加者將獲贈「神奇電子琴」製作包一份。



家・時間 — 幼兒親子競技GOGOGO (活動編號: 220709)

想不到週末和小朋友去哪裡玩？透過親子競技遊戲，讓家長和小朋友一起動動身體，考驗親子的合作，贏取獎品，讓家庭共度充滿歡笑聲的一天

日期：23/7/2022 (星期五)
時間：上午10:30 至 中午12:00
地點：本中心七號地鋪
費用：會員：\$10 / 非會員：\$20 (每名參加者)
對象：3-6歲兒童及其家長
名額：8對親子 (家長及一至兩名小朋友)
負責社工：馮惠筠姑娘、文祖怡姑娘
備註：建議穿著舒適運動服



「童」你玩遊戲 (活動編號: 220710)

在Playgroup中，幼兒可以透過故事、唱遊、美藝，讓幼兒學習與其他人相處和溝通，在愉快的玩樂中建立社交能力。

日期：8/7/2022 - 29/7/2022 (星期五) 共四節
時間：下午5:00 至 6:00
地點：本中心七號地鋪
費用：會員：\$40 / 非會員：\$80
對象：K1 - K3兒童
名額：8位
負責社工：文祖怡姑娘



新興運動@躲避盤共融小隊 (高小) (活動編號: 220711)

躲避盤是一項新潮運動，過程好玩、刺激又安全。期望在活動過程中強調共融學習，發揮他們的個人特質，利用團體運動發展他們的潛能，及在比賽中學習與隊友間溝通合作。

日期：8/7/2022 - 26/8/2022 (逢星期五) 共8節
時間：下午5:30 至 6:30
地點：北角汽車渡輪碼頭遊樂場
費用：會員：\$20 / 非會員：\$40
對象：小四至小六兒童
名額：12位
負責社工：吳澤銘先生
備註：1. 如未能預定場地或因疫情影響，則會再個別通知參加者
2. 請預備飲用水及毛巾



STEM 來吧做個科學家! (8月) (活動編號: 220712)

8月份會製作「膠管工程師」，利用膠管，建造有趣的3D模型。活動包括創意科學活動，啟發孩子的小宇宙，亦帶有藝術元素，讓小朋友有整全的發展和嘗試。

日期：15/8/2022 (星期一)
時間：下午5:00 至 6:00
地點：本中心會議室
費用：會員：\$20 / 非會員：\$40
對象：小四至小六兒童
名額：12位
負責社工：潘偉康先生
備註：1. 按疫情發展，有機會改為網上進行。
2. 每位參加者將獲贈「膠管工程師」製作包一份。



「塑」出童色彩 (活動編號: 220715)

塑膠彩，又稱為丙烯酸顏料或壓克力顏料。英文又稱為「Acrylic」，其遮蓋力很強，即使畫錯了也可以輕易地塗掉重畫，第一次接觸塑膠彩的小朋友都可以放心參與。

日期：30/8/2022 - 20/9/2022 (星期二) 共四節
時間：下午4:00 至 5:00
地點：本中心會議室
費用：會員：\$50 / 非會員：\$100
對象：小四至小六兒童
名額：8位
負責職員：冼淑喬姑娘
備註：1. 顏料有機會染污衣服，參加者應避免穿著淺色 / 新的衣服。
2. 為環保出力，請參加者自備舊的/沒有用的手帕抹手。





升小一預備計劃

升小一預備計劃以遊戲形式讓孩子在升小學前體驗幼稚園與小學的不同和掌握實際整個上課流程，從而做好準備，迎接新挑戰；家長同時需參與家長講座，了解更多孩子適應問題處理小孩適應小學時會遇到問題的方法和技巧。

日期及時間：**學生小組（共5節）**（活動編號：220713A）

16/8/2022（星期二）（晚上7:30至9:00）

17/8 - 19/8/2022（星期三至五）（下午3:00至4:30）

20/8/2022（星期六）（早上10:00至11:30）

地點：本中心7號地舖

日期及時間：**「邁向小一新里程」家長講座（一）**（活動編號：220713B）

16/8/2022（星期二）

晚上7:30至9:00

* 小一學生的適應

* 父母如何協助子女適應小學生活

日期及時間：**「邁向小一新里程」家長講座（二）**（活動編號：220713C）

20/8/2022（星期六）

早上10:00至11:30

* 升小一子女的管與教

地點：本中心會議室

費用：每對親子：會員：\$100 / 非會員：\$200

若子女未能參與計劃，而家長只獨立參加家長講座（一）或（二），每個講座費用為每位\$20元

對象：升小一幼童及其家長

名額：8位幼童及8名家長

負責社工：陸皓泓先生、溫克基先生

備註：家長必須出席兩次家長講座



「我要快樂」兒童認知行為治療小組2022

（活動編號：220714）

1. 認識個人情緒及恰當表達情緒的方法
2. 學習分辨正、負面思想
3. 學習由正向思維處理情緒困擾

日期：**兒童成長組**

1/8, 4/8, 8/8, 11/8, 15/8, 18/8, 22/8, 25/8

（逢星期一及星期四，共八節）

時間：下午3:30-5:00

地點：本中心七號地舖

親子日營日期及時間：27/8/2022（星期六）

上午9:00 - 下午5:00

（上午及下午，共兩節）

日營地點：大埔白屋（二級歷史古蹟）

費用：每位兒童\$300（已包括小組及親子日營的費用）

領綜援家庭：免費

對象：9-13歲兒童（受情緒困擾兒童優先）

名額：10位

負責社工：馮惠筠姑娘、文祖怡姑娘、麥偉雄先生

- 備註：
1. 鼓勵兒童積極參與「我要快樂」兒童認知行為治療小組活動。
 2. 家長亦需參加同期舉辦之家長支援組，以了解子女在小組中的表現及學習進度，從中學習處理個人及子女情緒的方法。
 3. 兒童及其家長必須出席日營。
 4. 兒童若出席率達80%，組後將獲得\$200元書券，以示鼓勵。領綜援家庭兒童組後將不會獲得書券。
 5. 有興趣的兒童及其家長請先填妥報名表格及交回本中心（暫無須繳費）。負責工會分別約見家長及兒童進行面談甄選，家長在面談期間需要完成一份有關兒童情緒健康的問卷，以助社工評估兒童的情緒、行為狀況及需要。
 6. 被接納參加小組的兒童及家長需要在收到通知即日計起一星期內到中心繳費，方能作實。

家長支援組

3/8, 10/8, 17/8, 24/8
（逢星期三，共四節）

下午7:00-8:30

本中心會議室



長者及護老者系列

(此系列活動獲由Telefield Charitable Fund Ltd贊助)



歇息一刻工作坊 (活動編號：220716)

讓照顧者放下照顧的工作，到戶外作藝術工作坊，以減輕照顧壓力。

日期：8/7/2022 (星期五)
時間：上午10:00 至 下午5:00
地點：大埔
費用：免費
對象：55歲或以上照顧者
名額：15位
負責社工：林君樺姑娘
備註：當天於大埔火車站集合及解散



長者環保袋工作坊 (活動編號：220717)

其實自己也可以創作一個與眾不同的環保袋，蝶古巴特是利用印有圖案的餐巾或紙張拼貼在特定的物料上製作而成的，工作坊中導師教授學員製作蝶古巴特的技巧，配合專用的蝶古巴特膠漿更能特顯圖案尤如印在布袋上，更顯獨特無二，既簡單又實用，適合長者參加。

日期：14/7/2022 (星期四)
時間：下午3:00 至 4:30
地點：本中心會議室
費用：會員：\$10 / 非會員：\$20
對象：55歲或以上有興趣之人士
名額：8位
負責職員：鄭鳳華姑娘
備註：1. 學員可自備圍裙
2. 活動名額或收費將會因情況有所更改，敬請留意。



防跌不倒翁工作坊 (活動編號：220718)

長者跌倒或會導致骨折和創傷，後果嚴重。為加強長者在這方面的認識，了解跌倒的危險性，及通過運動，改善身體機能，預防跌倒，本中心聯同地區康健站特別舉辦「防跌不倒翁工作坊」。

日期：2/8/2022 (星期二)
時間：上午10:00 至 中午12:00
地點：本中心會議室
費用：免費
對象：60歲以上人士或護老者
名額：15位
負責社工：李懷恩姑娘



中西遊蹤 (活動編號：220719)

參加者將會參觀新聞博覽館、PMQ及摩羅街，了解香港歷史蹤跡。

日期：4/8/2022 (星期四) (暫定)
時間：早上10:00 至 下午4:30
地點：新聞博覽館、PMQ及摩羅街，了解香港歷史蹤跡。
費用：會員：\$80 (對) / 非會員：\$160 (對)
對象：60歲或以上人士
名額：28位
負責社工：楊樂怡姑娘
備註：1. 活動包括午餐。
2. 因應防疫要求，參加者必須使用「安心出行」應用程式及符合疫苗通行證之要求。



一切都是有關動物的事情 (活動編號：220720)

虎豹別墅近日活化成「虎豹樂園」成為啟發音樂和社會互動的主要場地，而亦留有舊日的建築在其中。參加者將會參觀虎豹別墅及動植物公園，去懷緬昔日的情懷。

日期：25/8/2022 (星期四)
時間：早上9:45 至 下午5:00
地點：大坑虎豹別墅、中環動植物公園
費用：會員：\$70 / 非會員：\$140
對象：60歲或以上人士
名額：16位
負責社工：楊樂怡姑娘
備註：1. 活動已包括午餐費用。
2. 因應防疫要求，參加者必須使用「安心出行」應用程式及符合疫苗通行證之要求。



關於我們身邊的人和事 (活動編號：220721)

每天在你身邊擦過的人，會否他們都有與你不一樣的故事？藉着真人圖書館，聽不同人的經歷，讓你更深入了解身邊的人和事

日期：2/8/2022 - 23/8/2022 (逢星期二)
時間：下午3:00 至 4:30
地點：本中心七號舖
費用：會員：\$ 40 / 非會員：\$ 80
對象：60歲或以上人士
名額：20位
負責社工：楊樂怡姑娘



山頂樂悠遊 (活動編號：220722)

與其他老友記暢遊山頂，參觀著名杜莎夫人蠟像館，一起共晉午餐，賞心樂事也！

日期：7/9/2022 (星期三)
時間：上午9:00 至 下午3:00
地點：太平山頂
費用：會員：\$ 60 / 非會員：\$ 120
對象：60歲或以上人士
名額：30位
負責社工：李寶欣姑娘



備註：1. 活動費用已包括午餐、交通費用
2. 因應防疫要求，參加者必須使用「安心出行」應用程式及符合疫苗通行證之要求。

髮飾手作工作坊 (活動編號：220723)

本工作坊中導師教授頭飾製作技巧，配合各種物布料及不同裝飾品，使用中西合併創作製作方法，讓學員可以嘗試親身戴上由自己設計具獨特又實用髮飾。

日期：1/9/2022 - 22/9/2022 (星期四) 共四節
時間：下午3:00 至 4:30
地點：本中心會議室
費用：會員：\$ 120 / 非會員：\$ 240
對象：55歲或以上有興趣之人士
名額：8位
負責職員：鄭鳳華姑娘
備註：費用已包括材料



照顧者月聚 (2022年8-11月) (活動編號：220724)

照顧者苦況有誰知？本小組協助同路人建立支援網絡，分享照顧認知障礙症患者的知識與心得。

日期：15/8/2022、19/9/2022、17/10/2022、21/11/2022 (星期一) 共四節
時間：下午2:30 至 4:00
地點：本中心會議室
費用：免費
對象：需要照顧患認知障礙症親人的照顧者
名額：12位
負責社工：李寶欣姑娘



港島東服務單位聯合主辦 — 「微笑在線」暖心家居探訪

(活動編號：220725)

受訓的義工會作家居探訪，教導長者齊齊製作小手工或簡易遊戲等等。同時，義工亦會提供技術支援，協助照顧者參與網上舉辦的健康身心活動，減輕照顧的壓力。

日期：17/8/2022、24/8/2022 (星期三) 27/8/2022 (星期六)
20/8/2022 (星期六)
時間：下午3:00 至 4:30 下午1:00 至 2:30
地點：ZOOM
費用：免費
對象：60歲或以上護老者及其長者
名額：6對
負責社工：李寶欣姑娘
備註：報名者需要社工甄選及家訪，才可確實參加資格




生命二重奏 — 顧人先愛己「家」添護老心計劃簡介

(活動編號: 220729)

本計劃鼓勵護老者善待自己，保持情緒健康，從而提升其護老能力。計劃內容主要透過靜觀及表達藝術，讓護老者學習覺察自我、欣賞自己。計劃輔以一些平衡生活的活動和同伴分享，讓護老者的身心靈得以照料，以致活出照顧者角色以外的人生。

日期:	8/2022 - 12/2023 (必須全期出席)
費用:	會員: \$20 (位) / 非會員: \$40 (位) (此費用為全期費用)
對象:	55歲以上護老者 (有部份活動需要與長者一同參與)
名額:	12位
負責社工:	李懷恩姑娘 及 林君樺姑娘
備註:	1. 此活動已申請社會福利署「老有所為活動計劃」資助，若計劃不獲批，活動內容會有所更改。 2. 負責社工會於活動前與參加者作組前面談。

*** 參加者必須出席全期活動，出席率達80%的參加者可獲贈大福袋一個。***

 老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project



生命二重奏 — 表達藝術小組 I: 自我認識

藉著表達藝術，讓參加者從中發掘及了解自己的優點及長處，從而於下一階段的表達藝術小組中，學懂欣賞及肯定自己。

日期:	18/8/2022 - 8/9/2022 (逢星期四) 共4節
時間:	上午10:00 至 中午12:00
地點:	本中心會議室
對象:	55歲以上護老者

生命二重奏 — 頌鉢療癒我心靜觀小組

於小組中，運用靜觀技巧並輔以頌鉢的元素，讓組員妥善照料當下的身心，覺察浮現的情緒，學習放鬆，回到當下，讓身心安寧自在喜樂，聆聽自己心靈的聲音，從而修復自己的負面心聲，繼而修復自己和外在及家人的關係。

日期:	3/9/2022 - 24/9/2022 (逢星期六) 共4節
時間:	上午10:00 至 中午12:00
地點:	本中心會議室
對象:	55歲以上護老者

生命二重奏 — 表達藝術小組 II: 欣賞自己

參加者於上一階段的小組中，發掘了自己的優點。於第二階段的小組中，則學習欣賞自己在作為子女、為人父母、照顧者等不同角色時的價值及貢獻，並且學習“Care-lifebalance”。

日期:	3/11/2022 - 24/11/2022 (逢星期四) 共4節
時間:	上午10:00 至 中午12:00
地點:	本中心會議室
對象:	55歲以上護老者

生命二重奏 — 無障礙旅行

面對家中身體較弱或行動不便的長者，每次要帶他們外出或覆診，也不是一件易事，更惶無論是外出旅行。有見及此，活動租借了復康巴士，讓即使坐輪椅的長者，亦可以與照顧者一起外出旅行，享受家庭樂。

日期:	待定
時間:	上午10:00 至 下午4:00
地點:	香港區
對象:	55歲以上護老者及長者

生命二重奏 — 拇指琴小組

讓照顧者放下忙碌的照顧責任，並陶醉於音樂聲中，用音樂抒緩平日的壓力。

日期:	待定
時間:	上午10:00 至 中午12:00
地點:	本中心
對象:	55歲以上護老者

生命二重奏 — 人生故事書出版及分享會

讓照顧者、長者及義工，分享他們於製作人生故事書中的發現，邀請他們分享當中的得著。

日期:	待定
時間:	上午10:00 至 下午1:00
地點:	本中心
對象:	55歲以上護老者及長者

生命二重奏 — 家人分享會暨畢業禮

於分享會中，照顧者除了可以向家人分享活動中所學到，以及自己的轉變外，亦可讓他們將自己及長者的生命故事向其他家庭成員分享，將一家的座右銘及家庭價值總結及傳承至下一代。

日期:	待定
時間:	上午10:00 至 下午1:00
地點:	香港區
對象:	55歲以上護老者及長者

個人活動系列



減壓舒緩瑜伽 (活動編號: 220727)

生活緊張加上壓力，或令我們有頭痛、肩頸膊痛、坐骨神經痛、失眠等徵狀，此小組有助舒緩壓力引起的不適及痛症。

日期：3/8/2022 - 24/8/2022 (逢星期三) 共4節
時間：下午3:00 至 4:00
地點：本中心
對象：18歲或以上人士
費用：會員：\$80 / 非會員：\$160
名額：10位
負責社工：葉國琴姑娘
備註：李玉嬋小姐 (資深瑜伽及痛症舒緩導師)



Groups and Programmes for Ethnic Minority

Family Outing Day (Program no.: 220728)

What's better than spending a relaxing weekend in one of the oldest villages in HK? A day out at Pok Fu Lam village to learn about its tradition and try out the villagers' food and handicrafts. Family will also enjoy picnic lunch and fun games together for building a stronger bonding!

Days : 2/7/2022 (Sat)
Time : 10a.m.-5p.m.
Venue : Pok Fu Lam Village/ Reservoir
Fee : \$60 per family
Target : Ethnic minority families
Quota : 5 families / 15 people
Responsible Worker : Miss Tracy Li
Remark(s) : Please contact Ms. Tracy Li for activity registration.



Let's create together! - Family Art Workshop

(Program no.: 220729)

Tired of words? Let's express yourself through art. In this workshop, you will understand your family better through playing games and creating art pieces together. You will also have chance to exchange words of love and appreciation through arts. Come and join us with your beloved ones!

Days : 6/8/2022 (Sat)
Time : 10a.m.-1p.m.
Venue : Conference Room
Fee : \$20 per family
Target : Ethnic minority families
Quota : 5 families / 15 people
Responsible Worker : Miss Tracy Li
Remark(s) : Please contact Ms. Tracy Li for activity registration.



臻和營 — 調解教育及服務計劃

宗旨

由專業調解員，以中立持平的態度，幫助面臨分居 / 離婚夫婦和諧理智地商討離異後的安排，以達成雙方接納的協議，使雙方和子女的利益同被顧及，並能繼續合作教養子女。



調解範圍

子女安排

生活費用安排

居住安排

財產分配

優點

- 節省訴訟費用
- 減少上庭所帶來的時間及精神壓力
- 雙方的意見會受到尊重
- 顧及子女和雙方的利益
- 促進雙方繼續合作教養子女
- 減輕子女和雙方的創傷和痛苦
- 提高彼此履行協議的動力

申請資格

1. 夫婦雙方均同意接受調解服務。
2. 沒有家庭暴力的存在

服務查詢：請致電28329700或親臨本中心向當值社工查詢
本會的調解員曾接受調解專業訓練，獲香港調解資歷評審協會有限公司認可為專業家事調解員或家事調解監督。



主辦機構



捐助機構



免費約見律師服務

由資深律師提供免費的諮詢服務，助你解決與法律有關的疑難。

日期：27/7/2022, 19/8/2022, 28/9/2022 (星期三)

時間：晚上 6:30-8:10

地點：本中心

費用：全免

對象：任何人士

名額：5人

報名辦法：填妥「免費約見律師服務登記表格」後親自遞交、傳真予本中心，恕不接受電話報名或其他方式報名，名額有限，額滿即止。

負責社工：7月份由梁麗青姑娘負責

8月份由黃麗燕姑娘負責

9月份由溫克基先生負責

備註：1. 每位服務使用者有20分鐘諮詢時間，時段由負責社工安排。

2. 活動舉辦前一個月方接受報名。

3. 填寫「免費約見律師服務登記表格」時務必提供所需資料，否則報名將不被接受。

4. 為使更多人士享用本服務，一年內曾使用此服務者只作候補登記。

5. 於活動前一星期，職員會致電報名人士，了解其需要及評估是否接納其報名，並通知約見時間。如舉行前七天仍未獲電話通知，或報名人士未能出席約見，請盡快通知舉辦中心。

6. 已獲通知約見時間之人士，請準時到中心登記。因應當日約見情況，逾時者有機會不獲安排當天接受服務，並需重新申請及輪候。



離婚法律諮詢講座

日期：16/9/2022 (星期五)

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：本中心

費用：全免

對象：任何人士

內容：幫助你了解：辦理離婚的手續、如何透過家事調解服務安排離婚事宜、釐定贍養費及子女生活費的準則、財產分配的準則、安排及判決子女撫養權及探視權的因素、如何可減輕離婚訴訟費用。

名額：15人

報名方法：填妥表格後親自遞交或寄回本中心

負責社工：黃麗燕姑娘

