



歡迎查詢  
活動報名  
安排

# 目錄

機構介紹及東區服務單位簡介 .....	P.2-3
北角綜合家庭服務中心活動介紹 .....	P.4-22
婦女及家庭成長中心活動介紹 .....	P.23-31
愛東服務中心服務簡介 .....	P.32
家福關懷專線 .....	P.33
惡劣天氣警告下之中心活動安排 .....	P.34
東區服務單位中心資料及開放時間 .....	P.35

# 機構介紹及東區服務單位 簡介

## 香港家庭福利會

香港家庭福利會（簡稱「家福會」）於1949年正式成立，為香港其中一個主要的非牟利社會服務機構。我們基於「以家為本」的信念，致力提供高質素的專業社會服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培育一個互相關顧的社會。

## 多元服務

家福會持守「以家為本」的理念，致力發展多元服務，透過轄下四十多個服務中心，為家庭和個人謀福祉，更結集家庭和各界的力量，建立互相關顧的社會。家福會關注家庭中不同成員身心社靈的需要，服務不斷推陳出新，以提供適切的支援，促進發展。在東區，主要有以下的服務單位：

北角綜合家庭服務中心

婦女及家庭成長中心

學校社會工作服務

愛東服務中心



## 北角綜合家庭服務中心

本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的服務理念，提供整合服務，包括預防、支援和補救服務等，以加強個人和家庭的抗逆力，以及促進各人預防和應付各種困難和挑戰的能力。服務對象為個人及家庭，特別是弱勢社群，包括單親家庭、少數族裔、新來港及低收入家庭。

## 婦女及家庭成長中心

本服務重點為推展香港賽馬會慈善信託基金贊助的「婦女創新天」計劃，同時也推行不同類型的服務和活動以支援婦女，特別是一些未能融入社會或處於弱勢的婦女社群。目的在協助她們：

- 肯定自我、建立正面的人生態度
- 發掘潛能、提升自信、自尊和能力感
- 拓展社區支援網絡，加強與社會的聯繫
- 提升社會參與的動力和歸屬感，培育社區內關懷友愛、互惠互助的氣氛

## 學校社會工作服務

本會在1971年開創「學校社會工作」先導計劃，由到校為教師提供輔導訓練及接受家庭個案轉介，至成功促使政府確認此服務模式並納入常規，建立「一校一社工」機制至今。我們為幼稚園、小學及中學提供駐校社會工作服務及其他服務計劃，以促進學生的個人成長、發揮潛能和解決問題的能力，並為有需要的學生和家庭提供適切的支援。

## 愛東服務中心

為有需要的長者，家庭及殘疾人士提供家務支援、個人照顧、護理、復康、日間照顧、護老者支援、健康生活推廣及社區支援服務等，讓長者可按其意願繼續在社區內生活，於家中安享晚年，護老者亦能得到適切的支援。



# 北角綜合家庭服務中心 活動介紹

## 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)

親子手作有許多好處，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：冼淑喬姑娘
- 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



賽馬會  
Jockey Club 智家樂計劃  
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：李俊瑩姑娘  
 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」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：李俊瑩姑娘  
 講者：香港家庭福利會健康上網支援網絡註冊社工文健康先生





## 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：黎嬋姑娘

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：李俊瑩姑娘





# 《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)





## ‘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





# 家長及夫妻系列



## 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3:00至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至下午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至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.



# 婦女及家庭成長中心 活動介紹

「善待自己」 (本系列活動為資助婦女發展計劃 — 由婦女事務委員會贊助)

「善待自己」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」

日期/時間	內容	對象/名額	費用	查詢/負責人
<p><b>愛錫自己♥和諧粉彩療癒手藝 (A組)</b> 2022年7月28及8月4日 (逢星期四，共兩節) 上午10:30 - 下午12:30</p> <p><b>(B組)</b> 2022年7月28及8月5日 (星期四及五，共兩節) 下午2:30 - 4:30</p>	<p>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！</p> <p><b>(A組及B組) 和諧粉彩主題：夏花之美</b></p>  <p>(圖片僅供參考)</p>	<p>有興趣之婦女 名額：每組 8人</p>	<p>會員：\$35 非會員：\$55</p>	<p>社工 陳曦盈姑娘 (認證Points of You® Explorer)</p> <p>義務導師： 李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)</p> <p><b>** 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。</b></p>
<p><b>善待身心♥Points of You® 靜心體驗</b> 2022年5月16日 (星期一) 上午10:30- 下午12:30</p>	<p>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。</p> <p>* 參加此節可獲贈愛心禮物一份</p>	<p>有興趣之婦女 名額：12人</p>	<p>會員：\$15 非會員：\$35</p>	 <p>(圖片僅供參考)</p>



# 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！



## 你有壓力、我有壓力？：紓緩孩子和家長的身心情緒

**日期**：2022年7月21日（星期四）

**時間**：上午10:00 - 11:30

**內容**：有壓力未解決？透過認識正向心理學理論和學齡兒童的身心情緒發展，了解孩子情緒和需要，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。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。

**對象/名額**：育有17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

**日期**：2022年8月10日（星期三）

**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17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)

# 「獨樂」重聚一單身女士成長 工作坊

## 獨樂·月聚 — 齊到龍脊走一轉

- 日期** : 2022年9月3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)





# 「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。



## 創意繽紛 ♥ 親子DIY拇指琴製作

- 日期** : 2022年7月30日 (星期六)  
**時間** : 下午2:30 - 4:30  
**形式** : 實體或ZOOM  
**內容** : 透過家長和孩子一起動手DIY，合力設計充滿色彩的拇指琴，增加家人之間的合作。通過手指彈奏，就能演奏出悅耳的音樂，可讓孩子們學習做手作，並一同參與家庭小遊戲創造快樂回憶！



(圖片僅供參考)

- 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 / 職員盧善珩姑娘

## 甜甜蜜蜜 ♥ 彩砂畫親子藝術製作

- 日期** : 2022年8月27日 (星期六)  
**時間** : 下午2:30 - 4:30  
**形式** : 實體  
**內容** : 透過家長和孩子一起動手DIY，合力設計充滿色彩的拇指琴，增加家人之間的合作。通過手指彈奏，就能演奏出悅耳的音樂，可讓孩子們學習做手作，並一同參與家庭小遊戲創造快樂回憶！



(圖片僅供參考)

- 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 / 職員盧善珩姑娘

## 創意輕鬆 ♥ 親子禪繞療癒體驗

- 日期** : 2022年9月17日 (星期六)  
**時間** : 上午10:00 - 11:30  
**形式** : 實體或ZOOM  
**內容** : 透過家長和孩子一起動動手，合力創造療癒禪繞畫作，增添家人彼此的溝通。手作可讓孩子們學習表達創意的的方法，共創快樂時刻！禪繞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，過程中啟發親子互動，從中學習關顧彼此，共渡歡樂週末。

- 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)

## 婦女支援系列

### 「用作品說話」茶畫工作坊

- 日期** : 13/9/2022  
**時間** : 早上9:30-11:00  
**形式** : 實體  
**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** : 育有3-10歲的兒童之母親或(外)祖母 / 10人  
**費用** : 會員：\$20 / 非會員：\$30  
**查詢/負責人** : 社工梁錫麟先生

### 「非暴力媽媽」家長育兒工作坊

- 日期** : 2022年9月8日至9月29日 (逢星期四，共4節)  
**時間** : 早上10:00-11:30  
**內容** : 非暴力溝通 (Nonviolent communication, 或簡稱NVC, 結合了不同宗教和靈性傳統的智慧。依照它來談話和聆聽, 不再條件反射一般粗暴地對待他人和自己的感受和願望, 重塑我們對衝突的積極思維方式, 使得人們樂於互助, 所以稱為「非暴力溝通」。而本工作坊嘗試讓大家學習非暴力溝通的方式, 結合正向管教, 應用在與子女的相處, 讓大家一起當個「非暴力媽媽」)
- 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：\$30  
**查詢/負責人** : 社工梁錫麟先生

## 身、心、靈健康系列

### 新興運動 — 芬蘭木柱小組

- 日期** : 2022年7月18日至8月8日 (逢星期一，共四節)  
**時間** : 下午2:30-4:00  
**形式** : 實體  
**內容** : 芬蘭木柱 (Molkky) 是一項使用類似飛鏢的計分方法投擲目標的新興運動。進行木柱運動時可以增加運用腦部思考亦可訓練小肌肉, 以及手眼協調等能力。婦女照顧者玩過後除了可以放鬆身心, 也可以與家中長者及小朋友一起玩樂喔!
- 對象/名額** : 有興趣之婦女 / 10人  
**費用** : 會員：\$60 / 非會員：\$80  
**查詢/負責人** : 社工李俊瑩姑娘  
**導師** : 溫曉澄女士



# 「妳最珍貴」 - 婦女身心健康提升計劃

(本系列活動為資助婦女發展計劃 — 由婦女事務委員會贊助)

## 「情緒養生」— 皮膚保養中醫工作坊

- 日期** : 2022年7月6日 (星期三)  
**時間** : 下午2:30-4:00  
**形式** : 實體 / Zoom  
**內容** : 講座將以中醫角度講解皮膚保養的要訣，了解以食療等天然方法調理體質，提升皮膚質素。  
**對象/名額** : 有興趣了解情緒健康之婦女 / 20人  
**費用** : 會員：\$10 / 非會員：\$30  
**查詢/負責人** : 社工張明慧姑娘  
**導師** : 註冊中醫師 黃文海先生



## 「情緒養生」— 夏季養生中醫工作坊

- 日期** : 2022年8月3日 (星期三)  
**時間** : 下午2:30-4:00  
**形式** : 實體 / Zoom  
**內容** : 夏日炎炎，容易感到煩躁不安？講座將以中醫角度講解夏季養生的要訣，介紹消暑湯水，讓大家能健康舒適的渡過夏季。  
**對象/名額** : 有興趣了解情緒健康之婦女 / 20人  
**費用** : 會員：\$10 / 非會員：\$30  
**查詢/負責人** : 社工香本柔姑娘  
**導師** : 註冊中醫師 黃文海先生



## 「照顧勞損妳要知」— 強肌紓痛運動班

- 日期** : 2022年8月11、18日 (星期四，共兩節)  
**時間** : 上午 10:00-12:00  
**形式** : 實體 / Zoom  
**內容** : 照顧者常常會出現身體勞損及痛症的情況，註冊物理治療師將會教授婦女強化肌肉及紓緩痛症的運動，社工亦會分享照顧者自我照顧的方法。  
**對象/名額** : 每班15人  
**費用** : 會員：\$15 / 非會員：\$35  
**查詢/負責人** : 社工香本柔姑娘  
**導師** : 註冊物理治療師文小姐



## 靜心寫字 — 英文西洋書法工作坊

- 日期** : 2022年8月9日至8月30日 (逢星期二, 共四節)  
**時間** : 下午2:30-4:00  
**形式** : 實體 / Zoom  
**內容** : 寫字能讓心靜下來, 自己的心穩下來, 才能讓一撇一畫勾勒出美麗的字跡。習字是陶冶性情的良方, 在靜心寫字的過程中能夠訓練耐性並讓人可以紓緩壓力。
- 對象/名額** : 有興趣靜心之婦女 / 10人  
**費用** : 會員: \$40 / 非會員: \$60; 另材料費: \$20  
(材料費包括一支讓參加者可帶走的硬筆及課堂用的練習紙)
- 查詢/負責人** : 社工李俊瑩姑娘  
**導師** : Mandy女士

## 婦女親子系列

### 中秋共聚樂 — 親子冰皮月餅班

- 日期** : 2022年9月3日 (星期六)  
**時間** : 上午10:00-11:30  
**形式** : 實體  
**內容** : 中秋是家人共聚的日子, 家長與子女一起製作冰皮月餅, 慶祝中秋節。
- 對象/名額** : 3-10歲小孩及其家長 / 6對  
**費用** : \$30 / 一對  
**查詢/負責人** : 社工香本柔姑娘





# 婆媳緣 ♥ 祖孫情

多代家庭教育及支援計劃（第三期）

2022年5月26日，對於我們「婆媳緣·祖孫情」計劃是一個大日子。由2019年開始，計劃夥拍樹仁大學及香港大學進行了一項有關兩代（祖父母輩及父母輩）共同教養孩子的研究——「兒童為本提升多代家庭之姻親關係」研究項目。而這個項目終於順利完成並舉行發佈，為各界對於「多代家庭教育」有更多實質的資料及經驗作參考，藉此傳承及推廣如何更有效協助家庭建立和諧的代際關係。



當日在發佈會上，除了研究內容分享外，還有參與過課程的家長分享過去的點滴和改變。同時即場進行了一次專業培訓，為社福界、教育界的朋友分享這套教材套的使用方法。

我們亦拍了短片分享，短片是以真實個案改編而成，講述在同一屋簷下的三代同堂家庭成員的故事。他們因著不同的生活習慣、婆媳價值觀的差異而引伸出的各種相處問題和磨擦。故事亦圍繞著如何以「兒童為重」的大前題下最終尋到和解出路。公眾可分享給面對類似境況的家人或朋友，鼓勵思考自學或尋求相關服務作進一步跟進。

## 「兩代同行育兒孫」中間人課程（男士篇）

本課程旨在提升男士在兩代的家庭關係中及揮協調能力，達致和而不同的合作，讓兒童能健康快樂成長。

- 日期：2022年7月14日至7月28日（逢星期四，共3節）
- 時間：晚上8:00-9:30
- 形式：Zoom  
（有關連結會於開班前2-3天以whatsapp通知）
- 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。希望建立和諧婆媳關係和家人關係的男士 / 5-6人
- 對象/名額：全免
- 費用：全免
- 查詢/負責人：社工梁錫麟先生



## 「兩代同行育兒孫」課程（父母篇）

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7月5日至8月9日（逢星期二、共6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**：希望建立和諧婆媳關係和建立良好育兒伙伴的父母 / 6-10人  
**費用**：全免  
**查詢/負責人**：社工梁錫麟先生



## 「兩代同行育兒孫」課程（祖父母篇）

- 日期**：2022年7月20日至8月31日（共6節，逢星期三，8月3日暫停）  
**時間**：早上10:00-11:30  
**內容**：透過個案討論及影片分享的方法，學習促進多代家庭姻親共職的互補、分工及合作，為孩子建立正面和諧的家庭關係。組員之間亦能互相分享，建立支援網絡。  
**對象/名額**：希望建立和諧家庭關係的（外）祖父母 / 10人  
**費用**：全免  
**查詢/負責人**：社工香本柔姑娘



## 「讀樂樂·桌遊樂」三代家庭樂

- 日期**：2022年7月30日（星期六）  
**時間**：早上10:00-11:30  
**內容**：透過與小朋友一起閱讀繪本及玩桌遊，除了促進親子/祖孫關係外，亦會令家庭關係更融洽。  
**對象/名額**：育有4-8歲或以下兒童之親子/祖孫6-10對 / 組  
**費用**：全免  
**查詢/負責人**：社工梁錫麟先生



## 多代同行·共建快樂家庭戶外遊戲日

疫情持續一段日子後，已經很久沒有到戶外活動和遊戲。誠邀你跟你的家人一起到保良局西貢北潭涌渡假營，我們準備了親子遊戲、度過一個開心的親子之旅。

- 日期**：2022年8月7日（星期日）  
**集合時間**：上午8:30  
**集合地點**：筲箕灣望隆街休憩處（筲箕灣港鐵站C出口）  
**回程時間**：下午5:00（到達筲箕灣）  
**活動地點**：保良局西貢北潭涌渡假營  
**內容**：親子遊戲、營地活動  
**對象/名額**：名額：3-10歲兒小孩及其家長 / 110人  
**費用**：\$40 每位（包午餐、交通）  
**查詢/負責人**：社工梁錫麟先生





# 愛東服務中心服務簡介



## 「躍動啟晴」情緒健康支援計劃

長者面對老年的適應、健康轉差、親友離世等等，可能較容易產生負面情緒。雖然一般人也會出現情緒起伏，但長期的情緒低落並非正常的老化過程。如果忽略這些警號或處理不當，可能會引致嚴重的情緒問題，並增加身體不適、罹患疾病、甚至輕生的風險。根據研究顯示，協助長者重建生活規律、增加正面經驗、加強解決問題的能力、有助改善情緒。

照顧者在照顧過程中往往會面對許多挑戰。當長期累積照顧而來的壓力而未能得到適當轉化，照顧者的照顧質數將會受到負面影響。因此，適切的支援不僅保障照顧者的情緒健康，而照顧雙方的關係也得到更深維護。

### 計劃目的

提升社區人士關注長者的情緒健康及照顧者的需要；協助長者及照顧者重建社區連繫、開展愉快活動、加強解決問題的能力，從而改善負面情緒，建立照顧雙方的正向互動。

### 計劃時期

2022年4月至2024年3月

### 服務範圍

港島、九龍、離島區

### 計劃內容

#### i) 「躍動啟晴」情緒健康管理計劃（個案服務）

- 目的：提升處理情緒的能力、增強心理抗逆力  
對象：50歲以上、受情緒困擾的長者或照顧者  
內容：  
1) 加強處理情緒困擾和解決困難的能力  
2) 設定目標、連繫資源、照顧雙方共建正面生活  
形式：  
1) 社工及義工透過上門探訪/視象/電話方式接觸  
2) 中心活動  
3) 生活實踐  
4) 服務轉介  
節數：10節  
費用：免費

#### ii) 「躍動啟晴」情緒健康計劃關懷專線 2793 2822

由受訓義工接聽有關長者及照顧者情緒健康的服務查詢，並提供情緒支援及生活資訊

#### 其他活動

目的：提升社區人士關注長者及照顧者的情緒健康

- ★ 社交心理活動
- ★ 義工招募及服務
- ★ 教育活動
- ★ 教育資訊

計劃協調中心：香港家庭福利會 愛東服務中心

地址：香港筲箕灣愛東邨愛善樓1樓101室

電話：2793 2922 傳真：2564 7486 電郵：sap@hkfws.org.hk

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](http://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。



# 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		
	<b>T1</b> 一號 戒備信號	<b>L3</b> 三號 強風信號	<b>8</b> 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，請致電各中心查詢。
- 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。



