

2024年12月10日
開始接受報名

詳情請參閱P.21活動報名安排
(「以家為本」心理健康服務及
賽馬會男士家友站除外)



*若以會員價報名活動，請出示會員證。

中心服務簡介	P.3
服務使用者的權利、服務質素齊齊知	P.4
惡劣天氣警告下之中心活動安排、	
中心開放時間	P.5
健康一家人 齊劍幸福紀錄	P.6-9
「童」步家・愛	
Child Protection In Action	P.10-11
今期文章	P.12
會員申請表、會員須知	P.13-14
外出活動或入營家長同意書	P.15
活動報名表、一般報名須知	P.16-18
賽馬會智家樂計劃	P.19
「童」步家・愛系列	P.20
活動報名安排、兒童發展系列	P.21-22
家庭成長系列	P.23-25
個人成長系列	P.25-28
「以家為本」心理健康服務	P.28-29
家事「晴」— 調解教育及服務計劃	P.30
賽馬會男士家友站	P.30-31

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:九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室),費用全免。如有查詢,請致電 2720 5131 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: _____

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,本著「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。

中心簡介

香港家庭福利會於2004年4月,正式成立深水埗(西)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
- 協助家庭克服生活上的困難
- 支援面臨危機的家庭

服務地區及對象

主要屋苑包括麗閣邨、元州邨、長沙灣邨、幸福邨、海麗邨、怡閣苑、幸俊苑、麗翠苑、寶熙苑、寶麗苑、凱德苑、碧海藍天、泓景臺、昇悅居、宇晴軒、星匯居等一帶的個人及家庭,詳情請向中心查詢。

服務內容

本中心採取積極、主動、多元化的手法,從預防到補救治療,為居民提供服務,包括:

- 個人及家庭輔導;
- 講座、工作坊、小組及大型活動等

申請方法

輔導服務

- 親臨或致電本中心
- 由專業人士、社區人士或機構轉介(事主同意相關轉介)

小組或活動

- 親臨本中心或郵寄報名
- 會員或非會員均可報名參加
- 一經報名後,如未能出席有關小組或活動,恕不接受由服務使用者自行安排他人代替參加

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。
- 根據機構政策及社工作評估,若認為不宜再繼續提供服務,可要求服務使用者退出相關服務。

退款安排

- 1) 已報名和繳費的小組和活動,如被取消、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。
- 2) 如自行退出或因私人理由未能參加已報名和繳費的小組或活動,有關的服務使用者不會獲任何退款安排。

服務使用者的權利

尊重私隱及保密

本中心職員及社工會根據個人資料(私隱)條例,在不危害服務使用者本身或他人的利益之下,確保服務使用者的個人私隱得到保密。

聆聽服務使用者及區內人士意見

本機構一向十分重視服務使用者及區內人士的意見,以便改善服務質素。我們會採取不同途徑收集意見,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 2720 5131 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,我們會儘快與閣下聯絡。

服務質素齊齊知

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、運作和提供服務時既定的原則、程序和指引,以確保服務質素和提升透明度。十六項服務質素標準所涉及的範疇如下:

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資料的詳細內容,如有需要閱讀有關資料,可與接待處職員查詢。

惡劣天氣警告下之中心活動安排

	活動前 2 小時懸掛			活動前 2 小時發出		
	T1 1 號戒備 信號	L3 3 號強風 信號	8 8 號烈風或 暴風信號或 以上	Amber 黃 黃色暴 雨警告	Red 紅 紅色暴 雨警告	Black 黑 黑色暴 雨警告
中心室內 活動	✓	★	✗	✓	✗	✗
戶外活動	★	✗	✗	★	✗	✗

✓ : 如常舉行

★ : 活動照常,但中心會視乎實際情況及安全考慮而作最終決定

✗ : 活動取消/延期

備註

- 如活動進行期間,天文台發出 8 號或以上之熱帶氣旋警告信號或紅色或以上暴雨警告,中心會在安全情況下才讓參加者離開。
- 如天文台於中心辦公時間內取消 8 號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告,中心將於有關警告取消後 2 小時重新開放。
- 因天氣情況而導致活動取消,中心將不作另行通知。
- 除上述安排外,家長可按天氣狀況,自行決定是否讓子女出席有關活動。
- 如中心取消活動,參加者可憑收據於活動取消後一個月內到中心退款,逾期恕不受理。
- 如參加者對惡劣天氣警告下之活動安排有任何疑問,請致電中心查詢,電話:2720 5131。
- 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。

中心開放時間

時間 \ 星期	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 下午 1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午 1:00 - 下午 2:00	午膳時間					
下午 2:00 - 下午 5:30	✓	✓	✓	✓	✓	✗
下午 5:30 - 晚上 8:00	✓	✗	✓	✗	✓	✗

星期日及公眾假期休息

成功打破紀錄

健康一家人

齊創幸福紀錄



2024年11月3日家福會於荃灣愉景新城D·PARK舉辦「健康一家人—齊創幸福紀錄」活動，整個活動超過1,000人次參與。

活動以挑戰健力士世界紀錄展開序幕，由眾多家庭成員合力挑戰以1,075條阻力帶拼砌出「家」字，並最終獲得健力士世界紀錄™榮譽——「最大阻力帶組成的文字」



活動很高興邀得社會福利署署長李佩詩太平紳士以及立法會議員狄志遠博士，SBS，太平紳士擔任主禮嘉賓。



社會福利署署長李佩詩太平紳士



立法會議員狄志遠博士，SBS，太平紳士

“

社會福利署署長李佩詩太平紳士於致辭時表示：「幸福的家庭需要各家庭成員一起出力，令『家』能以愛連繫，就如我們拉扯阻力帶一樣，出力要適當，力量不能太強，力量太小又會令拉力不足，所以要懂得觀察對方需要，才能讓家庭成員們有足夠力量來建立一個幸福的家。」

”



主禮嘉賓一同主持揭幕禮

成功獲得 健力士世界紀錄™ 榮譽 「最大阻力帶組成的文字」



為回應家福會75週年會慶「愛在·家在」的主題，活動上邀請了眾多家庭成員使用逾1,075條阻力帶拼砌出「家」字，合力創造「最大阻力帶組成的文字」，並以此成功獲得健力士世界紀錄™ 榮譽。



透過活動肯定「家庭」的力量，喻意「家」需要由不同家庭成員一起參與建立，彼此分享愛和關懷，從而締造幸福感，藉此宣揚家庭的重要性。



新興運動體驗區由專業人士教導公眾體驗芬蘭木柱、地壺球及軟式曲棍球。



芬蘭木柱



地壺球



軟式曲棍球

26個攤位遊戲



親子工作坊



現場更有花式跳繩、兒童跆拳道及街頭舞蹈等精彩表演。



「強制舉報虐待兒童條例」知多點

因應近年多次嚴重虐待兒童事件，政府積極研究立例保護兒童。立法會已於2024年7月11日三讀通過《強制舉報虐待兒童條例草案》及修正案，規定25類專業人員，包括社工、醫生、教師等強制舉報「正遭受並仍遭受嚴重傷害」或「正面對遭受嚴重傷害的實際風險」的虐兒個案，違者最高可判監禁及罰款。

《條例》將於2026年1月20日起實施。



嚴重傷害的定義：

- (a) 任何危及兒童的生命的傷害或身體健康而急需醫治的傷害；
- (b) 任何由脅迫或誘使兒童參與涉及性的作為，所造成的傷害；
- (c) 任何危及兒童的心理健康或發展的傷害；
- (d) 任何由兒童的負責人的疏忽照顧所造成的、危及該兒童的生命或健康的傷害

不能阻止舉報

任何人不得故意阻止或阻礙「強制舉報者」作出舉報，或為達到同樣目的施加任何指引或規定，一經定罪可處監禁及罰款。

保護兒童不僅是專業人士的責任，也需要市民大眾的共同努力，如發現有懷疑虐待/疏忽照顧兒童的家庭，請鼓勵該家庭求助。有需要時，應盡早通知社工、學校及醫院等相關機構。

家長/照顧者若如遇管教/照顧困難，請盡早尋求專業人士協助，一同為兒童締造健康成長環境。



「愛在♥家在」 有愛便有家

甚麼是「家」？「家」是一種歸宿，為風雨下的我們提供一個溫暖而可依靠的地方。「家」是一種感覺，為我們煩亂不定的心提供一種安全感。「家」是家庭，是會提供無條件的包容和愛的親人。

今年香港家庭福利會(家福會)迎來了 75 周年的重要里程碑，自 1949 年成立以來，家福會一直秉持「以家為本」的信念服務香港家庭，致力提升廣大市民的家庭幸福。

家福會 75 周年主題為「愛在·家在」，相信「有愛的地方便是家」。儘管經過不同年代的變遷，家庭結構較以往變得多樣化，但我們深信無論世界如何轉變、即使大家身處不同地方，「愛」都能以不同的形式連繫每一個「家」。

為慶祝家福會 75 周年，本會家庭服務單位於 2024 年 11 月 3 日(星期日)於荃灣愉景新城舉辦「健康一家人 一齊創幸福紀錄」活動，集合全港來自不同地區的家庭，用逾一千條拉力帶拼砌出「家」字，一起挑戰健力士世界紀錄 --- 最大阻力帶組成的文字。希望宣揚家庭的重要性，帶出“無論世界怎樣變，家人互相扶持、互相關愛，永遠是推動人向前的最大動力”！活動亦盼望家庭在忙碌生活中注意身心健康，分享身心運動的樂趣，並向社會推廣家福會香港家庭幸福指數中的「家庭健康」元素。

活動順利舉行，實有賴各家庭的支持和參與，但當中最重要的是，活動能為眾多家庭締造了美好回憶，不論是成人或是小朋友，都在活動中表現投入，其樂融融。

註冊社工
袁皓丰先生



此欄由職員填寫

新登記 資料更新 續期

會藉有效期由 1/4/2023 至 31/3/2025

會員證編號：SSPWIFSC / /

深水埗(西)綜合家庭服務中心 會員申請表

申請人姓名：_____ (中文) _____ (英文)

身份證號碼：_____ 出生日期：_____ 性別：_____

聯絡電話：_____ (住宅) _____ (手提)

通訊地址：_____

如同住直屬家庭成員(如父母、配偶及子女)亦想成為會員，請填妥以下資料：

姓名(中文)	與申請人之關係	性別	出生日期/年齡

『使用個人資料作直接促銷用途』

「香港家庭福利會」擬使用你的個人聯絡資料(如：姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等)作為本會日後與你作直接促銷/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，但我們在未得到你的同意之前不能如此使用你的個人資料。向本會提供資料作直接促銷/推廣純屬自願。你亦可隨時要求本會停止使用你的個人資料作上述有關推廣之用途，費用全免。如查詢或日後查閱/更新個人資料，請致電(分會電話：2720 5131)與本會聯絡。

本人同意香港家庭福利會使用本人聯絡資料作直接促銷/推廣接觸之用。
請 代表同意

申請人簽名：_____ 日期：_____

會員須知

1. 申請資格：
 - 1.1 申請人須年滿十八歲。申請人只須填妥同住直屬家庭成員（即配偶及子女）資料，家庭成員便可成為中心會員。
 - 1.2 願意履行會員義務。
2. 申請手續：
 - 2.1 可填妥此通訊內頁會員申請表或於中心接待處索取，填妥後交回接待處並出示身份證予職員核對。
3. 會員福利：
 - 3.1 會籍有效期為兩年（以財政年度計算）。
 - 3.2 可定期收到本中心之活動通訊。
 - 3.3 以會員價參加本中心活動
4. 會員義務：
 - 4.1 於會籍有效期屆滿後，須重新填寫會員申請表及簽名，方可繼續行使會員福利。
 - 4.2 會員必須遵守中心規則及愛護公物，否則本中心有權取消其會籍。
 - 4.3 會員證不得轉借他人使用。
 - 4.4 若有遺失會員證時，必須立即到本中心報失及辦理補領手續，費用每張 10 元正。
 - 4.5 若有遺失或毀壞本中心的書籍，則需照價賠償。
5. 退出程序：
 - 5.1 凡會籍屆滿時不作重新登記，即作自動退出會籍論。

香港家庭福利會 - 深水埗 (西) 綜合家庭服務中心
 地址：九龍深水埗元州邨元謙樓 2 樓 204 室 電話：2720 5131

外出活動或入營家長同意書

逕啟者：本人 * 同意 / 不同意 敝子女 _____
 參加香港家庭福利會深水埗 (西) 綜合家庭服務中心之 _____
 _____ 活動。本人清楚有關活動之行程及內容，
 亦同意敝子女有能力完成此項活動，並囑敝子女遵從工作人員一切
 指導。

本人子女有以下健康問題，請留意

- 呼吸道：(請註明：_____)
- 心臟：(請註明：_____)
- 血液：(請註明：_____)
- 其他疾病：(請註明：_____)

本人子女沒有任何健康問題

此致

香港家庭福利會 深水埗 (西) 綜合家庭服務中心

家長簽署：_____ 家長姓名：_____

電話：_____ 日期：_____

* 刪除不適用者



若以會員價報名活動，
請出示會員證。
歡迎即時報名入會

活動報名表

活動申請人 / 家長姓名：_____ 性別：男 / 女 年齡：_____ 聯絡電話：_____

會員編號：SSPWIFSC _____ / 非會員，請填寫身份證號碼 (頭 4 個字)：_____

通訊地址 (非會員適用)：_____

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
姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 與申請人關係：_____

請“✓”選報名活動，並填寫參加者號碼及金額：

頁數	✓	活動名稱	會員收費	非會員收費	對象	家庭成員號碼	金額
智家樂計劃	P.19	親子暢遊生態園	\$100/人	\$200/人	3-17 歲子女及其家長		\$
「童」步家·愛	P.20	同情緒做個好朋友!	\$20/人	\$40/人	幼稚園學生		\$
	P.20	親子衝突處理工作坊	免費		育有小學至初中子女的家長		免費
	P.20	流體畫 X 管教	\$30/人	\$60/人	育有未成年子女的家長		\$
	P.21	「狗全接觸」教育活動	\$40/人	\$80/人	幼稚園中班至小三學生		\$
兒童發展	P.22	English Fun Fun Fun - 英語伴讀樂 (A)	\$60/人	\$120/人	小學生		\$
	P.22	English Fun Fun Fun - 英語伴讀樂 (B)	免費				免費
	P.22	「樂」在其中：夏威夷小結他唱遊班 (一)	\$300/人	\$600/人	小二至小六學生		\$
	P.22	「樂」在其中：夏威夷小結他唱遊班 (二)	免費				免費
	P.22	旋風球 - 新興運動初體驗	\$20/人	\$40/人	小四至小六學生		\$
	P.23	快樂時光 - 親子正向小組	\$40/一對親子	\$80/一對親子	4-8 歲子女及其家長		\$
家庭成長	P.23	親子義工探訪	免費		幼稚園中班或以上子女及其家長		免費
	P.23	天倫樂 - 團圓圍包湯丸	\$20/家庭	\$40/家庭	5-11 歲小朋友及其祖/外祖父母		\$
	P.23	靜心藝遊舒壓小組	\$30/人	\$60/人	育有未成年子女的家長		\$
	P.24	健康廚神 cook - cook	\$40/家庭	\$80/家庭	小學生及其家長		\$
	P.24	親子流體畫工作坊	\$30/家庭	\$60/家庭	幼稚園高班至小三學生及其家長		\$
	P.24	自己風箏自己製 - 親子風箏工作坊	免費		5-12 歲兒童及其家長		免費
	P.24	自己風箏自己製 - 大樹門風箏遊	\$50/家庭	\$100/家庭			\$
	P.24	親子遊樂園	\$20/家庭	\$40/家庭	幼稚園高班至小三學生及其家長		\$
	P.25	「花」• 心思：婦女手作坊	\$40/人	\$80/人	育有幼稚園至小三學生的家長		\$
	P.25	免費剪髮服務 (1 月)	免費		6 歲以上有興趣人士		免費
個人成長	P.25	免費剪髮服務 (3 月)	免費		6 歲以上有興趣人士		免費
	P.25	花花世界 - 酒精水墨畫工作坊	\$50/人	\$100/人	18 歲以上婦女		\$
	P.26	簡單手語興趣班 (一)	免費		18 歲以上有興趣人士		\$
	P.26	簡單手語興趣班 (二)	\$20/人	\$40/人			\$
	P.26	「和」你一同迎新年	\$20/人	\$40/人	18 歲以上人士		\$
	P.26	照顧者鬆鬆 - 肌筋膜伸展 (一)	\$10/人	\$20/人	18 歲以上的家長、照顧者		\$
	P.26	照顧者鬆鬆 - 肌筋膜伸展 (二)	\$10/人	\$20/人	18 歲以上的家長、照顧者		\$
	P.27	愛同行夫婦晚會	\$40/一對夫婦或情侶	\$80/一對夫婦或情侶	夫婦/情侶		\$
	P.27	放鬆「伸」心工作坊	\$40/人	\$80/人	18 歲以上人士		\$
	P.27	輕鬆茗茶趣	\$60/人	\$120/人	18 歲以上婦女		\$
	P.28	健身無界限 - 拳拳體驗班	\$80/人	\$160/人	18 歲以上人士		\$
	P.28	「島」此一遊 (東島島)	\$20/人	\$40/人	18 歲以上人士或親子		\$
總額：\$							

• 本人已清楚明白及同意中心列明的「報名須知」，詳情請見後頁。

活動申請人 / 家長簽署：_____ 報名日期：_____

職員專用

職員：_____ 已收活動費 \$ _____

報名者已取收據

Check: _____
Input: _____

一般報名須知

- * 報名方式：1. 於辦公時間內親臨本中心報名。
2. 郵寄，若為收費活動，請以劃線支票連同報名表寄回本中心，支票抬頭為「香港家庭福利會」。現金或其他形式，本中心恕不接受。敬請切勿郵寄現金。
- * 參加收費活動，將以繳款作實。
- * 參加者於報名時，請自行核對有關活動的日期、時間及上課地點。收費一經作實，中心不接受因個人原因而要求退款、轉名或改參加其他小組或活動，相關活動的材料費亦不會退還（如有）。
- * 親子或家庭活動以直屬家庭成員優先，如有任何特殊情況，可與職員查詢。
- * 參加者或其監護人有責任主動申報健康狀況，若參加者身體出現不適狀況，請勿出席相關活動；若有不適仍參加活動須自行承擔責任。
- * 如 18 歲以下子女自行參加外出活動，家長或監護人需填寫「外出活動或入營家長同意書」。
- * 本人及參加者家人明白及同意香港家庭福利會或有關贊助團體於活動內所攝錄之照片或影片，以刊登機構或有關企業的刊物，作為服務推廣及宣傳之用。如不同意，可於活動時向負責職員提出。
- * 以上資料只供是次活動安排上使用，並受到個人資料（私隱）條例保障。
- * 如遇天氣問題，請參閱「惡劣天氣警告下之中心活動安排」。
- * 如有任何爭議，本中心將保留最後決定權。
- * 退款安排：1. 如活動被取消、延期或內容變動令報名者未能參加，本中心會安排退款手續，請於發出通知後一個月內並帶同該活動收據正本到本中心退回相關款項。逾期將不獲處理。
2. 如自行退出或因私人理由未能參加，所繳費用，恕不能退回，亦不接受由服務使用者自行安排他人代替參加。

月級挑戰 (2 - 3 月)

為了促進公眾對中心的認識和增加日常的小智慧，中心將於 2025 年 2 月至 3 月期間，每月舉行一個網上問答挑戰。參加者只要回答問題，便有機會獲贈生活用品一份（隨機抽）。

- 日期：2025 年 2 月 1 日 - 3 月 31 日（每月 1 號會張貼問題，如遇公眾假期則會順延至下個工作天）
- 對象：公眾人士
- 參與方式：每月設有不同主題的問答遊戲，例如對中心的認識、育兒小智慧和健康小常識等。參加者可於本中心 Facebook 專頁內掃 QR Code 或進入連結回答問題。每人每月只限參與一次，最高分的 20 位參加者可獲贈生活用品一份。
- 名額：每個階段 20 個名額，若得獎人數眾多，會以抽籤形式抽出得獎者。
- 截止日期：每月最後一日
- 負責社工：冼凱盈姑娘
- 備註：得獎名單會於截止日期後五個工作天內，上載到本中心 Facebook，並經由 WhatsApp 聯絡得獎者

親子暢遊生態園

- 日期：2025 年 2 月 22 日（星期六）
- 時間：上午 9:00 - 下午 5:00（逾時不候）
- 地點：大棠有機生態園
- 集合/解散地點：本中心
- 費用：會員 \$100/人 非會員 \$200/人（大小同價，已包括旅遊巴來回、午餐及入場費）
- 對象：3 - 17 歲子女及其家長
- 內容：透過參觀有機生態園，包括農業溫室、孔雀屋、荷花池、兒童遊樂場及動物村等，與家人享受大自然的樂趣，並一起享用風味圍餐，增進彼此之間的關係。
- 名額：40 人
- 負責社工：冼凱盈姑娘、陳可凝姑娘
- 備註：1. 活動期間附設網上小遊戲，如成功完成，每個家庭可換取一份套票（價值 \$80），用作參加自選活動。（如：充氣彈床、DIY 手作、飼料餵動物等）
2. 請穿著輕便服裝及波鞋，並做好防曬、防蚊蟲及防雨準備
3. 蔬果採摘（例如：士多啤梨（當造季節）、白蘿蔔、茄子、荔枝、粟米等）為自費項目，並會因天氣影響而有所變動。



之同情緒做個好朋友！

日期：2025年2月10、12、17及19日（逢星期一、三，共4節）
 時間：下午4:30 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：幼稚園學生
 內容：每節透過不同的互動遊戲、角色扮演及有趣的繪本，讓小朋友認識及表達簡單的情緒，從而明白表達情緒是人的基本需要。
 名額：8人
 負責社工：謝萱虹姑娘



之親子衝突處理工作坊

日期：2025年2月11日（星期二）
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：育有小學至初中子女的家長
 內容：子女漸長，有自己的想法，親子衝突的機會也漸多。當親子間的矛盾持續，關係也變得緊張。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！
 名額：20人
 負責社工：凌美欣姑娘



之流體畫 X 管教

日期：2025年2月27日（星期四）
 時間：上午10:00 - 11:15
 地點：本中心
 費用：會員 \$30 / 人 非會員 \$60 / 人
 對象：育有未成年子女的家長
 內容：透過製作流體畫，感受顏料的自由流動，感覺療癒之外，還可以為你的管教帶來一點啟示！
 名額：10人
 負責社工：葉韻詩姑娘

活動報名安排

為了讓活動報名更有效率，減少報名者的等候時間，本中心報名安排如下：

請填妥報名表後，在報名日（12月10日 - 12月16日），於辦公時間內親臨本中心遞交 / WhatsApp5648 4307 / 傳真 2725 6621 / 郵寄至本中心 / 掃描右方 QR Code 作網上報名。

中心職員會於12月17日開始以短訊 / WhatsApp 通知參加者於指定日期內繳費作實，否則作自動棄權論。如活動超額報名，會以抽籤形式決定；其餘為「後補名單」，後補人士暫不需交費，待日後確定有名額時，方聯絡繳費作實。

若活動仍有名額，請親臨或郵寄至本中心報名及繳費作實。

如活動內容更改 / 延期 / 取消，中心會以短訊或 WhatsApp 通知參加者，敬請留意。

接受  繳費

QR Code 有效期為
12月10日 - 12月16日



會員申請

如有興趣成為本中心會員，可填妥此通訊內頁會員申請表或向中心接待處職員查詢及索取會員申請表。

填妥後，可於辦公時間內親臨本中心遞交 / WhatsApp5648 4307 / 傳真 2725 6621 / 郵寄至本中心。費用全免。

「狗狗全接觸」教育活動

日期：2025年1月4日（星期六）
 時間：上午10:15 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$40 / 人 非會員 \$80 / 人
 對象：幼稚園中班至小三學生
 內容：不少小朋友都想養寵物，但有時會擔心他們只是三分鐘熱度，不懂得如何照顧小生命。是次活動透過遊戲、故事及狗義工互動，讓小朋友學習尊重和愛護動物，並傳遞「領養，一生一世」的信息及培養同理心。
 名額：20人
 負責社工：冼凱盈姑娘
 導師：動物英雄聯盟 (Paws Hero)
 備註：1. 此活動會接觸狗狗，對動物敏感的小朋友不宜參加
 2. 參加者須聽從導師指示，愛護及正確地接觸狗狗



English Fun Fun Fun - 英語伴讀樂 (A、B)

日期：2025年1月7、14、21日、2月11、18及25日(逢星期二，共6節)
(1月28日及2月4日暫停兩節)
時間：下午4:15-5:15
地點：本中心
費用：會員\$60/人 非會員\$120/人
對象：小學生
內容：由國際學校學生義工以英語帶領有趣的活動。藉著一起參與英語遊戲和閱讀英文故事書，提升參加者對英文詞彙的認識及英語對話的信心。
名額：10人
負責社工：饒沛恩姑娘
備註：請家長務必出席以下兩節



3/1/2025 (星期五)	上午 10:00 - 11:00	家長簡介會
28/2/2025 (星期五)	上午 10:00 - 11:00	家長分享會-溫習英文默書的技巧

「樂」在其中：夏威夷小結他唱遊班(一、二)

日期：2025年2月6、13、20、27日、3月6、13、20及27日
(逢星期四，共8節)
時間：下午4:30-5:30
地點：本中心
費用：會員\$300/人 非會員\$600/人
對象：小二至小六學生
內容：夏威夷小結他是個容易學習的樂器，造型輕巧易上手，小朋友可以輕鬆駕馭。學習結他自彈自唱可提升自信心，激發音樂創意。出席全部堂數的參加者可獲一支小結他。
名額：8人
負責社工：陳可疑姑娘



旋風球 - 新興運動初體驗

日期：2025年3月15日(星期六)
時間：上午10:00-正午12:00
地點：元州邨元謙樓3樓平台籃球場
集合/解散地點：本中心
費用：會員\$20/人 非會員\$40/人
對象：小四至小六學生
內容：旋風球作為新興運動之一，與傳統運動有所不同，無需肢體碰撞也適合男女同場，即使是初學者也能在短時間內掌握並參與其中！是次活動由專業教練帶領小朋友體驗旋風球，從而提升小朋友的自我效能感及團隊合作精神。
名額：12人
負責社工：莊嘉鴻先生
備註：1. 參加者無須有經驗
2. 請穿輕便運動服和自備飲用水



快樂時光 - 親子正向小組

日期：2025年1月8、15、22日、2月5及12日(逢星期三，共5節)
(1月29日暫停一節)
時間：下午4:15-5:45
地點：本中心
費用：會員\$40/一對親子 非會員\$80/一對親子
對象：4-8歲子女及其家長
內容：透過親子遊戲和藝術活動(製作馬賽克杯墊、彩沙瓶等)，認識正向情緒，加強親子合作和溝通，促進彼此關係！
名額：6對親子
負責社工：陳嘉詠姑娘(實習社工)



親子義工探訪

日期：2025年1月11日(星期六) | 2025年1月18日(星期六)
時間：上午10:30-正午12:00 | 下午1:30-4:30(暫定)
主題：義工訓練及預備 | 探訪區內老人院舍
集合/解散地點：本中心
費用：免費
對象：幼稚園中班或以上子女及其家長
內容：透過學習與長者溝通的基本技巧，並一起預備DIY手作探訪，讓小朋友體會與長者的相處，藉此培養同理心及尊重長者。
名額：8個家庭
負責社工：洗凱盈姑娘
備註：出席兩節可獲發義工嘉許狀



天倫樂 - 團團圓圓包湯丸

日期：2025年2月10日(星期一)
時間：下午4:00-5:30
地點：本中心
費用：會員\$20/每個家庭 非會員\$40/每個家庭
對象：5-11歲小朋友及其祖/外祖父母
內容：臨近元宵佳節，歡迎祖孫來中心共享天倫之樂，透過親手製作湯圓提升兩代人之間的親密感，創造優質家庭時間。
名額：6個家庭
負責社工：莊嘉鴻先生



靜心藝遊舒壓小組

日期：2025年2月12、19、26日及3月5日(逢星期三，共4節)
時間：上午10:00-11:30
地點：本中心
費用：會員\$60/人 非會員\$120/人
對象：育有未成年子女的家長
內容：融合靜觀及表達藝術元素，讓參加者在平靜及專注當下的環境裡享受不同的藝術創作(例如：酒精水墨畫、拼貼、陶泥等)，藉此關顧自己的內在情緒需要及舒緩照顧家庭或子女的壓力。
名額：8人
負責社工：黃詩敏姑娘
備註：請穿著輕便衣物



健康廚神 cook — cook

日期：2025年2月14、21、28日及3月7日(逢星期五，共4節)
 時間：下午4:15 - 5:45
 地點：本中心
 費用：會員\$40/每個家庭 非會員\$80/每個家庭
 對象：小學生及其家長
 內容：親子一起體驗無火煮食，製作健康小食和菜式(例如：果麥球、藍莓班戟等)，享受烹飪和美食的樂趣!
 名額：5個家庭
 負責社工：葉韻詩姑娘
 備註：此活動與深水埗地區康健中心合辦

親子流體畫工作坊

日期：2025年2月15日(星期六)
 時間：上午10:00 - 11:15
 地點：本中心
 費用：會員\$30/每個家庭 非會員\$60/每個家庭
 對象：幼稚園高班至小三學生及其家長
 內容：流體畫不需要藝術基礎，藉着顏料的自由流動，一起體驗及創造專屬於你們的作品!
 名額：6個家庭
 負責社工：葉韻詩姑娘

自己風箏自己製

親子風箏工作坊

日期：2025年2月21日(星期五)
 時間：晚上7:30 - 8:30
 地點：本中心

集合/解散地點：本中心
 費用：會員\$50/每個家庭 非會員\$100/每個家庭
 (已包括旅遊巴來回、風箏材料包一份(價值\$60))

對象：5-12歲兒童及其家長
 內容：親子們可以在「親子風箏工作坊」發揮創意，合力創作富有個人特色而獨一無二的風箏。並可於「大拗門風箏遊」當天，帶著自己的作品，一同享受放風箏的樂趣。

名額：8對家庭
 負責社工：袁皓丰先生
 備註：1. 請穿著輕便運動衣物
 2. 請自備飲用水、膳食或於小食亭購買，中心會預備少量輕食

大拗門風箏遊

日期：2025年3月1日(星期六)
 時間：上午9:30 - 下午2:30
 地點：清水灣大拗門

親子遊樂園

日期：2025年3月3、10、17及24日(逢星期一，共4節)
 時間：下午4:30 - 5:45
 地點：本中心
 費用：會員\$20/每個家庭 非會員\$40/每個家庭
 對象：幼稚園高班至小三學生及其家長
 內容：透過體驗不同感官刺激，感受遊戲帶來的歡樂和好處，有助孩子發展並能增進親子關係。
 名額：6個家庭
 負責社工：葉韻詩姑娘

「花」·心思：婦女手作坊

日期：2025年3月6日(星期四)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員\$40/人 非會員\$80/人
 對象：育有幼稚園至小三學生的家長
 內容：製作永生花盆景，花點心思慶祝屬於婦女的節日。
 名額：8人
 負責社工：陳嘉琪姑娘

免費剪髮服務(1月)

日期：2025年1月8日(星期三)
 時間：下午2:30 - 5:00
 名額：25人
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：6歲以上有興趣人士
 內容：由中心剪髮義工隊為區內人士簡單剪髮。
 負責職員：劉倬君姑娘(內線43)
 備註：1. 成功報名者將在活動時段內分流處理，職員將稍後聯絡相關安排
 2. 請參加者在剪髮前自行洗髮
 3. 剪髮義工將由中心隨機安排，參加者不得選擇

免費剪髮服務(3月)

日期：2025年3月11日(星期二)
 時間：上午9:45 - 中午12:30
 名額：25人

花花世界 - 酒精水墨畫工作坊

日期：2025年1月14日(星期二)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員\$50/人 非會員\$100/人
 對象：18歲以上婦女
 內容：教授酒精水墨的特色，學習製作酒精水墨畫。藉學習使用噴塵球吹出花朵，令參加者投入於酒精水墨創作中，使參加者能釋放壓力，活在當下。
 名額：8人
 負責社工：饒沛恩姑娘
 備註：參加者無需任何繪畫經驗

簡單手語興趣班 (一、二)

日期：2025年1月21、28日、2月4、11、18、25日、3月4及11日
(逢星期二，共8節)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
對象：18歲以上有興趣人士
內容：透過學習簡單手語，體驗非語言式的溝通技巧。
名額：8人
負責社工：袁皓丰先生
備註：歡迎對手語毫無認識的人士參與

「和」你一同迎新年

日期：2025年1月21日(星期二)
時間：上午10:00 - 正午12:00
地點：本中心
費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
對象：18歲以上人士
內容：新春佳節快到了！齊來用和諧粉彩來繪畫一幅獨一無二的揮春，增添節日氣氛，一同迎新年！
名額：12人
負責社工：朱雪盈姑娘

照顧者鬆鬆

肌筋膜伸展 (一)

主題：上肢、肩頸、背部
日期：2025年2月8日(星期六)
時間：上午10:30 - 11:30
名額：10人
費用：會員 \$10 / 人 非會員 \$20 / 人
地點：本中心
對象：18歲以上的家長、照顧者
內容：肌筋膜伸展是一種簡單、輕鬆、可自己施行的伸展方法。工作忙碌，或因照顧家人而身心疲倦的您，歡迎與導師一同放鬆身體，以簡便的工具和正確的伸展動作舒緩痠痛。
負責社工：陳可凝姑娘
導師：朱嘉耀(體適能導師)
備註：1. 參加者需穿著輕便運動服
2. 請自備一條大毛巾輔助拉筋

肌筋膜伸展 (二)

主題：下肢、腰背、膝蓋
日期：2025年3月1日(星期六)
時間：上午10:30 - 11:30
名額：10人
費用：會員 \$10 / 人 非會員 \$20 / 人

愛同行夫婦晚會

日期：2025年2月12日(星期三)
時間：晚上7:30 - 9:30
地點：本中心
費用：會員 \$40 / 一對夫婦或情侶 非會員 \$80 / 一對夫婦或情侶
對象：夫婦/情侶(須共同出席)
內容：元宵節是中國情人節，邀請你和伴侶當晚放下工作和家務，好好陪伴對方。中心為大家預備豐富晚餐，透過愛情“增鮮”環節，為愛加油！
名額：6對夫婦/情侶
負責社工：謝立君姑娘
備註：如需托兒服務，請與負責社工聯絡

放鬆「伸」心工作坊

日期：2025年2月26日(星期三)
時間：上午10:00 - 11:15
地點：本中心
費用：會員 \$40 / 人 非會員 \$80 / 人
對象：18歲以上人士
內容：身和心是互為影響的，透過放鬆身體可讓我們有更多的空間去沉澱、重整和創造。本工作坊透過瑜珈式子伸展配合呼吸，帮助大家調整身體機能，促進血液循環，緩解壓力和焦慮。
名額：10人
負責社工：朱雪盈姑娘
導師：Emma老師(RYT 500小時美國瑜珈聯盟註冊瑜珈導師)
備註：1. 請穿著輕鬆運動服及長褲出席活動
2. 建議自備大毛巾

輕鬆茗茶趣

日期：2025年3月4日(星期二)、3月12、19及26日(星期三，共4節)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
費用：會員 \$60 / 人 非會員 \$120 / 人
對象：18歲以上婦女
內容：你喜歡喝茶嗎？想瞭解與茶相關的文化習俗嗎？由茶藝師跟我們分享中式、日式和英式茶品和禮儀。一杯好茶，配上不同的茶點，細細品味，放下煩惱和壓力，在其中尋找寧靜、寬廣的滿足感。
名額：10人
負責社工：謝立君姑娘
導師：Gigi Lo(茶藝師)

健身無界限 - 泰拳體驗班

日期：2025年3月5、12、19及26日（逢星期三，共4節）
 時間：晚上7:00 - 8:30
 地點：本中心
 費用：會員\$80/人 非會員\$160/人
 對象：18歲以上人士
 內容：做運動不只是年輕人的選擇！只要你熱愛學習與挑戰自己，歡迎報名參加，一同在專業泰拳教練帶領下學習泰拳基礎動作，釋放壓力，增強自信心！
 名額：8人
 負責社工：莊嘉鴻先生
 備註：1. 參加者無須有泰拳經驗
 2. 請穿著輕便運動服和自備飲用水

「島」此一遊（東龍島）

日期：2025年3月8日（星期六）
 時間：上午9:15 - 下午5:30
 集合/解散地點：西灣河港鐵站A出口
 費用：會員\$20/人 非會員\$40/人
 對象：18歲以上人士或親子（18歲以下人士需成人陪同參與）
 內容：東龍島是清水灣半島南面的島嶼，四面環海。沿島行山都可以看到清水灣海峽的開揚海景，感受海風拂面的寧靜和舒適。島上有不少好去處，包括自然景觀噴水岩、白色燈塔等，是個遠離繁囂的好去處！
 名額：20人
 負責社工：朱雪盈姑娘
 備註：1. 活動需乘船及行山，請穿合適衣物，按個人需要帶備暈浪丸、防曬用品及足夠飲用水等
 2. 請自備交通費和膳食，中心會預備少量輕食

如欲參加此系列之活動，請填寫「以家為本」心理健康服務之活動報名表

心悅朗・整全認知行為情緒管理小組

日期：2025年1月3日 - 2月28日（逢星期五，共8節）
 （1月31日暫停一節）
 時間：上午9:30 - 11:30
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：18歲或以上之公眾人士
 內容：透過了解、檢視和改變情緒的三大元素，包括思想、身體感覺和行為，循序漸進地讓參加者認識情緒的本質、改善「鑽牛角尖」的情況、練習靜觀、加強抗壓力和改變不良應對情緒的習慣。
 名額：12人
 負責社工：邱美怡姑娘、黃耀輝先生
 備註：1. 參加者必須出席組前個別面談，以作入組甄選
 2. 詳情請參閱「以家為本」心理健康服務活動通訊

流體畫初體驗（A組）

日期：2025年1月16日（星期四）
 時間：上午10:00 - 正午12:00
 名額：15人
 地點：本中心
 費用：會員\$50/人 非會員\$100/人
 對象：18歲或以上之人士
 內容：流體畫（Pour Painting）是現代新興的抽象畫藝術，與一般繪畫藝術不同，流體畫不需要使用畫筆和特別的繪畫技巧。參加者只需要將丙烯顏料（Acrylic）混合倒在畫板上，再用雙手控制畫板傾斜角度以調整顏料流動的方向，形成獨特又自由奔放的紋理。

負責社工：邱美怡姑娘
 備註：1. 參加者不需要有繪畫背景
 2. 參加者可於活動後帶走20cm x 20cm畫作一幅
 3. (A組)及(B組)內容相同，參加者只可二選一

流體畫初體驗（B組）

日期：2025年1月23日（星期四）
 時間：上午10:00 - 正午12:00
 名額：15人

押花心鑽寶石皂工作坊（A組）

日期：2025年2月13日（星期四）
 時間：上午10:00 - 正午12:00
 名額：25人
 地點：本中心
 費用：會員\$30/人 非會員\$60/人
 對象：18歲或以上之公眾人士
 內容：押花寶石皂是新興的心靈藝術，只要發揮創意，將皂液、花藝裝飾與閃粉結合，手工皂也可以有獨一無二的寶石造型，如同人的性格一樣，每個人都是獨特的。初學者也可以輕鬆製作獨特的心形寶石皂。

負責社工：邱美怡姑娘
 備註：1. 每位參加者都可於參加活動後帶走押花心鑽寶石皂一件
 2. 活動由有寶石皂認證資格的導師教授
 3. (A組)及(B組)內容相同，參加者只可二選一

押花心鑽寶石皂工作坊（B組）

日期：2025年2月20日（星期四）
 時間：下午2:00 - 4:00
 名額：25人

放下煩憂・土耳其馬賽克杯墊工作坊

日期：2025年3月5日（星期三）
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員\$30/人 非會員\$60/人
 對象：18歲或以上之人士
 內容：土耳其馬賽克杯墊工作坊提供不同形狀和顏色的切割玻璃馬賽克，參加者可以自行設計杯墊圖案，拼出極具土耳其文化色彩的幾何圖案。製作杯墊過程可在色彩中紓壓，放下煩憂。歡迎您來製作獨一無二的土耳其馬賽克杯墊，為家中增添更多色彩！

名額：20人
 負責社工：邱美怡姑娘
 備註：參加者可於活動後帶走9 x 9CM馬賽克杯墊兩個

免費離異法律諮詢服務

日期：2025年2月19日(星期三)
 時間：晚上6:30 - 8:10
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：公眾人士
 內容：由律師提供諮詢服務，助你解決與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等面談約為20分鐘，須報名預約

名額：5人
 負責社工：凌美欣姑娘
 備註：活動舉辦前一個月方接受報名；名額有限，額滿即止。請將免費約見律師服務登記表格親身/郵寄/傳真交回本中心；恕不接受電話報名。為使更多人士享用本服務，一年內曾於本會使用此服務者只作候補登記



本計劃由香港公益金資助
 This project is supported by The Community Chest

「賽馬會男士家友站」活動現已接受報名。如欲參加此系列之活動，亦可掃描右方的QR Code報名，稍後中心職員會聯絡跟進報名事宜。



SING 星相識 - 男士歌唱小組 I

日期：2025年1月6、13、22日及2月5日(星期一、三，共4節)
 時間：晚上7:30 - 9:00
 地點：本中心
 費用：\$20/人
 對象：18歲或以上男士
 內容：藉著結他配樂，與一眾男士同唱粵語金曲，彼此分享箇中意義及產生共鳴。

名額：10人
 負責社工：黃耀輝先生
 備註：參加者不需特別歌唱技巧，但宜對傳統粵語金曲有認識，較易產生共鳴。



西九·龍友 - 深水埗社區攝影計劃

日期：2025年2月28日、3月2、16、21、28日、4月11、25日、5月2、16、23日及6月6日
 (3月2及16日為星期日、其他日子為星期五，共11節)
 時間：第1、4-11節：晚上7:00 - 9:00；
 第2-3節(3月2及16日)：上午10:30 - 下午1:30
 地點：本中心及深水埗區一帶(部分節數)
 費用：免費
 對象：18歲或以上、對攝影有興趣之男士
 內容：在社區攝影師及導賞員的帶領下，穿梭於深水埗區內的大街小巷，以相片記錄獨特的城市風貌及「深」動時刻，再學習相片編輯技巧以及將攝影作品製作成明信片，派發給公眾人士，展現深水埗區獨特之美。

名額：15人
 負責社工：鄧穎聰先生
 備註：1. 社會會在活動前個別聯絡報名者，以釐清彼此期望及評估報名者是否適合參加活動
 2. 參加者須自備相機或具攝影功能的智能手機出席活動及進行拍攝
 3. 小組節數、每節日期、時間及內容或因應活動設計或實際情況而有所調整
 4. 參加者所拍攝的照片有機會在日後的大型社區活動中展出
 5. 是次外出活動跟《在長》長沙灣社區報合辦



親子抱石體驗日(室內攀石)

日期：2025年2月15日(星期六)
 時間：上午10:15 - 中午12:30
 地點：Just Climb
 集合/解散地點：Just Climb(九龍新蒲崗太子道東706號(景福街106號)太子工業大廈地下D室)

費用：\$30/人(已包括教練費用和租借相關用具)
 對象：父親及其7-12歲子女
 內容：抱石是一項有益健康又有助身心的活動，讓孩子藉著抱石與父親一同經歷挑戰，父親的鼓勵、陪伴和榜樣能夠成為孩子向上的動力。

名額：8對親子
 負責社工：何卓雄先生
 備註：1. 需自備交通費；帶備足夠食水並於活動前進食適量的早餐；穿著輕便運動衣物及襪子
 2. 必須嚴格遵守在場工作人員指示，正確使用場地相關設施。如參加者不正確使用設施而引致受傷或損壞，需承擔相關的責任



香港家庭福利會 深水埗(西)綜合家庭服務中心

Hong Kong Family Welfare Society
Shamshuipo (West) Integrated Family Service Centre

地址：



香港家庭福利會 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 傳真：2725 6621



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

本會為註冊之有限公司
2024年11月出版
印刷數量4,500