

油塘綜合家庭服務中心

Yau Tong Integrated
Family Service Centre

2024年10至12月(47期)



2024年9月10日

開始報名

Application Date:

From 10 Sep, 2024

目錄

惡劣天氣下之中心活動安排	P. 2	會員優惠計劃	P. 28
油塘綜合家庭服務中心簡介及申請方法	P. 3	服務使用者的權利及SQS知多少	P. 29
快樂「油」家開始	P. 4-5	共「里」一起@觀塘 2024-25	P. 30
童步家·愛	P. 6-8	健康身心	P. 31
家福會 愛在·家在	P. 9-11	講心港情	P. 32-34
家庭及親子系列	P. 12-13	賽馬會男士家友站	P. 35-37
兒童系列	P. 14-15	賽馬會智家樂計劃	P. 38-39
自在半邊天	P. 16-17	調解服務	P. 40
婦女添姿彩	P. 17	和平學坊	P. 41-42
義工系列	P. 18-20	家福關懷專線	P. 43
家務指導服務	P. 21	寄養服務	P. 44
報名本中心活動注意事項	P. 22	中心活動一覽表	P. 45-47
活動報名表	P. 23-26	中心地圖及開放時間	P. 48
中心會員須知	P. 27		

油塘綜合家庭服務中心簡介

油塘綜合家庭服務中心的成立

為回應社會上家庭的需要，香港家庭福利會於2013年1月28日正式成立東九龍分會，油塘綜合家庭服務中心。本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，採納綜合服務的形式，為個人及家庭提供家庭服務。

服務目的



- ✧ 鞏固及強化家庭功能；
- ✧ 提高家庭面對逆境的能力；
- ✧ 支援面臨危機的家庭；
- ✧ 協助家庭克服生活上的困難。

服務地區及對象



油塘區及麗港城如：油麗邨、油塘邨、鯉魚門邨、高怡邨、高翔苑、高俊苑、油美苑、油翠苑、油塘中心、區內鄉村及私營屋苑等一帶的個人及家庭。

服務內容

本中心的綜合家庭服務採取積極、主動、多元化及外展的手法，從預防到補救治療的工作，為區內居民提供以下服務，包括：

1. 家庭支援單位：為培育區內家庭互相扶持的精神而設，例如：短期輔導服務/互助及支援小組/家庭教育服務/精神健康服務/新來港人士服務/單親家庭服務/家務指導服務等。
2. 家庭資源單位：為區內家庭提供多元化的資源、社會資訊和支援服務，例如：親子活動/兒童活動/義工服務/婚姻培育系列等。
3. 家庭輔導單位：為協助受困擾的個人或家庭，處理生活上遇到的困難或家庭危機而設，例如：深入輔導服務/治療小組/社區危機處理小組等。

申請方法

輔導服務

1. 親臨或致電本中心；
2. 由專業、社區人士或機構轉介。

退出方法

- ✧ 服務目標完成或已作出適當的轉介安排後，服務便會終止。
- ✧ 服務使用者可自行要求終止服務。
- ✧ 根據機構政策及經由社工作出評估，若認為服務不宜再繼續，可要求服務使用者退出安排。

小組及活動

1. 親臨本中心報名；
2. 會員或非會員均可報名參加；
3. 出席者必須為已報名人士；
4. 一經報名後，如未能出席有關小組或活動，不可由服務使用者自行安排他人代替參加。

退款安排

- ✧ 已報名和繳費的小組和活動，倘被取消、延期或內容變動令有關的服務使用者未能參加，本中心會安排退款。
- ✧ 如自行退出或因私人理由未能參加已報名的小組或活動，有關的服務使用者不會獲任何退款安排。
- ✧ 收到本中心職員通知退款當日起的一個月內，請參加者本人帶同該活動之收據到本中心辦理退款手續。逾期恕不獲處理。

惡劣天氣警告下之中心活動安排

	活動前 2 小時懸掛			活動前 2 小時發出		
	T1 1 號戒備信號	L3 3 號強風信號	8 8 號烈風或暴風信號或以上	黃色暴雨警告	紅色暴雨警告	黑色暴雨警告
中心室內活動	✓	★	✗	✓	✗	✗
戶外活動	★	✗	✗	★	✗	✗

✓：如常舉行 ✗：活動取消/延期 ★：活動照常，但中心會視乎實際情況及安全考慮而作最終決定

備註

- 1) 如活動進行期間，天文台發出 8 號或以上之熱帶氣旋警告信號或紅色或以上暴雨警告，中心會在安全情況下才讓參加者離開。
- 2) 如天文台於中心辦公時間內取消 8 號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告，中心將於有關警告取消後 2 小時重新開放。
- 3) 因天氣情況而導致活動取消，中心將不作另行通知。
- 4) 除上述安排外，家長可按天氣狀況，自行決定是否讓子女出席有關活動。
- 5) 如中心取消活動，參加者可憑收據於活動取消後一個月內到中心退款，逾期恕不受理。
- 6) 如參加者對惡劣天氣警告下之活動安排有任何疑問，請致電中心查詢，電話：2775 2332。
- 7) 如對以上安排有任何爭議，香港家庭福利會將保留最終決定權。

「照顧之路」

由於照顧者自身疲累、照顧對象的身體變化、經濟壓力等等，容易形成沉重的照顧壓力，照顧者或會出現「撐不住」、沮喪、倦怠等感受。但由於「放不下」、「捨不得」，照顧者願意繼續擔任這個「苦差」；他們的堅持是值得欣賞的。

「照顧之路」是馬拉松的照顧旅程，為了讓照顧者能較順利完成這個「照顧之路」，照顧者可留意以下幾項建議：

1. 學習接受

走上「照顧之路」，生活將面對一定程度的改變，故較容易出現抗拒感受。容許自己需要時間學習、適應、接受。

2. 肯定自己

願意踏上「照顧之路」已是了不起的承諾，成為照顧者必然有不懂得、不適應的地方。讓我們接受自己的不足，並告訴自己：「我已經很努力！」「我已經盡力做得很好了！」

3. 整理生活

照顧者生活是忙碌的，支援家人的日常起居、醫療項目、財務管理等，因此規劃日常生活作息時間，並安排好自己每日的休息時間，「照顧之路」才可愈行愈順。

4. 適時喘息

「照顧之路」漫長而辛勞，但絕非孤軍之行，因此需要安排其他家人或外購服務擔任「次要照顧者」，讓「主要照顧者」擁有適當的「充電」時間。

5. 適時尋求協助

在路上，如感到情緒困擾、疲憊不堪、連日失眠或食慾持續不佳，都是壓力過大的表現，建議與家人傾訴，或聯絡專業人士尋求協助。

照顧者 24 小時支援熱線：182183
照顧者資訊網頁：<https://www.carers.hk/>

照顧者壓力量表

以下為「照顧者負荷指數」*，請按你的實況填寫在適合的空格加上✓，共有十三條問題，若你有七題或以上答案是「經常」或「有時」，即表示你屬於「高負荷」的一群 (high strain)，照顧壓力很大。

* 如有需要，歡迎致電與社工聯絡。

問題	經常	有時	完全無
1. 感到困身 (如：因自由時間減少了或不能外出)			
1. 感到不方便 (如：因為需要花很多時間或長途跋涉去協助病者)			
1. 感到身體疲憊 (如：需專注看護病者或費力去幫助病者坐立)			
1. 睡眠被打擾 (如：需在夜間照顧經常上落床或無法安頓下來的病者)			
1. 起居生活習慣有變動 (如：因此往常的家居工作被打擾，私人時間少了)			
1. 個人計劃的改動 (如：要放棄轉工念頭，或者不能放假)			
1. 要花時間應付其他人的需求 (如：來自其他家庭成員的要求)			
1. 情緒上要適應 (如：因為出現激烈的爭吵)			
1. 病者某些行為令人煩厭 (如：失禁、他記憶事情有困難或他怪責別人取了他的東西)			
1. 發現病者改變很大而令你不安 (如：他跟以往完全不同)			
1. 要改動工作安排 (如：因為要特別放假照顧病者)			
1. 財政負荷			
1. 感到心靈疲累 (如：因為擔心或顧慮如何處理病者)			

註*：照顧者負荷指數 (Caregiver Strain Index) 是 Robinson (1983) 所設計的問題卷，旨在了解成人照顧者所面對的身體、社交、財政、情緒壓力。後來得到 Thorton Travis (2003) 的修訂及香港中文大學的 Lui, Lee & Mackenzie (2004) 的翻譯及印證 (validation)，證明這是一份有關照顧者壓力的有效中文版問卷。

想收到小組 / 活動資訊，可從以下 QR code 登記接受本中心電子訊息。



親子衝突是危？還是機？

與父母、孩子吵架讓人心煩意亂，但親子衝突帶來的負面影響，可能遠比你想得更嚴重。



“不恰當處理親子衝突，固然破壞和諧關係。惟原來造成親子壓力的兇手竟然是「負面情緒」？負面情緒使衝突「火上加油」傷及自尊及親子關係。”

家長及時辨別自己「生氣」的訊號……「三把火」

甚麼是「三把火」？

一把火

他們可能會…
面色轉紅、呼吸急促、說話變得大聲

你應該……

- 少說話，深呼吸
- 暫時離開現場

兩把火

他們可能會…
面紅耳赤、講「粗言穢語」、拍檯、狂數對方不是、手指指辱罵對方

你應該……

- 暫時離開現場，避免「火上加油」
- 向其他大人或社工尋求協助，改善情緒控制

三把火

他們可能會…
吼叫、緊握拳頭、兩目放光、出手打人、傷害自己

你應該……

- 盡快離開現場
- 尋求社工輔導
- 向警方求助

辨別自己是「一把火」時，離開現場「停一停，深呼吸 / 飲啖水 / 聽音樂」。

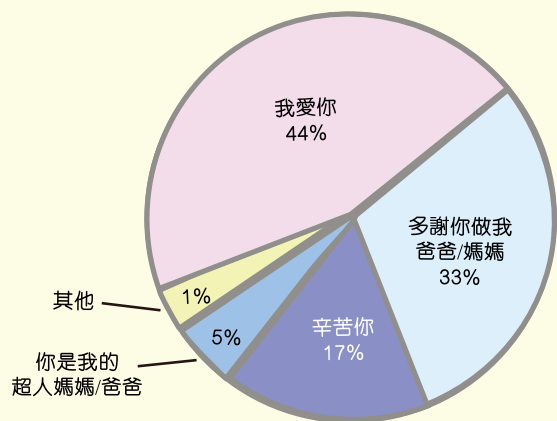
若家長能以平和的心境再與子女傾談，即使當下事件未有解決，但往後可透過互動或商量取代衝突，建立良好親子關係。



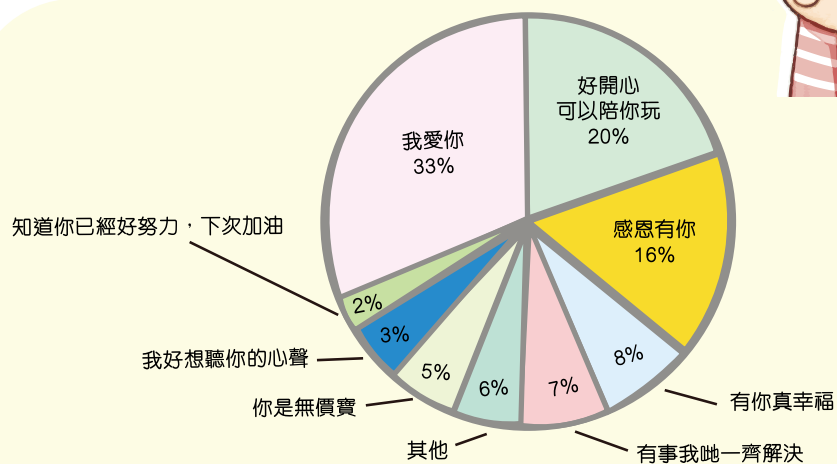
香港家庭福利會75周年活動《Homeland》已於2024年5月25日至26日完滿結束，「童步家·愛」聯同「賽馬會智家樂計劃」團隊於兩日內總共收集472份親子問卷。

問卷共有兩部分，分別訪問父母及子女最希望聽到對方的話語。

「父母最想聽到子女的說話？」結果如下：



「子女最想聽到父母的說話？」結果如下：



兩項調查結果顯示，不論是父母及子女同樣覺得「我愛你」為彼此首選希望聽到的話語。

75

愛在·家在
Family is where Love is



健康一家人

齊創幸福紀錄



日期：3.11.2024 (日)

時間：13:30-18:00

地點：荃灣愉景新城 D-PARK L1 中庭

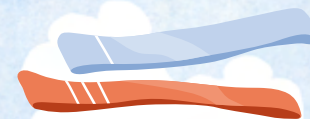
為慶祝本會七十五週年及向社會推廣家福會香港家庭幸福指數中的「家庭健康」元素，期望透過「健康一家人·齊創幸福紀錄」活動，讓家庭在忙碌生活中學會注重健康，凝聚不同形式的家庭，共同進行拉力帶運動操，並一同創造「最多拉力帶拼砌『家』字」的健力士世界紀錄。參加者將使用拉力帶共同砌出「家」字，喻意肯定「家庭」的力量，讓家人彼此分享愛、幸福感和互相關懷。

精彩內容

拉力帶運動操



挑戰健力士世界記錄



新興運動體驗



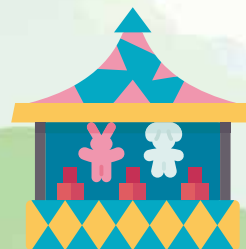
精彩表演



大型吹氣彈床



攤位遊戲



親子工作坊



拍攝家庭照



小侍應親子「泰」好服務！

47/01N

- 日期：5/10/2024 (星期六)
 時間：下午1:45 - 4:00
 地點：油塘大本營1樓115號舖Green Thai餐廳
 對象：5 - 8歲兒童及其家長 (父親必須出席活動)
 名額：12對親子
 收費：每對親子\$50
 內容：家中小孩會穿上泰國民族服，化身「泰」式小侍應於泰國餐廳進行工作體驗！小朋友會學習到做「泰」式小侍應相關的知識及為自己家長服務，亦有機會協助製作芒果糯米飯與家人共同享用。小侍應完成體驗後更會獲得一份小禮物。
- 負責職員：曾先生 (註冊社工，內線133)
 備註：1. 每對親子活動費用包括1名小侍應體驗及一份泰式套餐配芒果糯米飯。
 2. 由於場地位置有限制，3人或以上家庭名額有限。
 3. 活動報名時請提供小朋友的身高及穿著的尺碼，會盡量按小朋友的身高借用民族服。



香港賽馬會慈善信託基金

親子遊戲・情心「密語」家長小組

47/02N

- 日期：17/10, 24/10, 31/10, 7/11/2024 (逢星期四，共4節)
 時間：上午9:30 - 10:30
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：幼稚園及初小學生家長
 名額：8人
 收費：免費
 內容：你想小朋友更有自信心，更有效地表達情緒？小組可以讓家長學習近年盛行的「兒童為本親子遊戲治療」基本理論和技巧，透過分享、角色扮演等，增加親子的陪伴時間，了解孩子的情緒及想法，建立小朋友的自信心，加強親子溝通及關係。
- 負責職員：陳先生 (註冊社工，內線115)
 備註：如非活動指定對象，需作後備處理。



「同玩童創造」親子工作坊

47/03N

- 日期：02/11/2024 (星期六)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：幼稚園K.1至小一學生及其父母
 名額：10人
 收費：免費
 內容：創意和童年都很快逝去，不抓住童年，珍惜親子相處的時光，便很難補回。快趁孩子還會和你參加活動，和他們一起經歷激發創意，增進感情的親子遊戲，增加溝通及創意交流，多了解你和孩子對大家的印象。
- 負責職員：范姑娘 (註冊社工，內線102)
 備註：如非活動指定對象，需作後備處理。



親子鹿頸遊蹤

47/04N

- 日期：30/11/2024 (星期六)
 時間：上午10:00 - 下午2:00
 集散地點：粉嶺港鐵站 C 出口
 於粉嶺港鐵站自費乘搭小巴來回鹿頸
- 對象：6歲 - 17歲兒童及其家長
 名額：10人
 收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
 內容：鹿頸的路徑屬親子樂皆宜的行山路線，90%以平路為主，只有少量梯級。鹿頸路線沿沙頭角海而行，景色優美，而且有濕地、碼頭及村校等特色景點，整體而言是一個景色豐富的入門級郊遊路線。來回約3小時。
- 負責職員：譚姑娘 (註冊社工，內線134)
 備註：1. 參加者請穿運動服裝，運動鞋或行山鞋。
 2. 請自備食水、毛巾、蚊怕水、藥物等個人用品。
 3. 車費需自付。
 4. 可自備輕量食品(如三文治、乾糧)以作充飢。



「尋找聖誕黃金屋」親子工作坊

47/05N

- 日期：21/12/2024 (星期六)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：幼稚園至小二學生及其父母
 名額：10人
 收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
 內容：「書中自有黃金屋」，趁聖誕節，和家人一起於書中找尋珍貴的寶藏……今次的寶藏是每個家人都會想擁有的，究竟會是什麼？活動透過故事分享及遊戲活動，讓孩子和家長交流，找出每個家庭各自的寶藏。
- 負責職員：范姑娘 (註冊社工，內線102)
 備註：如非活動指定對象，需作後備處理。



「身心舒暢小手作」兒童小組

47/06N

日期：8/10、15/10、23/10、29/10/2024 (逢星期二，共4節)
 時間：下午5:00 - 6:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：K.2至P.2學生
 名額：10
 收費：\$30 (會員) / \$45 (非會員)
 內容：學生都常常出現焦慮，感到壓力。大家來一同製作不同減壓玩具，學習焦慮對我們的影響，遇到壓力的舒緩及處理方法。讓小孩能學習不同方法幫助自己，當個身心舒暢的快樂小孩。
 負責職員：范姑娘 (註冊社工，內線102)
 備註：1. 如非活動指定對象，需作後備處理。
 2. 圖片只供參考



玩轉專注氹氹轉

47/09N

日期：9/11/2024 (星期六)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：小一至小六學生
 名額：8人
 收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
 內容：您是否常覺得孩子很難專注、容易分心？事實上，專注力是需要很多能力相互配合。如果孩子的專注力較弱，從遊戲練習5種不同的專注能力，包括集中性、持續性、選擇性、轉換性和分散性注意力。讓小朋友在這5種注意力中氹氹轉吧！
 負責職員：譚姑娘 (註冊社工，內線134)
 備註：1. 如非活動指定對象，需作後備處理。
 2. 參加者需穿著運動服及波鞋。



自我保護小勇士 - 兒童工作坊

47/07N

日期：14/10/2024 (星期一)
 時間：下午5:00 - 6:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：幼稚園K.1至K.3學生
 名額：10人
 收費：免費
 內容：「拐仔佬」新聞重現，如何教導孩子拒絕陌生人，學習保護自己，預防性侵犯？活動透過遊戲及活動，助孩子學習應對陌生人，及如何保護自己身體，免受傷害。
 負責職員：范姑娘 (註冊社工，內線102)
 備註：如非活動指定對象，需作後備處理。



情緒管理學兒童小組

47/10N

日期：15/11, 22/11, 29/11, 6/12/2024 (逢星期五，共4節)
 時間：下午5:00 - 6:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：K.2 - K.3 幼童
 名額：8
 收費：每位\$30 (會員) / \$45 (非會員)
 內容：人天生就有情緒。情緒，不論是喜、怒、哀、樂等，均能左右我們的決定、豐富我們的生活、影響我們的社交。幼童時期好好學習管理情緒方法，對於將來成長有大大幫助。
 負責職員：譚姑娘 (註冊社工，內線134)
 備註：如非活動指定對象，需作後備處理。



「家」TEEN喜樂小組

47/08N

日期：17/10, 24/10, 31/10, 7/11/2024 (逢星期四，共4節)
 時間：下午5:00 - 6:00
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：小一至小三學生
 名額：8人
 收費：免費
 內容：每個家長都希望小朋友可以好好表達情緒，小組會透過遊戲、分享及體驗活動，增加兒童對情緒的認識，認識處理情緒的方法，學習減壓、應對衝突的技巧，提升小朋友的情緒智商。
 負責職員：陳先生 (註冊社工，內線115)
 備註：如非活動指定對象，需作後備處理。



「我有兩個家」離異家庭兒童小組

47/11N

日期：2/10, 9/10, 16/10, 23/10/2024 (逢星期三，共4節)
 時間：下午5:30 - 6:30
 地點：本中心一樓活動室 (一至二)
 對象：5 - 10歲之正面對父母分居或離異的兒童
 名額：8人
 收費：每位\$30 (會員) / \$45 (非會員)
 內容：當兒童適應家庭離異的變化，和同住及非同住家長的相處也會有不同，會經驗不同的情緒。透過繪本和藝術活動，讓兒童知道與同住及非同住家長相處的應對，並提升內在的力量來面對家庭的變化。
 負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線130)
 備註：家長須參與小組前後面談，以了解兒童的需要。

童來麵包烘焙樂

47/12N

日期：12/10/2024 (星期六)
 時間：上午 9:30 - 12:45
 活動地點：本中心一樓會議室
 對象：3 - 12歲小朋友 (單親家庭)
 名額：20人
 收費：每位\$50
 內容：一起享受烘焙樂：參觀麵包工場、麵包製作實習及享用茶點。
 負責職員：如姑娘 (註冊社工，內線119)
 備註：1.完成活動後，每位學員可獲得證書一張
 2.完成活動後，每位學員可獲得\$50超市現金券
 3.鳴謝國泰世華銀行贊助

「我家孩子有個秘密」家長支援工作坊

47/13N

日期：7/11/2024 (星期四)
 時間：上午 10:00 - 11:30
 活動地點：本中心一樓會議室
 對象：育有5 - 10歲兒童，正面對分居或離婚之同住家長
 名額：10人
 收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
 內容：孩子面對父母離異，心中懷著很多秘密，如不知父母發生甚麼事，是不是自己做錯了，父母會不會復合等疑惑，不敢表達，有時更不說真話，讓同住家長感到不知所措。家長可以如何回應，才能回應孩子的心聲？是次工作坊討論孩子的情緒需要及應對方法，支援家長陪伴孩子經歷家庭的改變。
 負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線130)

彩虹雅聚：親子聖誕廚房

47/14N

日期：14/12/2024 (星期六)
 時間：上午10:00 - 12:00
 地點：本中心二樓樂聚坊
 對象：K3至小六子女及其家長 (部份名額預留給單親家庭)
 名額：8人
 收費：每位\$40 (會員) / \$60 (非會員)
 內容：是次親子廚房以甜品為主題，一起製作「聖誕杯子蛋糕」，渡過一個愉快的節日時光！
 負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線130)
 備註：1.已包材料，請自備餐盒
 2.圖片只供參考



婦女添姿彩

巧手鉤織工作坊

47/15N

日期：12/12/2024 (星期三)
 時間：上午9:30 - 11:30
 地點：本中心一樓活動室 (一至三)
 對象：區內有興趣之18歲或以上女士 (有基礎鉤織認識 / 經驗)
 名額：8人
 收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
 內容：學習鉤織聖誕老人圖樣，加上小配件，製成髮夾、髮帶及飾物，在節日送禮自用皆宜，濃濃節日氣氛，共度聖誕佳節。
 負責職員：如姑娘 (註冊社工，內線119)
 備註：1.自備3.0MM鉤針 / 工作坊期間可向中心借用。



2024年度第二期「義學同行」 功課輔導A1班 47/16N

2024年度第二期「義學同行」 功課輔導A2班 47/17N

日期：08/10, 15/10, 22/10, 29/10/2024
(逢星期二，共4節)

05/11, 12/11, 19/11, 26/11/2024
(逢星期二，共4節)

須同時報讀
A1和A2
兩班

時間：下午4:00 - 5:30

地點：本中心二樓綜藝坊

對象：低收入家庭的小一至小六學童

名額：12人

收費：每位\$80(會員)/\$120(非會員)

內容：由義工導師透過小組形式，為學生提供功課輔導，解答日常功課，預備測驗及考試，以減輕家長教導子女功課的壓力。

負責職員：邵姑娘(註冊社工，內線127)

備註：1.若只報讀一班，需作後備處理。

2.若義工導師不足，此班組亦會延期或取消，敬請留意。

3.低收入家庭指於2023/24學年領取綜援、學校書簿津貼全額或半額津貼。

4.所有參與學童的家長將獲配對一位社工，並提供3節輔導服務，以跟進學童的需要。

2024年度第二期「義學同行」 功課輔導B1班 47/18N

2024年度第二期「義學同行」 功課輔導B2班 47/19N

日期：4/10, 18/10, 25/10, 1/11/2024
(逢星期五，共4節)

8/11, 15/11, 22/11, 29/11/2024
(逢星期五，共4節)

須同時報讀
B1和B2
兩班

時間：下午4:00 - 5:30

地點：本中心二樓綜藝坊

對象：低收入家庭的小一至小六學童

名額：12人

收費：每位\$80(會員)/\$120(非會員)

內容：由義工導師透過小組形式，為學生提供功課輔導，解答日常功課，預備測驗及考試，以減輕家長教導子女功課的壓力。

負責職員：廖姑娘(註冊社工，內線113)

備註：1.若只報讀一班，需作後備處理。

2.若義工導師不足，此班組亦會延期或取消，敬請留意。

3.低收入家庭指於2023/24學年領取綜援、學校書簿津貼全額或半額津貼。

4.所有參與學童的家長將獲配對一位社工，並提供3節輔導服務，以跟進學童的需要。

義工招募

編出關愛編織班

47/20N

日期：6/11, 13/11, 20/11, 27/11/2024 (逢星期三，共4節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心一樓活動室(一至三)

對象：懂編織技巧人士

名額：15人

收費：免費

內容：1.聚集區內懂編織的義工交流編織及義工心得。
2.協助編織毛冷製成品送贈區內長者
3.學習基本輔導、溝通及聆聽技巧，認識社區資源，以便將來實踐義工服務。

負責職員：張姑娘(註冊社工，內線109)

備註：是次活動可計算義工服務時數

醫社同行識急救(一)

47/21N

日期：22/11/2024 (星期五)

時間：晚上6:30 - 8:30

地點：本中心一樓活動室(一至三)

對象：本中心義工

名額：20人

收費：免費

內容：邀請醫療輔助隊義工隊教授基本急救及傷口護理技巧，增加本中心義工的急救知識，以提昇義工於往後服務的信心。(完成整節工作坊後，參加者可獲贈急救護理包乙份。)

負責職員：邵姑娘(註冊社工，內線127)

備註：1.參加者必須年滿16歲

2.是次活動可計算義工時數



醫社同行識急救(二)

47/22N

日期：29/11/2024 (星期五)

時間：晚上6:30 - 8:30

地點：本中心一樓活動室(一至三)

對象：本中心義工

名額：20人

收費：免費

內容：邀請醫療輔助隊義工隊教授心肺復甦法(CPR)技巧，增加本中心義工對心肺復甦法的認識。(完成整節工作坊後，參加者將獲頒發聽講証。)

負責職員：邵姑娘(註冊社工，內線127)

備註：1.參加者必須年滿16歲

2.是次活動可計算義工時數



「愛在油塘」- 聖誕送暖展關懷

47123N

- 日期：14/12/2024 (星期六)
 時間：上午9:30 - 12:30
 地點：本中心一樓會議室
 對象：本中心登記義工
 名額：30人
 收費：免費
 內容：聖誕節將至，義工探訪油塘邨內的獨居或雙老長者並派發紀念品，共建和諧社區氣氛。
 負責職員：邵姑娘 (註冊社工，內線127)
 備註：1. 未成年子女必須由家長陪同出席
 2. 是次活動可計算義工服務時數
 3. 本活動由油塘邨贊助

義工嘉許禮暨聖誕派對

47124N

- 日期：21/12/2024 (星期六)
 時間：中午12:30 - 下午2:30
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：本中心登記義工
 名額：30人
 收費：每位\$20 (會員) / \$30 (非會員)
 內容：為表揚及回饋中心義工的關愛助人精神，本中心將於聖誕前夕舉辦聖誕派對，與義工們一同分享節日的喜悅和義工服務的點滴。當日亦會頒發義工嘉許狀，以表揚義工過往一年的付出及熱心服務。
 負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線109) 及廖姑娘 (註冊社工，內線113)
 備註：1. 請自備餐具及食物盒
 2. 活動只限本中心登記義工參加，得獎義工及本年度有參與服務的義工可獲優先報名。

遇到家務、煮食或幼兒照顧的困難？

分享生活小智慧，提升生活技能

- 服務介紹：透過針對個別社區人士需要而設計的訓練，培育他們自理自立的能力。
 服務對象：
 - 不熟習料理家務或照顧幼兒的家長
 - 因身體或精神健康問題而未能應付家務或照顧幼兒的家長
 - 家庭出現變故，家庭成員須接替料理家務或照顧幼兒
 - 其他社會工作員認為有此項服務需要的個案
 訓練內容：自我照顧、家庭照顧、幼兒照顧

家務通：網袋自己編

47125N

- 日期：18/10/2024 (星期五)
 時間：上午10:00 - 中午12:00
 地點：本中心二樓樂聚坊
 對象：家有18歲以下子女的家長
 名額：6人
 收費：每位\$20 (會員) / \$30 (非會員)
 內容：示範編織網袋，一起嘗試製作；分享選購材料心得、用料配搭
 負責職員：范姑娘 (註冊社工，內線102) + 關姑娘 (家務指導員，內線132)
 備註：1. 如非活動指定對象，需作後備處理
 2. 首次參加者優先
 3. 圖片只供參考



家務通：韭菜盒子自己包

47126N

- 日期：15/11/2024 (星期五)
 時間：上午10:00 - 中午12:00
 地點：本中心二樓樂聚坊
 對象：家有18歲以下子女的家長
 名額：6人
 收費：每位\$20 (會員) / \$30 (非會員)
 內容：示範製作韭菜盒子；一起嘗試製作；分享選購食材心得、食物配搭與營養
 負責職員：范姑娘 (註冊社工，內線102) + 關姑娘 (家務指導員，內線132)
 備註：1. 如非活動指定對象，需作後備處理
 2. 首次參加者優先
 3. 圖片只供參考



家務通：糯米飯自己炒

47127N

- 日期：20/12/2024 (星期五)
 時間：上午10:00 - 中午12:00
 地點：本中心二樓樂聚坊
 對象：家有18歲以下子女的家長
 名額：6人
 收費：每位\$20 (會員) / \$30 (非會員)
 內容：示範製作糯米飯；一起嘗試製作；分享選購食材心得、食物配搭與營養
 負責職員：范姑娘 (註冊社工，內線102) + 關姑娘 (家務指導員，內線132)
 備註：1. 如非活動指定對象，需作後備處理
 2. 首次參加者優先
 3. 圖片只供參考



三選一。其他可作後備報名

請”✓”選擇報名活動，填寫參加活動的家庭成員號碼(1、2、3、4或5)及費用

系列	編號	✓	活動名稱	會員	非會員	家庭成員號碼	費用	收據	內部使用
義工	47/23N		「愛在油塘」- 聖誕送暖展關懷	免費					正
	47/24N		義工嘉許禮暨聖誕派對	20	30				正
家務指導	47/25N		家務通：綉袋自己編	20	30				正
	47/26N		家務通：韭菜盒子自己包	20	30				正
共「里」一起	47/27N		家務通：糯米飯自己炒	20	30				正
	47/28N		「因為懂得，所以慈悲」之自我關顧表達藝術小組	免費					正
健康身心	47/29N		心靈運動班	免費					正
	47/30N		靜之能量塔	50	80				正
講心港情	47/31N		表達藝術系列- 慕然回首 2024 年之水彩拼貼工作坊	20	30				正
	47/32N		身心健康遊 - 大坳門龍蝦灣	10	15				正
講心港情	47/33N		親子同樂數健球	15	25				正
	47/34N		我家有「喜」小孩 - 家長小組	40	60				正
講心港情	47/35N		與小童談「性」教育	40	60				正
	47/36N		森林漫步	60					正
講心港情	47/37N		婦女瑜伽再 club 自己充電	200					正
	47/38N		親子咖啡朱古力拉花	120					正
講心港情	47/39N		親子藍屋導賞團	60	60				正
	47/40N		去科技大學學 AI!	50	75				正

報名本中心活動注意事項

活動報名方法及須知

重要

報名人士請勿報多於一個在同一日期及時間舉行的小組或活動，一經發現，本中心有權要求參加者只可選擇其中一個參與，而其餘一個已交的費用，將不會獲退款安排。

- 親身報名：填妥報名表後（十八歲以下參加者需要連同健康申報及攝影同意書），可攜同會員證，親身或委託他人（必須連同已簽名的報名表），於辦公時間內到本中心以現金或支票付款。支票抬頭請寫「香港家庭福利會」。
- 電話報名：因疫情有所改善，電話報名將恢復以往的安排：可於首天活動報名日後一星期（16/9/2024）開始致電本中心（2775 2332）作電話留位。留位後請於三天工作天內親臨本中心繳費報名，否則有關名額將自動取消，本中心不作另行通知。
- 郵寄交費：
 - 請最遲於活動舉行前七天連同劃線支票及填妥之報名表格寄回本中心。支票抬頭請寫「香港家庭福利會」。
 - 所有於活動報名日前收到之郵寄報名，會以郵戳為準，惟處理次序乃以報名日當天親臨中心報名者優先處理。

- 若郵戳當日收到超額的報名表，則該批報名者將以抽籤處理（抽籤活動或組前見面活動除外）。
- 除活動內容更改、延期或取消，一經報名，所繳付之費用將不獲退還，亦不可擅自更改參加者。
 - 如有任何本中心有效之活動優惠證明，如本中心有效會員証等，敬請於遞交報名表時一併提交。倘簽發收據後才提交相關優惠證明，本中心恕不接受其優惠權利。
 - 經濟有困難人士，可與本中心職員聯絡，商討活動減費，本中心保留最後決定權。
 - 香港家庭福利會及有關贊助團體或會於活動進行期間攝影，亦明白及同意有關的照片有機會刊登於本中心季刊、報章或有關企業的宣傳刊物等等，作為推廣及宣傳用途，如不同意，可在活動時向負責職員提出。

備註

- 所有活動參加者必須持有效之香港身份證明文件；
- 每項活動請用一張獨立支票，背面寫上姓名、年齡、聯絡電話及活動名稱；
- 郵寄活動費用形式：只接受劃線支票。現金或其他形式，本中心恕不接受。敬請切勿郵寄現金；
- 出席者必須為已報名人士。

活動報名日溫馨提示

- 於活動報名首日，每位報名人士每次只可取一個籌號，每個籌號只限一個家庭為其同住家人報最多 8 個活動（包括列入為後備名單的活動）。如需要報更多活動，或為其他家庭報名，需在完成完成 8 個活動報名程序後，重新另取籌號報名。
- 為了讓活動報名日程序更有效率，減少閣下的等候時間，有意在活動報名日前

來本中心報名之人士，請盡量先填寫好本季刊中的活動報名表及健康申報表及攝影同意書（見 P.23-26）。

由於本中心的活動報名日是以派籌形式進行，所以我們在核對和報名交費用時會依據籌號而輪候報名的先後次序，敬請報名人士預留充足時間完成報名手續。（修訂於 2019 年 1 月）

參加者向本會所提供之個人/家庭資料，只作為報名參加活動或郵寄本中心服務資料之用途，並受到個人資料（私隱）條例之保障。如欲查閱個人資料紀錄，可以書面向本會個人資料主任申請。如有疑問，可致電本中心 2775 2332 查詢。



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

會員編號: YTIFSC/01 / _____ / _____ / _____ 香港身份證號碼: (非會員適用)

通訊地址: (非會員適用)

電郵: _____

緊急聯絡人: _____ 關係: _____ 電話: _____

活動對象所屬類別 (可「✓」多項):

- 來港不足七年人士 / 家庭 (來港年份: _____) 單親家庭
- 綜援人士 / 家庭 不適用
- 低收入家庭 (現正領取書簿津貼 / 車船津貼的家庭 / 幼稚園及幼兒中心學費減免計劃之資助之家庭)

活動申請人		報名家庭成員 (*如有, 必須填寫每一位中文全名)			
姓名:	姓名: _____ 性別: _____	姓名: _____ 性別: _____	姓名: _____ 性別: _____	姓名: _____ 性別: _____	姓名: _____ 性別: _____
	年級: _____ 年齡: _____	年級: _____ 年齡: _____	年級: _____ 年齡: _____	年級: _____ 年齡: _____	年級: _____ 年齡: _____
	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: _____
健康申報 (如家庭成員未滿18歲, 即需要填寫此部分)	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病 <input type="checkbox"/> 患有 _____ 之疾病, 但不妨礙參與活動	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病 <input type="checkbox"/> 患有 _____ 之疾病, 但不妨礙參與活動	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病 <input type="checkbox"/> 患有 _____ 之疾病, 但不妨礙參與活動	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病 <input type="checkbox"/> 患有 _____ 之疾病, 但不妨礙參與活動	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病 <input type="checkbox"/> 患有 _____ 之疾病, 但不妨礙參與活動
家庭成員號碼: 1	家庭成員號碼: 2	家庭成員號碼: 3	家庭成員號碼: 4	家庭成員號碼: 5	

報名人士請勿報多於一個在同一日期及時間舉行的小組或活動, 一經發現, 本中心有權要求參加者只可選擇其中一個參與, 而其餘一個已交的費用, 將不會獲退款安排。

請 "✓" 選擇報名活動, 填寫參加活動的家庭成員號碼 (1、2、3、4 或 5) 及費用

系列	編號	✓	活動名稱	會員	非會員	家庭成員號碼	費用	收據	內部使用
家庭及親子	47/01N		小侍應親子「泰」好服務!	50(每對親子)					正後
	47/02N		親子遊戲、情心「密語」家長小組	免費					正後
	47/03N		「同玩童創造」親子工作坊	免費					正後
	47/04N		親子鹿頸遊蹤	15	25				正後
兒童系列	47/05N		「尋找聖誕黃金屋」親子工作坊	15	25				正後
	47/06N		「身心舒暢小手作」兒童小組	30	45				正後
	47/07N		自我保護小勇士 - 兒童工作坊	免費					正後
	47/08N		「家」TEEN 喜樂小組	30	45				正後
自在半邊天	47/09N		玩轉專注沙硯轉	15	25				正後
	47/10N		情緒管理學兒童小組	30	45				正後
	47/11N		「我有兩個家」離異家庭兒童小組	30	45				正後
	47/12N		童來麵包烘焙樂	50	50				正後
婦女	47/13N		「我家孩子有個秘密」家長支援工作坊	15	25				正後
	47/14N		彩虹雅聚: 親子聖誕廚房	40	60				正後
義工	47/15N		巧手鉤織工作坊	15	25				正後
	47/16N		2024 年度第二期「義學同行」功課輔導 A1 班	80	120				正後
	47/17N		2024 年度第二期「義學同行」功課輔導 A2 班	80	120				正後
	47/18N		2024 年度第二期「義學同行」功課輔導 B1 班	80	120				正後
	47/19N		2024 年度第二期「義學同行」功課輔導 B2 班	80	120				正後
	47/20N		編出關愛編織班	免費					正後
	47/21N		醫社同行識急救 (一)	免費				正後	
	47/22N		醫社同行識急救 (二)	免費				正後	

中心會員須知

The Rules & Regulations of Membership
(For English version, please contact our Staff)

會員義務

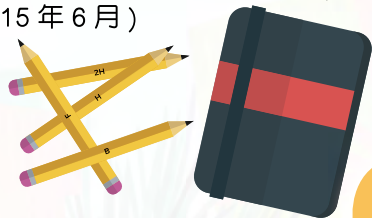
1. 於會員証有效期屆滿日(即每兩年之3月31日)或以前一星期,更換會員証。
2. 活動報名時,請出示有效之會員証或提供資料核實會員身份,方可享用會員優惠。
3. 參加活動時,請帶同有效之會員証及收據。
4. 會員必須遵守中心規則及愛護公物。
5. 會員証不得轉借他人使用。
6. 若遺失會員証,必須盡快到本中心報失及補領,補領費用十元。

退出程序

凡會籍屆滿時不重新登記,即作自動退出會籍論。

備註: 本中心保留修改以上條款的最終決定權。

油塘綜合家庭服務中心遵行「個人資料(私隱)條例,以確保提供專業服務,保護服務使用者的個人資料。申請人所填報資料只作本中心統計及活動推介之用。詳情請參閱本會之「個人資料保護政策及實務常規」。(修訂於2015年6月)



申請資格

1. 申請人須年滿18歲及為香港居民。申請人只須填妥其他同住家庭成員的資料,家庭成員亦可成為中心會員。
2. 願意履行會員義務。

申請手續

1. 申請表可向接待處職員索取,填妥後交回接待處,並出示身份證予職員核對。
2. 成功申請後,申請表上每位家庭成員會獲發一張會員證。

會員權利

1. 可享有會員優惠參加本中心所舉辦之小組及各項活動。
2. 可借閱本中心之書籍。
 - 1) 每本書籍可借閱兩星期(由借出日起計)。如歸還日期為公眾假期,將順延至下一個工作天。
 - 2) 續借:會員需攜帶相關書籍親臨本中心,辦理續借手續。每本書只可續借一次。
 - 3) 逾期歸還的書籍須繳付每天港幣1元罰款(只計算工作天,不包括公眾假期)。
 - 4) 如遺失書籍或書籍損毀,需要照價賠償。
 - 5) 如未繳清罰款,不能繼續使用外借圖書服務。
3. 可定期以郵寄方式收到本中心之活動通訊。

系列	編號	✓	活動名稱	會員		家庭成員號碼	費用	收據	內部使用	
				會員	非會員				正	後
賽馬會男士家友站	47/41N		「習慣不習慣、習習下就慣」男士成長小組	免費					正	後
	47/42N		乒乓球入門班	40					正	後
	47/43N		乒乓球初級班	40					正	後
	47/44N		男人心好好傾	免費					正	後
	47/45N		觀景觀模型手機攝影班	免費					正	後
	47/46N		馬賽克燈 DIY 工作坊	免費					正	後
調解	47/47N		免費約見律師服務(10月)	免費					正	後
	47/48N		家事法律諮詢講座	免費					正	後
	47/49N		免費約見律師服務(12月)	免費					正	後
和平學坊	47/50N		「和平學坊」互助聚會	免費					正	後
	47/51N		「和平學坊」兒童課程	免費					正	後
備用									正	後

參加者必須細心閱讀以下內容並簽名確認。

1. 本人已清楚明白及同意中心列明的活動報名須知,詳情請見季刊第22頁。
2. 本人明白在活動期間因個人之健康狀況而引起的傷害,本人願意自行承擔責任,與香港家庭福利會無關。
3. 香港家庭福利會及有關贊助團體或會於活動進行期間攝影,亦明白及同意有關的照片有機會刊登於本中心季刊、報章或有關企業的宣傳刊物等等,作為推廣及宣傳用途。如不同意,可在活動時向負責職員提出。
4. 參加者向本會所提供的個人/家庭資料,只作為報名參加活動或郵寄本中心服務資料之用途,並受到個人資料(私隱)條例所保障。如欲查閱個人資料紀錄,可以以書面形式向本會的個人資料主任申請。如有疑問,可致電本中心2775 2332查詢。

活動申請人/家長簽署:

日期:



服務使用者的權利



注意

更新會員會籍通知

各位會員請注意：

本中心需更新會員名單，凡於 2022 年 11 月或之前登記為本中心的新、舊會員，如欲繼續享用免費收取中心通訊「家福油遞」、借閱圖書及借用玩具，以及享用會員價報名活動，請盡快前親臨本中心更新會籍，並填寫「會員資料更新表格」，辦理續證手續。多謝合作！（註：如外借圖書，每人只可以借出 1 本圖書。）



會員優惠計劃



好消息！現時成為香港家庭福利會油塘綜合家庭服務中心的會員，除了可以享用活動報名會員價和外借圖書服務外，還可享用商戶折扣優惠。

以下是商戶優惠的詳情

商鋪名稱	位址 / 電話	優惠折扣
1+1 文具	九龍油塘鯉魚門廣場 208 號 A 鋪 電話：2349 7168	購物滿 \$100，可享 95 折 (特價品除外)
鄭偉雄眼科 視光師	觀塘麗港城一期商場地下 37-37A 號鋪 電話：2772 1223	配架連鏡片 \$1000 或以上， 額外 \$200 折扣優惠

◇ 優惠至 2025 年 3 月 31 日；就此推廣活動如有任何爭議，商戶保留最終決定權。
◇ 使用有關優惠時請出示本會的會員證。

我們還會繼續與更多的商戶商討合作，如有最新的消息，我們會在新一期的季刊刊登。

注意！停收千元紙幣

鑒於警方持續接報有仿真度極高的千元偽鈔出現，因此本會暫停收千元鈔票，不便之處，敬請原諒。

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及作出跟進。

拒收直接促銷通知

如要停止使用閣下的個人聯絡資料作直接促銷或推廣之用途，請填寫「拒收直接促銷通知書」（表格於 www.hkfws.org.hk 下載）並郵寄回本會（地址：九龍油塘油麗邨信麗樓 1 樓），費用全免。如有查詢或日後查閱 / 更新個人資料，請致電 2775 2332 與本中心聯絡。

查詢或表達意見

假如你對我們中心的服務政策、程序、環境、設施、職員或各項服務等有任何意見，你可以致電 2775 2332 與職員聯絡；亦可將有關查詢或意見連同閣下之聯絡資料以郵寄方式傳送（有關資料請參閱封面），本中心會盡快與閣下聯絡。多謝！



每間接受政府資助的福利機構都設有一套十六項的服務質素標準（SQS），訂明了機構在管理、運作和提供服務既定的原則、程序和指引，以確保服務質素和提升透明度。因此，本機構亦設有十六項服務質素標準，所涉及的範圍如下：

- | | |
|------------------|-------------------|
| SQS 1 服務資料 | SQS 9 安全環境 |
| SQS 2 檢討及修訂政策及程序 | SQS 10 申請及退出服務 |
| SQS 3 運作及活動紀錄 | SQS 11 評估服務使用者的需要 |
| SQS 4 職務及責任 | SQS 12 知情的選擇 |
| SQS 5 人力資源 | SQS 13 私人財產 |
| SQS 6 計劃、評估及收集意見 | SQS 14 私隱和保密 |
| SQS 7 財政管理 | SQS 15 申訴 |
| SQS 8 法律責任 | SQS 16 免受侵犯 |

* 本中心備有服務質素標準的詳細內容，如有需要閱覽有關資料，可向接待處查詢。



共里一起@觀塘



「因為懂得，所以慈悲」之自我關顧表達藝術小組 47/28N

日期：29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11/2024 (逢星期二，共5節)
時間：下午9:45 - 11:45
地點：本中心二樓綜藝坊
對象：18歲以上成人 (育有18歲或以下子女優先)
名額：8人
收費：免費
內容：每天在家中都會一同經驗不少喜與樂、憂與愁，有時自己也會被家人牽動情緒。在小組中，參加者會以藝術作為媒介(如：畫畫、手工、音樂、舞動等)，嘗試明白及抒發與家人相處時所累積的情緒、背後的經驗及內在需要，先明白及關愛自己，對自己有慈悲之心，整理好情緒、探索新的互動模式，重新得力再帶著慈悲回到生活當中。

負責職員：呂姑娘 (註冊社工，內線128)

備註：1. 不需要藝術經驗，只需要對藝術及心靈健康有興趣即可。
2. 目標並非製作漂亮的藝術品，而是在過程中探索自我及抒發感受。
3. 會有電話訪談了解參加者的背景及需要以設計小組活動。



心靈運動班

47/29N

日期：8/11, 15/11, 22/11, 29/11/2024 (逢星期五，共4節)
時間：晚上 7:00 - 8:15
地點：本中心二樓綜藝坊
對象：18歲或以上有興趣人士
名額：10人
收費：免費
內容：在忙碌的生活中，或許會忽略了個人的需要，以致精神和身體上承受巨大壓力。本小組希望透過不同的放鬆練習，如靜觀技巧、伸展運動、按摩方法，以提升個人對自我的關注，讓自己先愛自己，才愛身邊的人。

負責職員：玲姑娘 (註冊社工，內線114)

備註：1. 請參加者穿著休閒服裝及襪子
2. 請自備食水、毛巾等個人用品

靜之能量塔

47/30N

日期：23/10/2024 (星期三)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心二樓綜藝坊
對象：18歲或以上有興趣人士
名額：10人
收費：每位\$50 (會員) / \$80 (非會員)
內容：參加者一起製作DIY能量塔，將注意力集中在製作品上，依照不同步驟，將心情回復至平靜的狀態。藝術治療既有淨化情緒的作用，亦幫助舒緩急性及長期的壓力。



負責職員：玲姑娘 (註冊社工，內線114)

備註：1. 活動費用已包括材料、用具。
2. 由於作品需時乾透，請參加者於活動後到中心取回作品。
3. 圖片只供參考，一切以上課實物為準。

表達藝術系列 - 驀然回首2024年之水彩拼貼工作坊 47/31N

日期：11/12/2024 (星期三)
時間：上午9:45 - 11:45
地點：本中心一樓活動室 (一至三)
對象：18歲或以上人士
名額：10人
收費：每位\$20 (會員) / \$30 (非會員)
內容：透過水彩的顏色、不同筆觸、撕碎以及小組分享，可表達過去一年喜、怒、哀、樂的點點滴滴。然後透過拼貼藝術，重整為一幅風景畫，從而重新整理過去的經驗，並在畫中重新發現力量。



負責職員：呂姑娘 (註冊社工，內線128)

備註：1. 不需要藝術經驗，目標並非製作漂亮的藝術品，而是在過程中探索及表達感受。
2. 圖片借用自Healing Arts，只供參考。

身心健康遊 - 大坳門龍蝦灣

47/32N

日期：12/12/2024 (星期四)
時間：上午9:00 至 下午1:00
地點：油塘港鐵站集合
對象：18歲或以上有興趣人士
名額：8人
收費：每位\$10 (會員) / \$15 (非會員)
內容：龍蝦灣位於西貢清水灣半島的一個海灣，面向牛尾海、清水灣。除了是一個釣魚熱點外，龍蝦灣郊遊徑風光明媚，環境非常開揚，由遠方影過去，構圖亦非常好看，沿路亦有不少高及肩膀的草叢，是個拍照好地方。

負責職員：玲姑娘 (註冊社工，內線114)

備註：1. 參加者請穿著運動服裝、運動鞋或行山鞋
2. 請自備食水、毛巾、蚊怕水等個人用品
3. 請自備車費，包乘坐港鐵及小巴/巴士之費用。
4. 由於在龍蝦灣郊遊徑則一段路上，梯級比較多，而且凹凸不平、大小不一的石階，斜度頗大，適時會進行休息。

親子同樂數健球

47/33N

日期：5/10/2024 (星期六)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：本中心活動室 (一至三)
 對象：家長及其5 - 12歲子女 (部份名額預留給新來港家庭)
 名額：12人
 收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
 內容：數健球是一個講求策略及技巧的新興運動。歡迎親子一同到中心挑戰，與其他家庭鬥智鬥準繩。
 負責職員：曾先生 (註冊社工，內線133)



我家有「喜」小孩 - 家長小組

47/34N

日期：10/10, 17/10, 24/10, 31/10/2024 (逢星期四，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心一樓會議室
 對象：幼稚園及初小家長 (部份名額預留給新來港家庭)
 名額：8人
 收費：每位\$40 (會員) / \$60 (非會員)
 內容：邀請幼稚園的家長聚首一堂，重拾初為父母的初衷，認識自家小孩的氣質、性格、喜惡，探討家庭環境對小孩的正、負面影響，讓家長從中研究出個人化的管教方式，正面管教孩子，增進親子關係。
 負責職員：曾姑娘 (註冊社工，內線126)

與小童談談「性」教育

47/35N

日期：18/10, 25/10/2024, 1/11, 8/11/2024 (逢星期五，共4節)
 時間：下午 5:30 - 6:30
 地點：本中心一樓會議室
 對象：4 - 6歲幼童 (部份名額預留給新來港家庭)
 名額：8人
 收費：每位\$40 (會員) / \$60 (非會員)
 內容：邀請幼孩參與此小組，認識男女身體及性器官，明白男女的特質，接納自己的性別，也要尊重別人。同時了解自己的感覺及情緒，分辨好與壞的接觸，學習保護自己。
 負責職員：曾姑娘 (註冊社工，內線126)

森林漫步

47/36N

日期：29/10/2024 (星期二)
 時間：上午9:30 - 下午1:00
 地點：嘉道理農場暨植物園
 對象：18歲以上人士 (部份名額預留給新來港人士)
 名額：11人
 收費：每位\$60
 內容：透過一系列的「森林邀請」，由認證森林治療嚮導以小活動，引導我們慢慢地打開不同感官，與同行者一同靜靜漫步；又或者停下腳步，聆聽大自然的聲音，讓自己沉浸在當下的寂靜，與大地之母連結。通過森林漫步，讓我們的身心釋放更多空間，感受森林給予的安穩與平靜，互相陪伴並與他人分享。讓森林成為治療師，帶領、支持和療癒你，並強化我們與大自然的連繫。在擁抱美好的一天後，回到城市，仍能細心靜聽周圍環境變化。



負責職員：曾姑娘 (註冊社工，內線126)
 備註：1. 活動由民政事務處贊助。
 2. 參加者會在中心集合。

婦女瑜伽再club自己充電

47/37N

日期：4/11, 11/11, 18/11, 25/11/2024 (逢星期一，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:15
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：18歲或以上女士 (新來港人士)
 名額：9人
 收費：每位\$200
 內容：給自己休憩身心並鍛練身心的時間及習慣，一齊在指導下做瑜伽，結識志同道合的朋友，堅持強身健體，放鬆筋骨，齊齊充電有活力。
 負責職員：如姑娘 (註冊社工，內線119)
 備註：1. 如非活動指定對象，需作後備處理。
 2. 鳴謝：觀塘民政事務處

親子咖啡朱古力拉花

47/38N

日期：9/11, 16/11, 23/11, 30/11/2024 (逢星期六，共4節)
 時間：下午 1:00 - 5:00
 地點：葵涌大連排道132號 (杯子咖啡教育中心)
 對象：家長及其3 - 17歲子女 (新來港家庭)
 名額：26人
 收費：每位\$120
 內容：學習基本咖啡沖煮技巧，蒸牛奶及咖啡拉花技巧 (Latte Art)，給自己及家人一杯個性藝術咖啡/朱古力，甜入心中，滋潤家庭關係。每人每堂有一杯咖啡/朱古力作，學習及體現一款藝術DIY技術 (2D/3D)。
 負責職員：如姑娘 (註冊社工，內線119)
 備註：1. 費用包括4節來回程旅遊巴士費、4節導師費、4杯作品飲料費及DIY工具費用。
 2. 如非活動指定對象，需作後備處理。
 3. 鳴謝：觀塘民政事務處



親子藍屋導賞團

47/39N

日期：16/11/2024 (星期六)
時間：上午9:30 - 下午1:00
地點：灣仔石水渠街72A號地舖香港故事館
對象：家長及其6歲以上子女 (部份名額留給新來港家庭)
名額：12人
收費：每位\$60
內容：親子透過導賞團認識香港「七十二家房客」的年代，類似「共居」的住屋方式，以50年代戰後的藍屋為例，從相片與板間房昔日的痕跡，可以想像當年緊密的鄰舍關係，流傳至今成為具浪漫色彩的「人情味」故事。導賞完畢後，親子會共同製作具香港文化的相架作為紀念品。
負責職員：曾姑娘 (註冊社工，內線126)
備註：1. 活動由民政事務處贊助。
2. 參加者會在中心集合。



去科技大學學AI!

47/40N

日期：23/12/2024 (星期一)
時間：下午1:45 - 5:15
集散地點：本中心活動室 (一至三)
活動地點：香港科技大學
對象：6 - 12歲兒童 (部份名額會預留給新來港家庭)
名額：12人
收費：每位\$50 (會員) / \$75 (非會員)
內容：AI (人工智慧) 的應用近年廣受關注，歡迎有興趣學習AI知識的小朋友於學校假期一同到香港科技大學體驗AI的應用。活動同時亦包括遊覽科大校園，感受大學的氣氛。
負責職員：曾先生 (註冊社工，內線133)
備註：1. 費用包括來回旅遊巴士及工作坊內容
2. 日期及工作坊內容有機會因應科技大學的安排而有所改變。



主辦機構



賽馬會男士家友站

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

油塘綜合家庭服務中心 男士活動



小侍應親子「泰」好服務!

5/10/2024 (星期六)
下午 1:45 - 4:00



「習慣不習慣、習習下就慣」 男士成長小組

2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11,
13/11, 20/11/2024 (逢星期三，共8節)
晚上 7:00 - 8:30

男人心好好傾

24/10, 21/11, 19/12/2024
(逢星期四，共3節)
晚上 7:00 - 8:00

靚景觀模型手機攝影班

11/12, 18/12/2024, 10/1, 17/1/2025
(星期三及五，共4節)
晚上 7:15 - 8:30

乒乓球入門班

18/10, 25/10, 1/11, 8/11/2024
(逢星期五，共4節)
晚上 7:00 - 8:00



乒乓球初級班

15/11, 22/11, 29/11, 6/12/2024
(逢星期五，共4節)
晚上 7:00 - 8:00

馬賽克燈 DIY 工作坊

13/12, 20/12/2024, 8/1, 15/1/2025
(星期二及五，共4節)
晚上 7:00 - 8:00



查詢電話：2775 2332 (曾先生)
中心地址：九龍油麗邨信麗樓 1 樓
報名方法：親臨本中心或使用右方二維碼網上報名
網址 <https://forms.office.com/r/gLHe8ZWYq9>



「習慣不習慣、習習下就慣」男士成長小組 47/41N

日期：2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11/2024 (逢星期三，共8節)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：本中心一樓活動室 (一至三)

對象：18歲或以上男士

名額：10人

收費：免費

內容：你有一個想改變但不容易改變的習慣嗎？你有發現自己會不由自主地重覆著熟悉的處事方法嗎？本小組會引用輔導理論「沙維雅模式」及進行活動去探索自己的內心世界，找出內心世界與處事及習慣的連繫。為自己定立目標，開始培養新的習慣！

負責職員：曾先生 (註冊社工，內線133)



乒乓球入門班 47/42N

47/42N

日期：18/10, 25/10, 1/11, 8/11/2024 (逢星期五，共4節)

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：東九龍或將軍澳區的體育館

對象：18歲或以上男士

名額：10人

收費：每位\$40

內容：由導師指導學員對乒乓球運動的入門知識及技巧，介紹乒乓球的正確握拍、打球姿勢及步法移動等技巧，以培養各位男士對乒乓球運動的興趣。

負責職員：張先生 (註冊社工，內線103)

備註：1. 請參加者自備球拍
2. 場地安排將會在活動日前1星期通知各參加者

乒乓球初級班 47/43N

47/43N

日期：15/11, 22/11, 29/11, 6/12/2024 (逢星期五，共4節)

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：東九龍或將軍澳區的體育館

對象：18歲或以上男士

名額：10人

收費：每位\$40

內容：由導師指導學員對乒乓球運動的初級知識及技巧，介紹乒乓球的打球姿勢及步法移動等技巧，以培養各位男士對乒乓球運動的興趣。

負責職員：張先生 (註冊社工，內線103)

備註：1. 請參加者自備球拍
2. 場地安排將會在活動日前1星期通知各參加者

男人心好好傾 47/44N

47/44N

日期：24/10, 21/11, 19/12/2024 (逢星期四，共3節)

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：本中心一樓活動室 (一至三)

對象：18歲或以上男士

名額：15人

收費：免費

內容：各方男士聚首一堂，又可以玩遊戲，齊齊吹吹水，即輕鬆又自在。

負責職員：張先生 (註冊社工，內線103)

備註：本季主題分享家居維修小智慧

靚景靚模型手機攝影班 47/45N

47/45N

日期：11/12, 18/12/2024, 10/1, 17/1/2025 (星期三及五，共4節)

時間：晚上7:15 - 8:30

地點：本中心一樓活動室 (一至三)

對象：18歲或以上男士

名額：12人

收費：每位\$50

內容：由專業攝影導師主理，本小組會教授手機攝影的美學概念及攝影技巧，亦會介紹拍攝竅門。讓大家於聖誕及新年假期可以用手機影靚相，欣賞身邊的人及物！

負責職員：曾先生 (註冊社工，內線133)

備註：每節導師教授後會有即場實拍練習，參加者請自備可拍攝的手機。

馬賽克燈DIY工作坊 47/46N

47/46N

日期：13/12, 20/12/2024, 8/1, 15/1/2025 (星期二及五，共4節)

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：本中心一樓會議室

對象：18歲或以上男士

名額：10人

收費：免費

內容：製作一款屬於你的傳統燈飾，拼貼過程療癒，使你心靈紓壓。

負責職員：張先生 (註冊社工，內線103)

備註：活動費用已包括材料

香港家庭福利會油塘綜合家庭服務中心

兒家宜家學家庭支援系列



與SEN同住



跨專業專家以講座/Facebook 貼文分享SEN孩子家居照顧 Tips, 包括學習方法、情感需要、行為管理及品格培育。



在家舒ART坊



透過有趣藝術活動, 學習覺察情緒及身體反應, 為心情釋放空間。

情緒整理 大人學



香港浸會大學團隊帶領認知行為治療法家長小組, 支援家長情緒管理。

移動玩具學



親子玩知多點! 在家如何陪孩子玩? 玩具囤積居奇? 留意移動玩具學的活動資訊和貼文。

小家居 智慧學



如何清乾淨? 如何執整齊? 如何煮得營養? 什麼光讀書才舒服? 透過活動Facebook 貼文, 與你同分享民間家居智慧。



家長情緒小組及興趣活動



facebook貼文及活動



親子/家庭活動

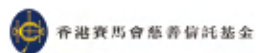


ZOOM講座及活動



Whatsapp短訊活動

策劃及捐助:



合作夥伴:



合作院校:



4-7月活動回顧

雙職SEN家長支援頻道



「愛在·家在·AR畫表心意」工作坊

親子藍染魔法坊



網上講座@

SEN孩子情緒失控處理法寶

PARENTING TIPSHOME

慶全有支援@ SEN孩子情緒處理法寶

SEN孩子情緒失控的成因?? 面對孩子情緒失控的應對

幫助孩子提升情緒管理

日期: 2024年7月20日(六)
時間: 上午10:00-11:00
形式: 網上講座Zoom
對象: 幼稚園至小學家長、公眾
講者嘉賓: 朱嘉麗女士 (臨床心理學家及顧問高第治療師)

了如指掌 掌握技巧 親子關係

立即報名



兒家宜家學 家庭支援系列

力行「贍」任，樂享親恩

贍養費權與責教育計劃

免費約見律師服務 (10月)

47/47N

- 內 容：** 1.由律師提供諮詢服務
2.助你解決與法律有關的疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等。
3.面談約為20分鐘，須報名預約
- 日 期：** 18/10/2024 (星期五)
- 時 間：** 晚上6:30 - 8:10
- 地 點：** 本中心一樓活動室(一)
- 對 象：** 18歲或以上的公眾人士
- 名 額：** 5人
- 收 費：** 免費
- 負責職員：** 譚姑娘 (註冊社工，認可調解員，內線134)
- 備 註：** 1. 需預約 (請填寫〈免費約見律師服務〉表格)。
2. 活動舉辦前一個月方接受報名；名額有限，額滿即止。
3. 活動或會改為**電話**進行，有關安排會在活動8日前(10-10-2024)通知確定。



家事法律諮詢講座

47/48N

- 內 容：** 1.調解服務 — 助你減輕家庭離異引致的時間、金錢、心理上的壓力
2.幫助自己及子女適應離異後的生活。
3.法律知識 — (1) 辦理離婚手續 (2) 管養權 (3) 贍養費 (4) 財產分配
- 日 期：** 25/10/2024 (星期五)
- 時 間：** 晚上7:00 - 8:30
- 地 點：** 本中心一樓活動室 (一至三)
- 對 象：** 18歲或以上的公眾人士
- 名 額：** 15人
- 收 費：** 免費
- 負責職員：** 譚姑娘 (註冊社工，認可調解員，內線134)
- 備 註：** 活動或會改為**Zoom網上進行**，有關安排會在活動7日前(18-10-2024)通知確定

免費約見律師服務 (12月)

47/49N

- 內 容：** 1.由律師提供諮詢服務
2.助你解決與法律有關的疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等。
3.面談約為20分鐘，須報名預約
- 日 期：** 20/12/2024 (星期五)
- 時 間：** 晚上6:30 - 8:10
- 地 點：** 本中心一樓活動室(一)
- 對 象：** 18歲或以上的公眾人士
- 名 額：** 5人
- 收 費：** 免費
- 負責職員：** 譚姑娘 (註冊社工，認可調解員，內線134)
- 備 註：** 1. 需預約 (請填寫〈免費約見律師服務〉表格)。
2. 活動舉辦前一個月方接受報名；名額有限，額滿即止。
3. 活動或會改為**電話**進行，有關安排會在活動8日前(13-12-2024)通知確定。



計劃由民政及青年事務局資助
本宣傳品僅代表本機構的立場



在與伴侶 / 戀人的相處中，是否經常有衝突，又或甚至有打罵的情況出現？你會感到不滿、忿怒、孤單及無助？

不要猶豫，本學坊針對以上的問題讓你學習非暴力的溝通技巧。

和平學坊課程地點、日期及時間表

課程編號	地點	課程日期	課程時間	接受申請日期
141 女士班	順利綜合家庭服務中心 九龍順利邨順緻街2號 順利社區中心4樓	20/9 (五), 27/9 (五), 4/10 (五), 9/10/2024 (三)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	23/8 - 19/9/2024
141 男士班		11/9 (三), 16/9 (一), 25/9 (三), 2/10/2024 (三)		14/8 - 10/9/2024
142 女士班	油塘綜合家庭服務中心 九龍油塘油麗邨 信麗樓一樓	18/10 (五), 25/10 (五), 1/11 (五), 8/11/2024 (五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	20/9 - 17/10/2024
142 男士班		7/10 (一), 16/10 (三), 23/10 (三), 30/10/2024 (三)		11/9 - 6/10/2024
143 女士班	順利綜合家庭服務中心 九龍順利邨順緻街2號 順利社區中心4樓	15/11 (五), 22/11 (五), 29/11 (五), 6/12/2024 (五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	18/10 - 14/11/2024
143 男士班		6/11 (三), 13/11 (三), 20/11 (三), 27/11/2024 (三)		7/10 - 5/11/2024

- 目 的：** 建立與伴侶或戀人非暴力的溝通及改善與伴侶戀人關係。
- 對 象：** 18歲或以上的人士 / 與伴侶 / 戀人經常發生衝突 (如口角、推撞或擲物)，甚或曾發生暴力。
- 收 費：** 免費
- 內 容：** 學習控制情緒，了解衝突 (包括暴力) 對家庭的影響，以和平方法去解決與伴侶 / 戀人間的矛盾。
- 形 式：** 短講、分享、討論。
- 負責職員：** 李先生 (註冊社工，內線116)
- 備 註：** 報名後經評估甄選後方可入組。

平和關係支援計劃

「和平學坊」互助聚會

47/50N

日期：9/10/2024 (星期三)
 時間：晚上7:30 - 9:00
 地點：本中心二樓綜藝坊
 對象：曾參與「男士和平小組」及「和平學坊」畢業學員
 名額：15人
 收費：免費
 內容：生活逼我，無法喘息！----- 壓力五常法
 負責職員：李先生 (註冊社工，內線116)

「和平學坊」兒童課程

47/51N

日期：5/11, 12/11, 19/11, 26/11/2024 (逢星期二，共4節)
 時間：下午4:30 - 5:30
 地點：本中心一樓活動室 (一)
 對象：5 - 8歲曾目睹或經歷家庭衝突，甚或家庭暴力的兒童
 名額：8人
 收費：免費
 內容：1. 學習處理家庭衝突衍生的負面情緒；
 2. 學習自我保護及解決問題的方法。
 負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線118)
 備註：1. 如非活動指定對象，需作後備處理。



家福關懷專線

2342 3110

夫妻相處之道

管教子女壓力 資源轉介

聆聽心聲

面對生活壓力

紓解煩憂

聆聽您的心聲
 守護您的心事

專線服務時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午10:00 - 中午12:30	♥	♥	♥	♥	休息	♥
下午2:30 - 5:00	♥	♥	♥	♥	♥	休息

註：星期日及公眾假期休息

您家大門會 為我打開嗎?

寄養服務介紹

寄養服務旨在安排因家庭問題而缺乏父母或家人照顧的兒童，暫時入住寄養家庭，使他們得享家庭生活及適當照顧，待其家庭情況改善後，返家團聚，或直至有其他較長期的照顧安排。

讓兒童及其家庭得以支援，以家庭影響家庭，延續愛的連繫。

理想寄養家長的條件

- 喜愛兒童，有照顧兒童的經驗及能力
- 能為兒童安排妥善的照顧計劃
- 有管教及培育兒童的合適態度和技巧
- 具小學或以上教育程度
- 身體健康及情緒穩定
- 家庭生活愉快安定
- 經濟情況穩定，例如有足夠收入、儲蓄或可動用資產
- 家居環境安全整潔，包括窗戶設有窗花或安裝穩固的窗戶限距裝置，廚房符合安全要求、露台(如有)設置安全裝置等
- 有足夠居住空間，包括可為寄養兒童提供獨立睡床及活動空間
- 寄養家長及家庭成員同意參與寄養服務
- 願意接受社工的調查及督導

香港家庭福利會·良景服務中心
新界屯門良景邨良智樓地下23-25號
電話：2497 9079

2024年10月/OCTOBER

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



2024年11月 / NOVEMBER

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 2024年度第二期「義學同行」功課輔導 B1班 與小童談談「性」教育 乒乓球入門班	2 「同玩童創 造」親子工 作坊
3	4 婦女瑜伽再 club 自己充電	5 「因為懂得，所以慈悲」 之自我關懷表達藝術小組 2024年度第二期「義學同 行」功課輔導 A2 班 「和平學坊」兒童課程	6 編出關愛編織班 「習慣不習慣、習習下 就慣」男士成長小組	7 親子遊戲·情心「密語」家長小組 「我家孩子有秘密」家長支 援工作坊 「家」TEEN 喜樂小組	8 2024年度第二期「義學同行」功課輔導 B1班 與小童談談「性」教育 乒乓球入門班 心靈運動班	9 親子咖啡朱古 力拉花 玩轉專注沙 氈
10	11 婦女瑜伽再 club 自己充電	12 「因為懂得，所以慈悲」 之自我關懷表達藝術小組 2024年度第二期「義學同 行」功課輔導 A2 班 「和平學坊」兒童課程	13 編出關愛編織班 「習慣不習慣、習習下 就慣」男士成長小組	14	15 家務通：韭菜盒子自己包 2024年度第二期「義學同行」功課輔導 B1班 情緒管理學兒童小組 乒乓球初級班 心靈運動班	16 親子藍屋導 賞團 親子咖啡朱古 力拉花
17	18 婦女瑜伽再 club 自己充電	19 「因為懂得，所以慈悲」 之自我關懷表達藝術小組 2024年度第二期「義學同 行」功課輔導 A2 班 「和平學坊」兒童課程	20 編出關愛編織班 「習慣不習慣、習習下 就慣」男士成長小組	21 男人心好好傾	22 2024年度第二期「義學同行」功課輔導 B1班 情緒管理學兒童小組 醫社同行識急救(一) 乒乓球初級班 心靈運動班	23 親子咖啡朱古 力拉花
24	25 婦女瑜伽再 club 自己充電	26 「因為懂得，所以慈悲」 之自我關懷表達藝術小組 2024年度第二期「義學同 行」功課輔導 A2 班 「和平學坊」兒童課程	27 編出關愛編織班	28	29 2024年度第二期「義學同行」功課輔導 B1班 情緒管理學兒童小組 醫社同行識急救(二) 乒乓球初級班 心靈運動班	30 親子鹿頸遊蹤 親子咖啡朱古 力拉花

2024年12月 / DECEMBER

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5 保良局藝術創作工作坊	6 情緒管理學兒童小組 乒乓球初級班	7
8	9 活動報名日	10	11 表達藝術系列 - 驀然回 首 2024 年之酒精墨水 拼貼工作坊 靚景靚模型手機攝影班	12 身心健康遊 - 大拗 門龍蝦灣 巧手鉤織工作坊	13 馬賽克燈 DIY 工作坊	14 「愛在油塘」- 聖 誕送暖展關懷 彩虹雅聚：親子聖 誕廚房
15	16	17	18 靚景靚模型手機攝影班	19 男人心好好傾	20 家務通：糯米飯自己炒 免費約見律師服務 (12月) 馬賽克燈 DIY 工作坊	21 義工嘉許禮暨聖誕 派對 「尋找聖誕黃金 屋」親子工作坊
22	23 去科技大學 AI!	24	25 聖誕節	26 聖誕節翌日	27	28
29	30	31				

香港家庭福利會 油塘綜合家庭服務中心
Hong Kong Family Welfare Society
Yau Tong Integrated Family Service Centre

地址：


中心開放時間 OPENING HOURS


	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT
上午9:00 至 下午1:00 9:00 AM - 1:00 PM	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午1:00 至 下午2:00 1:00 PM - 2:00 PM	午膳時間 Lunch Break					
下午2:00 至 下午5:30 2:00 PM - 5:30 PM	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午5:30 至 下午8:00 5:30 PM - 8:00 PM	✗	✗	✓	✗	✓	✗

備註：
1. ✓ 中心開放 Opening ✗ 中心休息 Closing
2. 星期日及公眾假期休息 (Closed on Sundays and Public Holidays)
3. 借還圖書時間與中心開放時間相同
(The time for borrowing / returning books is the same as the Centre Opening Hours)


前往中心的交通

Transportation to Yau Tong IFSC

 港鐵油塘站B1出口 Exit B1, Yau Tong Station

 巴士 Bus
14, 14B, 14X, 33, 62X, 259D, 603, 613

於「油麗邨」或「聖安當女書院」下車
Take off at Yau Lai Estate or St. Antonius Girls College

 專線小巴 Green Minibus
23C: 麗港城 - 茶果嶺 - 油塘 - 油麗邨

於油麗邨聖安當小學下車
Laguna City - Cha Kwo Ling - Yau Tong Centre - Yau Lai Estate
Take off at St. Antonius Primary School

 公共小巴 Red Minibus
觀塘 - 油麗邨 / 鯉魚門 - 油塘
Kwun Tong - Yau Lai Estate / Lei Yue Mun - Yau Tong



地址 九龍油塘油麗邨信麗樓1樓

Floor 1, Shun Lai House, Yau Lai Estate, Yau Tong, Kowloon

電話 2775 2332

