

郵票

### 中心開放時間

開放時間	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	✓	✓	✓	✓	✓	x
下午5:30 – 晚上8:00	✓	x	✓	x	✓	x

\*星期日及公眾假期休息

### 電腦室開放時間

- 電腦室開放時間，請參閱中心內的通告。如有查詢，歡迎致電2177 4321。
- 電腦室如有活動進行，本會將盡早於電腦室門外張貼通告以作通知。



### 前往中心路徑

由港鐵調景嶺站A1出口進入都會駅，再通往彩明商場，從麥當勞前行見到扶手電梯直上平台，向左行便可到達本中心。(由港鐵站步行起計，10分鐘內可到達本中心)



將軍澳(南)綜合家庭服務中心  
Tseung Kwan O (South) Integrated  
Family Service Centre

# 家福通訊

2024年4至6月

## 2024年4至6月季刊

### 2024年3月26日 開始報名

(歡迎網上/親臨報名，不設電話留位)  
詳見P.3

\*\*必須帶備會員證，才可以會員價報名活動。  
報名日當天不辦理會員申請/續會手續。

“抽籤活動”在26/3 9:00am至  
28/3 9:00am進行網上/親臨報名。



香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society

新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號  
電話 2177 4321 電郵 tko@hkfws.org.hk  
機構網址 www.hkfws.org.hk

本會為註冊之有限公司  
2024年3月出版  
印刷數量1,700

新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號  
電話 2177 4321 電郵 tko@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk

## 目錄

中心服務簡介	P1
會員資訊	P2
活動報名資訊	P3
服務使用者的權利	P4
惡劣天氣警告下之中心活動安排	P4
「童」步家·愛計劃	P5-7
今期主題	P8
親子系列	P9-10
家長系列	P10-15
個人系列	P16
活動報名表、活動報名方法及須知	P17-20
個人系列	P21
社區系列	P21-22
夫婦系列	P22
興趣班	P23
義工系列	P24-25
男士系列	P26-28
力行「贍」任，樂享親恩 – 贍養費權與責教育計劃	P29
愛心社區保姆服務	P30
和平學坊 – 「平和關係支援計劃」	P31
家福會地區服務介紹	P32-34
中心活動總表	P35-37

## 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、傳真、電郵及郵寄地址等）作為本會與你作直接促銷 / 推廣接觸之用，包括通訊、社會服務及活動推廣 / 典禮邀請或籌款等用途，請於下列空格加上「✓」，寫上你的姓名及簽署，郵寄 / 傳真回本會（地址：新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號，傳真號碼：2177 1616）。費用全免。如有查詢，請致電 2177 4321 與本會聯絡。

本人（姓名如下）不同意香港家庭福利會使用本人聯絡資料於上述推廣的用途。

姓名（中文正楷）：\_\_\_\_\_ 姓名（英文正楷）：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

### 機構簡介

本會始於1938年，並於1949年1月正式成為一獨立非牟利的家庭服務機構，為本港的家庭提供不同類型的社會服務。

### 中心簡介

為回應社會上家庭的新需要，本會於2005年1月3日成立將軍澳（南）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，為個人及家庭提供全面的「一站式」家庭服務。

### 服務目標

- ✓ 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困難

### 服務地區及對象（將軍澳南）

服務範圍包括調景嶺及將軍澳港鐵站附近的屋苑 / 屋邨：尚德邨、健明邨、善明邨、彩明苑、廣明苑、寶明苑、唐明苑、富康花園、城中駅（都會駅）、維景灣畔、將軍澳中心、將軍澳豪庭、君傲灣、天晉1期、星峰薈、翠嶺峰等一帶的個人及家庭。

### 服務內容

本中心以主動、多元化及外展的手法，從預防、補救、治療各層面，為區內居民提供以下服務：

#### 家庭資源單位

提供多元化的資源、社會資訊和支援服務，包括：

- 資源閣
- 興趣小組
- 免費約見律師服務
- 外展服務，例如：  
流動家庭諮詢站
- 家庭生活教育

#### 家庭支援單位

培育社區內家庭互相扶持的精神，包括：

- 短期諮詢或輔導服務，例如：親職管教、婚姻培育
- 互助及支援小組，例如：  
男士小組、單親媽媽互助小組
- 家務指導服務
- 義工服務 – 「家福關懷大使計劃」

#### 家庭輔導單位

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，例如：

- 個人或家庭深入輔導
- 治療小組
- 危機介入

### 申請及退出方法

**申請服務** – 可親臨或致電本中心；亦可經專業人士、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。服務使用者也可自行要求終止服務。此外，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服務。

## 會員資訊

**續會提示** (\* 報名日不辦理會員申請 / 續會手續，請在 3 月 26 日前辦理。)

本中心的會籍一般為期兩年；如在 2024 年 3 月屆滿，敬請親臨中心辦理續會手續。

### 會員制度及須知

#### 會員福利

- 定期收到活動通訊。
- 享有會員優惠價參加本中心所舉辦之小組 / 活動。
- 免費借用本中心之電腦服務。
- 同住之直屬家庭成員 (即配偶及子女) 可免費成為「家庭會員」。

#### 會員費用

- 全免 (包括基本會員及家庭會員)。

#### 會員資格

- 基本會員年齡須為 18 歲或以上。
- 會員須為本港居民。

#### 會員須知

- 活動報名時，請出示有效之會員證，方可享用會員優惠。
- 會員證及會籍不得轉讓他人使用。
- 若遺失會員證，必須盡快到本中心報失及補領，補領費用十元。
- 會員須遵守本中心所定之守則，才能享用本中心的設施及福利，否則本中心有權取消其會籍。
- 本中心有權刪改及闡釋所有條款，而無須事先通知。
- 會籍一般為期兩年，至指定年份的 3 月 31 日屆滿。屆滿後，須重新辦理續會手續才可繼續享用本中心的服務。

### 申請辦法

- 請攜同身份證，親臨本中心辦理申請手續。

### 退出辦法

- 凡會籍屆滿時不重新登記，即作自動退出會籍論。
- 如有需要，可隨時申請退出會員服務。

## 報名方法



### 網上留位

可登入網上報名表，填寫有關資料及遞交。

QR Code：



兩個方式留位名額均佔限額，經本中心確認才為成功報名。



### 親臨中心

填妥報名表後，可親身或委託他人於辦公

時間內到本中心遞交報名表。

### 活動報名日程序

- 報名人士可用網上或親臨方式留位。
- 報名者會在留位後收到本中心以電話 / 短訊 / WhatsApp 確定活動報名安排。
- 一般情況留位者獲通知成功報名活動後，須在三個工作天或指定限期內完成報名及繳費 (如適用) 方為有效。所有活動額滿即止。

“抽籤活動”在 26/3 9:00AM 至 28/3 9:00AM 進行網上或親臨報名，成功中籤者將在 3/4 至 5/4 收到通知，並在 6/4 至 12/4/2024 前來中心繳費。

(\* 修訂於 2024 年 2 月)

詳細活動報名方法及須知可參看季刊報名表後頁

\*\* 本中心 Facebook 會定期上載更新資訊及活動資料，歡迎會員及服務使用者瀏覽。Facebook QR Code 刊印於季刊 P.23。

### 退款安排

1. 已繳費的小組和活動，如被取消、延期、或因內容變動、不被取錄、惡劣天氣令有關的服務使用者未能參加，本中心會盡快通知退款安排，服務使用者於本中心職員通知確定退款當日起計一個月內，帶同活動收據到本中心取回款項。
2. 如自行退出或因私人理由未能參加已報名的小組或活動，中心不作任何形式的退款、改班、延期或轉名，相關活動材料亦不會退還 (如有)。

## 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

若閣下對本中心的服務政策、程序、環境、設施、職員或各項服務等方面,有任何感想、讚賞、投訴、建議或意見,可致電 2177 4321 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。多謝!

## 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	L3	▲8	黃 Amber	紅 Red	黑 Black
	1 號戒備信號	3 號強風信號	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	✓	★	X	✓	X	X
戶外活動	★	X	X	★	X	X

✓: 如常舉行      X: 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

- 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: 2177 4321。
- 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。

## 「氣言」VS「真言」

家長在憤怒或失望時的「氣言」,會引致孩子心靈受創,嚴重的話會影響孩子的精神健康。

1



提咗你咁多次都係咁,教極都唔記得,我唔教你喇!你搵第二個做你亞媽啦!

我太無用喇,連媽媽都唔想要我。

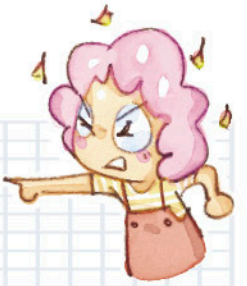
我知錯喇!唔好唔要我呀!



恐嚇的說話,令孩子感驚慌,自信心低落。

2

點解你成績次次都咁差?你學下人啦!如果再係咁將來就無出色!



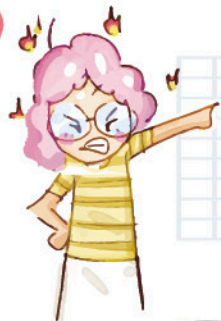
我真係咁差?我之前合格你都睇唔到!唔想再返學,讀書都無用,反正我都咁差啦...



羞辱的說話,令孩子感到憤怒和不被認同,失去學習動力。

# 「氣言」VS「慎言」

3



叫你試下做都唔肯，就只係識喊，唔準再喊！收聲！即刻去做！

我好驚，唔識點做，點解成日俾人鬧？  
我都想唔喊，但我做唔到。



忽視孩子的情感需要，會令到孩子的焦慮加劇，影響孩子的成長發展和情緒健康。

言語傷害不比身體傷害小，  
與其事後補救，不如慎言，減少傷害。  
停一停，深呼吸。

想一想，**你和孩子的健康和關係比甚麼也重要。**

家長如在管教遇壓力和困難，  
可與家庭服務或學校社工分享。



社工

為向家長及大眾提供相關保護兒童指引及社區資訊，定期舉行教師培訓工作坊、講座同社區展覽。



「童」步家·愛 - 自我保護小天使



「保護兒童有辦法」教師培訓工作坊  
◎光愛樂幼稚園(安泰)



「童」步家·愛 - 不做爆炸父母  
◎銅羅灣莊啟晴幼稚園



和諧家庭小天使！



「同玩·童創造」親子工作坊◎保良局李樹福幼稚園幼兒園



計劃網頁QR Code

<https://child-protection-in-action.hkfw.org.hk/>

有關更多活動花絮及未來計劃的活動資訊，可到計劃網頁查看。

## 依戀的需要

心理學上有一個重要概念——依戀 (Attachment)。每個人出生都需要一個依戀的對象 (attachment figure)，因為嬰兒無法單獨生存。假如你是嬰兒，一隻老虎來了，你要如何活下去？如果你能找到可靠的依戀對象 (照顧者)，這個人能為你提供食物與庇護，還能帶你遠離危險，你會緊緊跟著對方，這就是你的生存方式。因此嬰孩哭泣，緊跟著照顧者的行為，是為了幫助嬰兒找到可靠的依戀對象，這樣他的身心靈才會發展得健康。

孩子需要的可靠依戀對象有以下三種質素：

### 可親性 (Accessibility)

我需要你時，我能找到你嗎？

### 回應性 (Responsiveness)

我找你時，我能信賴你會在情感上回應我嗎？

### 投入性 (Engagement)

我感受到你會珍惜我及陪伴在我身邊嗎？

作為父母或照顧者，其實需要不時反省是否能給予孩子以上的三種質素。研究發現，孩子能否擁有這種依戀關係對他的一生有莫大的影響，因為人生中第一個親密關係，就是和父母之間所建立的親情，而親子間的依戀關係，可在成長後進一步影響他談戀愛時的親密關係，甚至決定了男女朋友、夫妻的相處模式。許多恐怖情人的行為模式，與不安全的依戀關係息息相關。可喜的是，研究指出，童年的影響是可以隨着長大後的經歷和遇到安全的依戀關係而改變。

既然安全的依戀關係對孩子這麼重要，作為父母可怎樣改善親子間的依戀關係呢？

1. 首先，要提供孩子安全的依戀關係，父母要自己先擁有安全的依戀關係。如果夫妻感情已經傷痕纍纍，但還有補救的可能時，請趕快找社工或輔導員做密集的輔導修復，再來面對孩子；
2. 父母在管教孩子時，要常常提醒自己，先處理自己的心情，才處理管教事宜，因失控的情緒，會極速令關係不安全；
3. 用正向的鼓勵原則，說一句糾正的話，就要補上至少五句正面言語的一比五原則；
4. 讓孩子慢慢說出心裡的感受或困難，父母打開耳朵，專心傾聽，嘴巴少說話；
5. 如有需要，尋求專業幫助。

## 最棒的母親節禮物

MAY/EDP/024

母親節快樂！親子一齊動手製作 DIY 母親節禮物，既可表達孩子對媽媽的愛，亦可共建快樂時光！

📍 K1 至小三學生及其家長 (8 對親子，16 人)

📅 2024 年 5 月 4 日 (星期六)

🕒 上午 10:00 – 11:30

📍 本中心

💰 會員 \$10 非會員 \$20

備註：此乃親子活動，家長及子女須一同出席。

負責社工：徐鳳玲姑娘

## 「童」步家·愛 – 智樂遊戲萬象館

APR/EDP/021

萬象館以日本兒童博物館為藍本，小朋友可以在 4 千呎的室內遊戲空間中穿梭！除兩小時的遊樂時間，活動更為家長特設工作坊，分享簡單的家居玩意，引領家長以「孩子角度出發」玩遊戲。



📍 3-8 歲子女及其家長 (30 對親子，60 人)

📅 2024 年 4 月 20 日 (星期六)

🕒 上午 9:30 – 下午 1:00

📍 大埔智樂遊戲萬象館 (於本中心集合及解散)

💰 每位參加者，會員 \$50 非會員 \$50 (大小同價)


備註：1. 此乃親子活動，家長及子女須一同出席；

2. 每名孩子需由一名家長陪同出席，其他家庭組合會作後備名單；
3. 收費已包括入場券及來回旅遊巴；
4. 當天活動後會退回相同金額的超級市場禮券，如未能出席活動則不會以任何形式進行退款；
5. 參加者需自備飲用水，場地禁止進食；
6. 活動當天建議穿著輕便衣服及運動鞋出席活動，以及必須穿上襪子；
7. 當天到場後，先由中心職員帶領進行親子活動環節，及後自由活動時間；
8. 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權；
9. 敬請準時出席，逾時不候。











負責社工：何兆煒先生、梁詩曼姑娘

## 理財家族大挑戰 – 親子理財七日挑戰 MAY/EDP/039

家長及子女一同挑戰連續 7 天由本會認可理財社工設計的理財任務，並將完成的項目上載至 Padlet 平台，即可獲得相應金幣，以換取精美禮品，並獲得證書。

 小四至小六學童及其家長 (10 個家庭)

活動分為三部份：

簡介會	七天理財挑戰	分享會
 2024 年 5 月 3 日 (星期五)	 2024 年 5 月 8 至 14 日 (星期三至星期二)	 2024 年 5 月 17 日 (星期五)
 晚上 6:30 – 8:00	 任何時間	 晚上 6:30 – 8:00
 本中心		 本中心
 免費		 免費


備註：1. 此乃親子活動，家長及子女須一同出席；  
2. 是次活動與家福會理財教育中心合作，並由本會認可理財社工帶領。  
( 社工持有由美國 National Association of Social Workers 認證的理財社會工作者證書 )


負責社工：陳松盈姑娘


「e\$mart 理財童學會」  
家長理財教育講座


JUN/EDP/040


由認可理財社工講解金錢管理與人際關係，讓家長了解朋輩關係對子女消費模式的影響、協助家長與子女建立清晰的財務界線、如何與子女協商零用錢分配，由家庭開始作出適切的培育。

 小四至小六學生家長 (40 人)

 2024 年 6 月 14 日 (星期五)

 上午 10:00 – 11:30

 本中心

 免費


備註：是次活動與家福會理財教育中心合作，並由本會認可理財社工帶領。  
( 社工持有由美國 National Association of Social Workers 認證的理財社會工作者證書 )


負責社工：陳松盈姑娘


## 「應付考試大作戰」家長支援小組

APR/EDG/013

面對學業壓力，一個又一個考試，家長和孩子都如臨大敵！明明是一起應付考試，卻變了家長和孩子之間的戰場。是時候回歸初心，用不破壞親子關係的方法，與孩子一同面對挑戰。小組活動讓家長互相支援、了解提升孩子學習表現的方法、了解準青少年的成長需要。

 小四至小六學生家長 (12 人)

 2024 年 4 月 26 日；5 月 3、10、17 日 (逢星期五)

 上午 9:30 – 11:00

 本中心


 會員 \$10 非會員 \$20


負責社工：區慧中姑娘


特殊學習需要學生 SEN 家長  
支援小組 – 育兒智慧


APR/EDG/016

照顧和管教孩子，難免遇上困難及挑戰；小組讓大家了解孩子的需要、互相分享育兒經驗、智慧，抒發照顧孩子的壓力，與同路人建立朋輩支援網絡。

 育有特殊學習需要學生的家長 (10 人)

 2024 年 4 月 29 日；5 月 6、13、20 日 (逢星期一)

 晚上 7:00 – 8:30

 本中心

 免費

負責社工：張麗貞姑娘

## 成長的呼喚：與青少年同行 2024

MAY/TGP/001  
JUN/TGP/002

小組透過討論及閱讀分享，讓家長理解成長中的子女在心理及認知上的發展，以助家長學習擔任作為子女生命中重要人物的角色，並能採用有效的管教模式，培育子女對自己能力的信心，成為謹慎的冒險者。



### 「童」步家·愛 – 成長的呼喚： 與青少年同行 2024 (上篇)

👤 高小至中學生家長  
(每班 15 人)

📅 2024 年 5 月 10、17、24、31 日  
(逢星期五)

🕒 上午 9:30 – 中午 12:00

💰 免費

### 成長的呼喚： 與青少年同行 2024 (下篇)

👤 高小至中學生家長  
(每班 15 人)

📅 2024 年 6 月 21、28 日；  
7 月 5、12 日 (逢星期五)

🕒 上午 9:30 – 中午 12:00

💰 免費

備註：1. 負責社工在小組前會跟每位報名者進行一次性的電話甄選；

2. 參加者必須同時參與上、下篇。

負責社工：老鳳瑤姑娘 (顧太)

## 做好功課無難度

APR/EDP/017

家長每天既要處理日常家務，又要指導孩子繁重的功課，已經不容易；如果孩子未能專注學習，家長更加吃力。這次邀請了職業治療師分享如何提昇孩子的學習能力和專注力，讓孩子更能有效地學習。

👤 兒童家長或照顧者 (20 人)

📅 2024 年 4 月 13 日 (星期六)

🕒 上午 9:00 – 11:00

📍 本中心

💰 免費

備註：是次活動由註冊職業治療師主講。

負責職員：社工黃佩珊姑娘、社工徐鳳玲姑娘、羅鳳媚姑娘 (幼兒工作員)

## 解開兒童情緒健康的鎖匙 (3-5 歲)

APR/EDP/015

兒童情緒健康備受關注，部份兒童不懂得如何表達情緒，只管哭鬧或沉默不語，照顧者可如何協助？講者會介紹甚麼是情緒健康、兒童的壓力來源和處理方法，讓照顧者學習如何疏導兒童的負面情緒。

👤 兒童家長或照顧者 (20 人)

📅 2024 年 4 月 13 日 (星期六)

🕒 上午 11:15 – 下午 1:15

📍 本中心

💰 免費

備註：是次活動由註冊精神科護士主講。


負責職員：社工黃佩珊姑娘、社工徐鳳玲姑娘、羅鳳媚姑娘 (幼兒工作員)




## 健康寶寶飲食助發展 (0-2 歲)


MAY/EDP/023


從哺乳到斷奶以至引進固體食物，營養需要實在不容忽視。這次講座可讓照顧者掌握孩子每個階段的飲食及營養需要，如何餵養好寶寶。

 嬰幼兒家長或照顧者 (20 人)

 2024 年 5 月 11 日 (星期六)

 上午 9:00 – 11:00

 本中心


 免費


備註：是次活動由註冊營養師或註冊兒科護士主講。


負責職員：社工黃佩珊姑娘、社工徐鳳玲姑娘、羅鳳媚姑娘 (幼兒工作人員)


## 兒童體適能遊戲與智力發展 (0-6 歲) MAY/EDP/027


0-6 歲是孩子體適能和智力發展的重要時期，照顧者可如何協助他們，以奠定幼兒健康的基礎？講者會介紹不同的體能遊戲和運動，讓照顧者明白體能運動和智力發展的關係及重要性，讓幼兒健康地成長。

 兒童家長或照顧者 (20 人)

 2024 年 5 月 11 日 (星期六)

 上午 11:15 – 下午 1:15

 本中心

 免費


備註：是次活動由註冊職業治療師主講。


負責職員：社工黃佩珊姑娘、社工徐鳳玲姑娘、羅鳳媚姑娘 (幼兒工作人員)


## 醒神醒目健腦操


JUN/EDP/033

健腦操能有效地改善或提昇學童的專注力及記憶力，令身體及腦部在最佳的狀態下接收及傳達訊息，進而提昇學習能力。是次活動請來職業治療師講解腦部成長發展，並帶領大家學習簡單健腦操，以提升孩子大腦潛能。

 兒童家長或照顧者 (20 人)

 2024 年 6 月 29 日 (星期六)

 上午 9:00 – 11:00

 本中心

 免費


備註：是次活動由註冊職業治療師或註冊健腦操導師主講。


負責職員：社工黃佩珊姑娘、社工徐鳳玲姑娘、羅鳳媚姑娘 (幼兒工作人員)


## 好睡好起好吃好寶寶


JUN/EDP/034

想孩子健康成長，為孩子建立良好的作息時間和飲食時間是很重要的。有那些因素影響了孩子的規律？如何可以作出改善和調節？讓我們透過是次講座學習為孩子建立及執行良好作息及飲食規律。

 幼兒家長或照顧者 (20 人)

 2024 年 6 月 29 日 (星期六)

 上午 11:15 – 下午 1:15

 本中心

 免費

備註：是次活動由註冊兒科護士主講。

負責職員：社工黃佩珊姑娘、社工徐鳳玲姑娘、羅鳳媚姑娘 (幼兒工作人員)

## 報名須知

- 中心活動的主要對象為本港居民，如有特殊情况，可與活動負責職員聯絡。
- 親子或家庭活動以直屬家庭成員優先，如有特殊情况，可與活動負責職員聯絡。
- 參加者可**親臨報名** / **網上留位**，詳見刊在 P.3 的活動報名資訊。
- 以親臨 / 網上留位名額均佔限額，留位後將接收到本中心以電話 / 短訊 / WhatsApp 確定活動報名安排，方為之報名成功。
- 如該活動額滿，可留名作「後補名單」，相關活動報名暫不需交費，待日後確定有名額時，方聯絡後補人士交費作實。
- 所有留位者獲通知成功報名活動後，須在三個工作天或指定限期內完成報名及繳費（如適用）方為有效，所有活動額滿即止。
- 會員或非會員均可報名參加活動，惟活動費用會有不同。如以會員身份報名，請出示有效的會員證以辦理報名手續。
- 如屬甄選或抽籤形式之活動，中籤者獲得電話 / WhatsApp 通知，並須於收到通知後指定日期內付款作實，否則作自動棄權論。
- 一經報名後，如未能出席有關小組或活動，不接受由服務使用者自行安排他人代替參加。除甄選及抽籤之活動外，所有活動均以先到先得方式取錄。
- 如活動因惡劣天氣或突發事故取消，中心將嘗試安排補堂，如參加者未能出席已安排之補堂，中心不會另作補堂或退款。
- 經濟有困難人士，請在報名前與活動負責職員聯絡，商討申請活動費用減免安排及遞交相關證明文件。
- 參加者於報名時，請自行核對有關活動的時間及上課地點。收費一經作實，中心不接受個人原因而要求任何形式的退款、改班、延期或轉名，相關活動材料亦不會退還（如有）。

## 活動須知

- 參加者或其監護人有責任主動申報健康狀況，並須為參加者身體出現不適狀況但仍決定出席相關活動而承擔責任。
- 本中心或贊助團體會於活動期間進行攝影，或會刊登於機構或有關企業刊物或社交媒體，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。
- 請勿對工作人員或其他服務使用者造成妨礙、滋擾或危害，包括：要求取得其個人及私隱的資料；若勸喻無效，本中心會考慮要求違規者離開服務單位或終止提供服務。
- 於活動期間，參加者請勿進行任何形式的錄音或錄影。一經發現，本中心有權要求刪除相關錄音或錄影及即時終止提供服務。
- 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 ~

更新於 2024 年 2 月

## 心理圖咭透視體驗

APR/EDG/014

透過一系列的圖咭讓參加者能在當下重新體驗生活事件對自己的影響，從而產生新的覺察與領悟。

- 18 歲或以上有興趣人士 (10 人)
- 2024 年 4 月 18、25 日；5 月 2、9 日 (逢星期四)
- 下午 4:00 - 5:30
- 本中心
- 會員 \$20 非會員 \$40

負責社工：吳霖森先生

## 正向數健球

APR/EDP/018

新興運動「數健球」老少咸宜，歡迎沒有經驗人士參加。活動讓參加者透過有趣互動的形式，放鬆身心，享受做運動的樂趣，並認識正向心理學的基本要素，追尋快樂良方。

- 18 歲或以上有興趣人士 (12 人)
- 2024 年 4 月 26 日 (星期五)
- 上午 10:00 - 11:30
- 本中心
- 免費

- 備註：1. 歡迎沒有相關經驗的人士參加；  
2. 參加者請穿著輕便運動服出席。

負責社工：伍朗希姑娘

## 氣功健體小組

MAY/EDG/017

教導具實用性之氣功體驗及練習，冀能自助提升身心的健康。內容包括簡單原理、自身體驗、練習、運氣方法及種類。惟不包括學員在學畢後能有效教導他人。

- 18 歲或以上有興趣人士 (20 人)
- 2024 年 5 月 23、30 日；6 月 6、13 日 (逢星期四)
- 上午 10:00 - 11:30
- 本中心
- 會員 \$100 / 非會員 \$200

- 備註：1. 此小組由專業導師帶領；  
2. 如因惡劣天氣等因素未能如期舉行活動，小組將順延至於 6 月 20 日上午 10:00 - 11:30 繼續舉行，請參加者預留該時段作後備；  
3. 參加者請穿著輕便運動服出席。

負責社工：區慧中姑娘



家福會  
HKFWS

香港家庭福利會  
將軍澳(南)綜合家庭服務中心

出示會員證才能以  
會員價報名

個人及家庭活動報名表

▶ 活動申請人 / 家長姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 / 女 年齡：\_\_\_\_\_ 會員編號：TK20 \_\_\_\_\_ /  非會員

職業：\_\_\_\_\_ 學歷： 未曾受過任何教育  小學  中學  大學  其他：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ (住宅) \_\_\_\_\_ (手提) 電郵地址：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

▶ 參加者資料及號碼：\_\_\_\_\_

家庭成員				
活動申請人	姓名：_____	姓名：_____	姓名：_____	姓名：_____
	性別：_____	性別：_____	性別：_____	性別：_____
家庭成員號碼：1	年級：_____ / 不適用	年級：_____	年級：_____	年級：_____
	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____
家庭成員號碼：2		家庭成員號碼：3		家庭成員號碼：5

請“√”選報名活動、填寫參加者號碼及費用：

填寫家庭成員號碼：1, 2, 3, 4 或 5

頁數	√	活動名稱	家庭成員號碼	費用	頁數	√	活動名稱	家庭成員號碼	費用
P.9		最棒的母親節禮物(MAY/EDP/024)		\$	P.16		心理圖哈透視體驗 (APR/EDG/014)		\$
P.9		「章」步家·愛·智樂遊戲萬象館 (APR/EDP/021)		\$	P.16		正向數健球 (APR/EDP/018)		免費
P.10		理財家族大挑戰 - 親子理財七日挑戰(MAY/EDP/039)		免費	P.16		氣功健體小組(MAY/EDG/017)		\$
P.10		「e\$mart 理財童學會」家長理財教育講座 (JUN/EDP/040)		免費	P.21		性格透視 @ 小組 - 有「里」有我 (JUN/EDG/018)		\$
P.11		「應付考試大作戰」家長支援小組 (APR/EDG/013)		\$	P.21		Draw All You Can (大集繪) (APR/EDP/038)		免費
P.11		特殊學習需要學生 SEN 家長支援小組 - 育兒智慧 (APR/EDG/016)		免費	P.22		幫緊你·幫緊你 (MAY/EDP/026)		免費
P.12		「章」步家·愛·成長的呼喚：與青少年同行 2024 (上篇) (MAY/TGP/001)		免費	P.22		書出好心情 (MAY/EDP/025)		\$
P.12		成長的呼喚：與青少年同行 2024 (下篇) (JUN/TGP/002)		免費	P.22		如何成為靈魂伴侶 (Soulmate)? (MAY/EDP/022)		免費
P.13		做好功課無難度 (APR/EDP/017)		免費	P.23		「百」發「白」中 (APR/EDP/019)		\$
P.13		解開兒童情緒健康的鎖匙 (3-5 歲) (APR/EDP/015)		免費	P.23		「珍」的愛你 (MAY/EDP/028)		\$
P.14		健康寶費飲食助發展 (0-2 歲) (MAY/EDP/023)		免費	P.24		彩虹仙「紫」 (JUN/EDP/032)		無須報名，登入 Facebook 即可
P.14		兒童體適能遊戲與智力發展 (0-6 歲) (MAY/EDP/027)		免費	P.24		義工訓練組 (新義工) (JUN/EDG/015)		免費
P.15		醒神醒日健腦操 (JUN/EDP/033)		免費	P.24		三人行必有我師 (MAR/EDG/011)		免費
P.15		好睡好起好好寶費 (JUN/EDP/034)		免費	P.25		和諧長洲 x 休息日 (APR/EDP/016)		免費
					P.25		花藝工作坊之襟花製作 (MAY/EDP/043)		免費
					P.25		義工 1 至 6 月生日會 (JUN/EDP/035)		\$

總額 \$

▶ 參加者參與活動即表示同意以下細則：

\* 初小或以下參加者必須由家長、監護人或指定成人接送。

\* 如 18 歲以下人士自行參與中心外出活動，家長或監護人需填寫「出外活動或入營通知家長書」。

\* 本人已清楚明白及同意中心列明的「報名須知及活動須知」，詳情請見後頁。

本人同意於活動進行期間攝影，有關照片有機會刊登於機構或有關企業刊物，作為服務推廣及宣傳之用。

\* 如非本報名表內設有的活動，需使用其他報名表格或程序，詳情請見相關活動頁面。

活動申請人 / 家長簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_


\* 一張報名表只限一個直系家庭成員使用，如有任何特殊情況，可向職員查詢。

男士系列活動  
見後頁報名表

JUN/EDG/018

## 性格透視® 小組 – 有「里」有我

透過四色性格特質測試及有趣的小組活動，以新角度認識自己和其他人，學習跟自己與他人和好。

-  18歲或以上有興趣人士 (12人)
-  2024年6月5、12、19、26日 (逢星期三)
-  上午11:00 – 12:30
-  本中心
-  會員 \$30 非會員 \$60






備註：是次小組由性格透視® 認可 (一級) 培訓師帶領。

負責社工：石文峰先生

APR/EDP/038

## Draw All You Can (大集繪)

配合美籍藝術家 Hiep Cao Nguyen 創作的卡牌，眾人合力自由繪畫出充滿現代感的黑白畫作，突破思想限制，連結不同想法，創作無限可能。

-  18歲或以上社區人士 (12人)
-  2024年4月27日 (星期六)
-  上午10:00 – 11:30
-  本中心
-  免費








備註：此活動由 Draw All You Can (DAYC) 大集繪一級認證導師帶領。

負責社工：陳松盈姑娘

APR/EDG/012

## 留下來好好生活

我們總要經歷不同形式的失去：子女長大搬離家中、移民潮下與家人分隔異地、親友死亡、身體機能退化、外貌隨年月改變等，難免會有不適應、無奈、不捨、難過……一起透過藝術及卡牌，探索內心感受，與親人和昔日的自己好好道別，擁抱失去，再好好生活。

-  18歲或以上社區人士 (10人)
-  2024年4月23、30日；5月7、14日 (星期二)
-  上午10:00 – 11:30
-  本中心
-  免費

負責社工：伍朗希姑娘

主辦機構 Organised by



賽馬會男士家友站  
Zookey Club One Stop Service for Men

捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

頁數	✓	賽馬會男士家友站 活動名稱	家庭成員 號碼	費用
P.26		一家暢遊沙頭角農莊 (MEN/FAP/007)		\$
P.26		齊來打造健康關節 (MEN/EPR/015)		免費
P.26		新興運動數碼健球 (MEN/EPR/020)		免費
P.27		男士瑜珈班 - 第5期 (MEN/LRC/015)		\$
P.27		男士瑜珈班 - 第6期 (MEN/LRC/016)		\$

頁數	✓	賽馬會男士家友站 活動名稱	家庭成員 號碼	費用
P.27		森林浴靜觀行 (MEN/THG/002)		\$
P.28		玩轉家福 Party Room (MEN/EPR/016)		免費
P.28		情志養生中醫講座 (MEN/EPR/019)		免費
P.28		女人心，海底針?! (MEN/EPR/014)		免費

總額 \$

## 『使用個人資料作直接促銷用途』及接收電子訊息同意書

□ 本人同意 香港家庭福利會使用本人聯絡資料 (如：姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等) 於直接促銷 / 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，中心將定期透過電子通訊用具 (如：SMS 短訊、WhatsApp、WeChat) 傳送接收中心活動推廣及教育性資訊，請簽署以示同意透過相關電子通訊用具接收中心資訊，查詢請致電 21774321。






簽名：\_\_\_\_\_

申請日期：\_\_\_\_\_

## 幫緊你·幫緊你

MAY/EDP/026

探索將軍澳區遊玩好去處，認識區內社區資源，助你解決疑難，添加生活情趣。






-  18歲或以上社區人士 (15人)
-  2024年5月6日(星期一)
-  上午10:00 - 11:30
-  本中心
-  免費

負責社工：黃俊傑先生

## 書出好心情

MAY/EDP/025

參加者將認識基本書法知識及技巧，亦會體驗專注書寫，培養平靜心靈。

-  18歲或以上社區人士 (12人)
-  2024年5月28日(星期二)
-  上午10:00 - 11:30
-  本中心
-  會員 \$20 非會員 \$40






備註：此活動由中文書法導師教授。

負責社工：石文峰先生

## 如何成為靈魂伴侶 (Soulmate)?

MAY/EDP/022

相愛容易相處難，經營關係需要不斷增值。本節探討如何可以更能聽得懂對方的需要，更明白對方的心意，成為對方永遠捨不得離開你的靈魂伴侶。






-  18歲或以上想自我增值或想改善關係的男女 (20人)
-  2024年5月24日(星期五)
-  晚上7:30 - 8:30
-  本中心(實體)和 ZOOM 線上(同步)
-  免費

負責社工：陳慧明姑娘

## 「百」發「白」中

APR/EDP/019  
(實體班)

示範教授製作百花雞卷及椰汁西米露

-  18歲或以上有興趣人士(每場8人)
-  2024年4月25日(星期四)
-  上午9:30 - 12:00
-  本中心
-  會員 \$50 非會員 \$100



## 「珍」的愛你

MAY/EDP/028  
(實體班)

示範教授製作椒鹽豬扒及珍珠蛋撻



-  18歲或以上有興趣人士(每場8人)
-  2024年5月9日(星期四)
-  上午9:30 - 12:00
-  本中心
-  會員 \$50 非會員 \$100



## 彩虹仙「紫」

JUN/EDP/032

示範教授製作七彩飯糰

-  2024年6月20日(星期四)
-  上午9:30 上載 Facebook



負責職員：賴碧琪姑娘

備註：1. 圖片只供參考；

2. 詳情可瀏覽以下專頁：Facebook Page QR Code  
或 Facebook 搜尋



「香港家庭福利會 將軍澳(南)綜合家庭服務中心」

## 招募中心義工

有沒有想過可以.....落區做社區教育，認識有需要的社區人士？電話關懷及探訪有需要的家庭？協助班組及活動？學習新技能，發揮所長？只要你願意付出時間和精神就可以成為我們中心的義工！只要你願意付出時間和精神，就可以成為我們中心的義工！



裝備自己



服務社區



關懷他人



助己助人



互助互學



如果您對透過義工服務實踐助人自助感興趣，可致電 2177 4321 向陳穎姿姑娘查詢詳情。

### 義工訓練組（新義工）

JUN/EDG/015

小組提供基礎義工訓練及服務技巧，裝備成為家福關懷大使。新加入的義工亦會參與街展及不同社區關懷服務如探訪及電話關懷，實踐所學。

義工訓練組的內容及目標包括：

- 認識中心服務及義工服務
- 學習對不同服務對象的溝通及服務技巧
- 認識不同服務使用者的需要
- 分享實戰經驗及服務注意事項



有興趣參與義工服務之人士 (30 人)



2024 年 6 月 4、11、18、25 日 (逢星期二)



上午 10:00 - 11:00



本中心



免費

備註：參加者必須先登記成為本中心義工。

負責社工：陳穎姿姑娘

### 三人行必有我師

MAR/EDG/011

義工們可以在小組內互相學習，取長補短，亦能把學習的知識、手藝貢獻社區，助人助己，例如創意手工藝。不需要任何手工藝經驗，只要有心學習及服務都可以加入。



中心義工 (20 人)



2024 年 3 月 28 日；4 月 18 日；5 月 30 日；6 月 27 日 (逢星期四)



上午 10:00 - 12:00



本中心



免費

備註：1. 有興趣參加之人士，必須在報名日前成功登記並成為本中心義工；

2. 如未額滿，歡迎有興趣的義工最遲於 5 月 30 日，即第二堂前中途加入並完成報名。

負責社工：陳穎姿姑娘

## 和諧長洲 x 休息日

APR/EDP/016

活動與長者服務中心合作，邀請義工到訪長洲，藉以認識家福會離島區的長者服務。其後進行分組探訪，關懷長洲區內長者及兩老家庭，與他們一同畫和諧粉彩。義工服務完結後，義工會有團隊活動時間，提升凝聚力。



中心義工 (家福關懷大使優先) (20 位本中心義工)



2024 年 4 月 24 日 (星期三)



上午 10:30 - 下午 3:00 (上午 9:30 中環五號碼頭集合)



長洲鄉事委員會及長者家中



免費

備註：義工需自備交通費及外出膳食費。

負責社工：馮嘉穎姑娘

### 花藝工作坊之襟花製作

MAY/EDP/043

有沒有想過花藝可以成為一門手藝？此體驗班教授襟花製作，簡單易學，適合對花藝感興趣的人士。



中心義工 (20 人)



2024 年 5 月 13 日 (星期一)



上午 10:00 - 12:00



本中心



免費

備註：23-24 年度曾為本中心之義工可優先參加。

負責社工：陳穎姿姑娘

### 義工 1 至 6 月生日會

JUN/EDP/035

為 1 至 6 月生日壽星慶祝生日，一同渡過有「義」有「樂」的生日派對。



中心義工 (30 人)



2024 年 6 月 27 日 (星期四)



上午 11:30 - 12:30



本中心



會員 \$20 非會員 \$40

負責社工：陳穎姿姑娘



## 一家暢遊沙頭角農莊

MEN/FAP/007

暢遊沙頭角農莊及參觀園內景點，享用午餐燒烤，一家人優遊共度愉快星期六。

- 18歲或以上男士及其家人(40人)
- 2024年4月6日(星期六)
- 上午9:30 – 下午3:30
- 沙頭角農莊(於本中心集合及解散)
- \$100(成人) / \$50(12歲或以下小童)

- 備註：1. 收費已包含來回旅遊巴士車費及農莊午餐燒烤；其他農莊活動，需自費參加；
2. 參加者需自備飲用水、防風、防雨、防曬等用品；建議穿運動鞋及輕便裝束出席活動；
3. 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權；
4. 敬請準時出席，逾時不候。

負責社工：吳霽森先生

## 齊來打造健康關節

MEN/EPR/015

男士面對日常工作壓力時，容易患有不同種類的慢性痛症，是次講座解釋痛症成因、改善及預防方法。

- 18歲或以上男士(16人)
- 2024年4月8日(星期一)
- 晚上7:00 – 8:15
- 本中心
- 免費

負責社工：吳霽森先生、譚梓豪先生

## 新興運動數健球

MEN/EPR/020

介紹新興運動數健球玩法，並可以即場練習及比賽。千萬不要錯過這次全新體驗！

- 18歲或以上男士(16人)
- 2024年4月22日(星期一)
- 晚上7:00 – 8:30
- 本中心
- 免費

負責社工：吳霽森先生、譚梓豪先生

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。

捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金



## 男士瑜伽班

MEN/LRC/015 及  
MEN/LRC/016

透過練習瑜伽伸展肌肉，減輕關節及肌肉之壓力，紓緩疲勞；同時讓參加者關注自身狀態，提升身心健康，體驗身心靈和諧契合。

### 男士瑜伽班 – 第5期

- 18歲或以上男士(每班14人)
- 2024年4月5、12、19、26日(逢星期五)
- 晚上7:30 – 8:30
- 本中心
- \$80

- 備註：1. 請自備毛巾和水，中心會提供瑜伽墊；
2. 此小組由資深瑜伽導師帶領。

負責社工：黃俊傑先生

### 男士瑜伽班 – 第6期

- 18歲或以上男士(每班14人)
- 2024年5月24、31日；6月7、14日(逢星期五)

## 森林浴靜觀行

MEN/THG/002

透過社工引領下，接受大自然的邀請，放慢你的腳步、喚醒你的感官、用五感感受森林，並與自然建立充滿療癒力量的關係。

- 18歲或以上男士(12人)
- 2024年4月20日；5月4、18日；6月1日(逢星期六)
- 上午9:30 – 下午4:30
- 第一節：釣魚翁(於本中心集合及解散)；第二節：龍脊；第三節：鶴咀；第四節：荔枝窩
- \$50

- 備註：1. 參加者需自備交通費及午餐費用；
2. 參加者需自備飲用水、防風防雨及防曬用品，建議穿運動鞋及輕便衣服出席活動；
3. 活動前兩小時如懸掛三號強風訊號以上，紅色或以上暴雨警告，活動將順延或取消；
4. 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權；
5. 敬請準時出席，逾時不候。

負責社工：譚梓豪先生

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。

捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金



## 玩轉家福 Party Room

MEN/EPR/016

中心將化身成 party room，特設不同玩樂場區及咖啡閣，讓小朋友及家長們一起玩樂（如足球機、Switch、LEGO、board games 等），促進親子互動，一家人享受一個放鬆的下午。

- 18 歲或以上男士及其家人 (16 人)
- 2024 年 4 月 27 日 (星期六)
- 下午 2:00 – 3:30
- 本中心
- 免費

備註：此活動與本中心男士服務及義工合作。  
負責社工：譚梓豪先生

## 情志養生中醫講座

MEN/EPR/019

壓力 – 無形·無色。然而所有人都能感受其存在，並體驗其對情緒的影響。從中醫角度解構壓力與情緒，從中參透情志養生玄機。

- 18 歲或以上男士 (20 人)
- 2024 年 5 月 29 日 (星期三)
- 晚上 7:00 – 8:00
- 本中心
- 免費

備註：此活動由香港註冊中醫師負責講解。  
負責社工：莫鵠謙先生

## 女人心，海底針？!

MEN/EPR/014

對男人來說：為什麼女人一時一樣？了解女人心，談何容易。本活動讓你更有方法與女友或伴侶相處，少點踩地雷，令對方覺得你了解和珍愛她，從而改善彼此溝通和增加默契。

- 18 歲或以上男士 (20 人)
- 2024 年 6 月 21 日 (星期五)
- 晚上 7:00 – 8:30
- 本中心 (實體) 和 ZOOM 線上 (同步)
- 免費

負責社工：陳慧明姑娘

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

## 力行「贍」任，樂享親恩 - 贍養費權與責教育計劃



夫婦面臨分居或離婚，往往承受巨大的壓力，其中包括子女照顧、家庭經濟、居住等問題。現時大部分離婚人士只將以上問題訴諸於法庭，在對簿公堂過程中，當事人及子女均承受極大的痛苦。本會的家事調解服務因應準備分居或離婚人士的需要，由專業認可調解員，以中立持平的態度，幫助他們和諧理智地商議離異後的各種安排，以達成彼此接納的協議，使雙方和子女的利益同被顧及，並能繼續合作教養子女。

## 家事法律諮詢講座

讓社區人士了解有關家事的法律程序及注意事項，並讓其了解本會的家事調解服務。

- 社區人士 (20 人)
- 2024 年 5 月 10 日 (星期五)
- 晚上 7:00 – 8:30
- 本中心
- 免費

備註：參加者需預先填寫報名表，交回本中心。  
負責社工：陳慧明姑娘

## 免費約見律師服務

專業律師會就個別個案，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，提供諮詢服務，每位面談時間為 20 分鐘，須報名預約。

- 社區人士 (每次 5 人)
- 2024 年 4 月 24 日 (星期三) 或  
2024 年 5 月 29 日 (星期三) 或  
2024 年 6 月 26 日 (星期三)
- 晚上 6:30 – 8:10
- 本中心
- 免費

備註：1. 於每節舉辦日期前一個月接受親身 / 郵寄 / 傳真報名 (恕不接受電話登記)；  
2. 報名表格可於 [www.mediationcentrehk.org](http://www.mediationcentrehk.org) 網站下載。

負責社工：陳慧明姑娘

本宣傳品僅代表本機構的立場

鳴謝：民政及青年事務局資助

設有特定活動報名表，詳情請向職員查詢。



## 愛心社區保姆服務 鄰里支援幼兒照顧計劃



### 目的：

為一些因外出工作或各種原因而又資源緊絀，未能為他們 9 歲以下的兒童安排照顧的家長，提供家庭或中心託管形式的幼兒照顧，以避免獨留幼兒不顧。

### 服務對象：

- 父母或監護人外出工作或因其他特殊原因未能照顧之幼兒。
- 需要於將軍澳及西貢區照顧之幼兒。

### 愛心保姆服務

#### 服務內容：

- 由曾受訓之保姆於家中或中心認許之其他適當地點照顧初生嬰兒至 9 歲以下之兒童。
- 於非常特殊情況下，9 歲或以上的兒童可酌情考慮。

#### 服務時間：

按個別家庭之需要，一般為每日上午 7 時至晚上 11 時。如在其他時間有特殊服務需要，請及早與職員聯絡。

#### 收費：

「愛心保姆服務」每小時 \$20，優惠詳情請向職員查詢。

### 中心託管小組

#### 服務內容：

由有經驗、愛心之幼兒照顧員於中心內照顧及看管 3 至 9 歲以下兒童。

#### 服務時間：

星期一至五下午 1 時至晚上 9 時  
星期六上午 9 時至下午 1 時  
(星期日及公眾假期休息)

#### 收費：

「中心託管小組」每小時 \$13。合資格人士可申請減免。

## 保姆招募

你喜歡和活潑可愛的小朋友相處嗎？現在有這個機會了！誠邀你們成為愛心保姆。加入我們愛心保姆的隊伍，給自己的生活增添意義！

### 理想的愛心保姆：

- 喜愛幼兒
- 有照顧幼兒的經驗和能力
- 小學畢業或以上程度
- 生活安定，身心健康
- 需要時，願意照顧 9 歲以上兒童

- 家庭及經濟穩定
- 提供安全適合照顧幼兒的居所
- 樂意與社工及幼兒家長合作
- 願意在家中照顧 0-9 歲以下兒童



如有興趣成為愛心保姆，可掃描 QR code 登記

如有任何查詢，可致電 2177 1321 與本計劃職員聯絡。

## 和平學坊 「平和關係支援計劃」

### 伴侶 / 戀人相處課程

學習控制情緒，了解衝突（包括暴力）對雙方關係（甚或家庭）的影響，以和平方法去解決伴侶之間的矛盾。

對象：18 歲或以上與伴侶 / 戀人經常發生衝突（甚或暴力）的人士，男女均可

目的：建立與伴侶非暴力的溝通及改善與伴侶的關係。

形式：短講、分享、討論、活動

節數：4 節（約每星期 1 節，每節 1.5 小時）

地點：油塘綜合家庭服務中心 / 將軍澳（南）綜合家庭服務中心 / 順利綜合家庭服務中心

導師：資深家庭服務社工

費用：免費

聯絡社工：源而德先生



課程編號	地點	課程日期	課程時間	接受申請日期
136 男士班	油塘綜合家庭服務中心 九龍油塘油麗邨信麗樓一樓	2024 年 4 月 24 日 (三)、 4 月 29 日 (一)； 5 月 8 日 (三)、 5 月 13 日 (一)	晚上 7:30-9:00	2024 年 3 月 27 日 至 2024 年 4 月 23 日
137 男士班	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	2024 年 5 月 22、29 日； 6 月 5、12 日 (逢三)	晚上 7:30-9:00	2024 年 4 月 24 日 至 2024 年 5 月 21 日
138 男士班	油塘綜合家庭服務中心 九龍油塘油麗邨信麗樓一樓	2024 年 6 月 19、26 日； 7 月 3、10 日 (逢三)	晚上 7:30-9:00	2024 年 5 月 22 日 至 2024 年 6 月 18 日
136 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	2024 年 5 月 3、10、 17、24 日 (逢五)	晚上 7:30-9:00	2024 年 4 月 5 日 至 2024 年 5 月 2 日
137 女士班	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	2024 年 5 月 31 日； 6 月 7、14、21 日 (逢五)	晚上 7:30-9:00	2024 年 5 月 3 日 至 2024 年 5 月 30 日
138 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	2024 年 6 月 28 日； 7 月 5、12、19 日 (逢五)	晚上 7:30-9:00	2024 年 5 月 31 日 至 2024 年 6 月 27 日

## 和平學坊 兒童課程

對象：曾目睹或經歷家庭衝突的兒童 / 青少年

目的：疏導孩子負面情緒，提升在家庭衝突中的抗逆力及解決問題的能力

形式：遊戲、練習、分享 費用：全免

節數：3-4 節（約每星期 1 節，每節 1-1.5 小時）

地點：油塘綜合家庭服務中心 / 將軍澳（南）綜合家庭服務中心 / 順利綜合家庭服務中心

導師：資深家庭服務社工

聯絡社工：區慧中姑娘 或 源而德先生

## 2024 暑假活動優先報名日

今年暑假，一如以往，我哋準備咗好多好多暑期活動比大家，適合所有大小朋友同家庭。而我哋今個暑假嘅【會員優先報名日 - 網上入籤登記】就會於 4 月 2 日開始喇！

### 網上入籤登記

- 由 2/4/2024 (二) 起可親臨本中心辦理入會或續會手續，入籤前請務必申請成為本中心會員或續會；
- 中籤名額不可轉讓，活動報名參加者姓名須與入籤者姓名相同；
- 入籤方式分為個人及共同兩種，詳細內容可參考下表，而入籤方式並不會影響抽籤順序；

入籤方式	名單人數	活動名額上限	備註
個人入籤	1人	5個	/
共同入籤	2 - 4人	10個	須符合以下兩項條件： 條件 1： 活動報名總數最多為 10 個 條件 2： 每人最多可報名 6 個活動

詳情可以參閱本中心通訊，期待暑假一齊玩！  
入籤登記 QR CODE，快啲 SCAN 啦！



美國著名家庭教育專家約瑟·麥道衛博士著寫了《6A 的力量》，鼓勵家長展現出愛與約束的平衡，當中的「6A 教育子女原則」包括：接納、讚賞、關愛、時間、責任及權威。在之前的季刊裡，我們已與大家分享「接納」、「讚賞」、「關愛」和「時間」四項原則，讓家長了解如何建立孩子的安全感。這一次，我們將分享「責任」和「權威」，讓家長能有效地實踐溫柔管教。

### 責任

「責任」幫助孩子培養和發展自律性。在日常生活中，家長可以在可行及安全的範圍內，讓小朋友自行嘗試和探索，如自己做功課、執整書包等。當孩子面對失敗時，家長可以接納、不批評的態度來表達對孩子的愛，耐心地給予空間讓他們嘗試應對，有助他們明白自己有責任自行解決問題，逐步建立自律與責任心。

### 權威

在孩子的成长過程中，父母是孩子重要的模仿對象，透過觀察和學習父母日常的行為和應對方法，孩子會學習如何與世界互動。若家長能以身作則，成為孩子的好榜樣，孩子自然能夠在日常生活之中，逐漸做到父母的要求。因此，父母必須對孩子保持足夠的權威，這並不是為了能夠控制孩子，而是為孩子提供安全網，保護家庭。

### 小總結

「6A 教育子女原則」包括：Acceptance (接納)、Appreciation (讚賞)、Affection (關愛)、Availability (時間)、Accountability (責任) 及 Authority (權威)

### 提醒你

有效的管教，源自穩固、親密的親子關係。當孩子感到被接納、被愛，才會正面回應各種管教方法，最終明白自己的責任和信服於父母。讓我們攜手踏出一步，多向孩子表達愛意，實踐 6A 原則吧！

### 將軍澳區參與服務之幼稚園及幼兒園：

觀塘浸信會彩明幼稚園、香港華人基督會煜明幼稚園、青衣商會將軍澳幼稚園、香港浸信會聯會香港西北扶輪社幼稚園、基督教樂道幼稚園 (排名不分先後)

如想知道更多網上資源，學習或管教資訊，歡迎掃描旁邊 QR Code 讀好我們的 Facebook 專頁。



# 長者服務 - 綜合家居照顧服務

## 綜合家居照顧服務 · 健明服務中心

為日常生活有困難的家庭、老弱及傷殘人士提供協助，讓他們能夠在社區繼續生活。申請服務需先經中心社工評估。

### 服務對象

普通個案：年滿 60 歲或以上身體虛弱的長者、殘疾人士及有特殊需要的人士  
體弱個案：經安老服務統一評估機制評定為身體機能達中度或嚴重程度之長者

### 服務內容

由專業家務員為普通個案提供家居照顧及支援服務，如護理服務、個人照顧、護送服務、洗衣、膳食服務、購物、家居清潔、心理社交支援及轉介服務等。不同的專業人士，如護士、物理治療師、職業治療師、社工及家居照顧員，亦會按需要為體弱個案提供家居照顧服務及護理服務，如復康運動、個人照顧、24 小時緊急支援、護老者支援服務等。

## 社區資訊 · 照顧者支援專線：182183

照顧者支援專線 24 小時服務，由專業社工接聽，旨為減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。

### 服務對象

護老者、殘疾人士 / 精神復元人士的照顧者。

### 服務內容

1. 按來電者的需要提供各項支援照顧者的社區資源資訊；
2. 即時評估來電者的狀況及需要，從而轉介適切的支援服務；
3. 為有緊急需要的個案提供即時情緒輔導和 / 或外展探訪；
4. 與日間 / 住宿暫託服務的單位保持密切聯繫和建立網絡合作關係，配對有需要的長者或殘疾人士至合適的暫託服務；以及
5. 為有經濟困難的照顧者提供交通津貼，協助他們護送有需要的長者或殘疾人士接受暫託服務。

中心地址：新界將軍澳健明邨彩明商場一號平台 1 號  
查詢電話：2791 7230

資源來源：社會福利署

## 2024 年 4 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 復活節	2	3	4 清明節	5 男士瑜珈班-第5期 「男」山咖啡班(下篇)	6 一家暢遊沙頭角農莊
7	8 賽馬會男士家友站互助小組(2) 齊來打造健康關節	9	10	11 談情說理(下篇)	12 男士瑜珈班-第5期 「男」山咖啡班(下篇)	13 做好功課無難度 解開兒童情緒健康的鎖匙(3-5歲)
14	15 賽馬會男士家友站互助小組(2)	16	17	18 談情說理(下篇) 三人行必有我師 心理圖咭透視體驗	19 男士瑜珈班-第5期 「男」山咖啡班(下篇)	20 「童」步家·愛 - 智樂遊戲萬象館 森林浴靜觀行
21	22 賽馬會男士家友站互助小組(2) 新興運動數健球	23 留下來好好生活	24 和諧長洲x 休息日 免費約見律師服務	25 「百」發「白」中 談情說理(下篇) 心理圖咭透視體驗	26 「應付考試大作戰」家長支援小組 正向數健球 男士瑜珈班-第5期 「男」山咖啡班(下篇)	27 Draw All You Can (大集繪) 玩轉家福 Party Room
28	29 賽馬會男士家友站互助小組(2) 特殊學習需要學生SEN家長支援小組 - 育兒智慧	30 留下來好好生活				

## : 2024年5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 勞動節	2 談情說理 (下篇) 心理圖咭 透視體驗	3 「應付考試大作 戰」家長支援小組 理財家族大挑戰 – 親子理財七日挑戰 簡介會 男生團-5月	4 森林浴靜觀行 最棒的母親節 禮物
5	6 幫緊你·幫緊你 賽馬會男士家友 站互助小組(2) 特殊學習需要學 生SEN家長支援 小組 – 育兒智慧	7 留下來好 好生活	8	9 「珍」的 愛你 心理圖咭 透視體驗	10 「應付考試大作 戰」家長支援小組 「童」步家·愛 – 成長的呼喚：與青 少年同行2024( 上篇) 家事法律諮詢講座	11 健康寶實飲食 助發展(0-2 歲) 兒童體適能遊 戲與智力發展 (0-6歲)
12 母親節	13 花藝工作坊之襟 花製作 賽馬會男士家友 站互助小組(2) 特殊學習需要學 生SEN家長支援 小組 – 育兒智慧	14 留下來好 好生活	15 佛誕	16	17 「應付考試大作 戰」家長支援小組 「童」步家·愛 – 成長的呼喚：與青 少年同行2024 (上篇) 理財家族大挑戰 – 親子理財七日挑戰 分享會	18 森林浴靜觀行
19	20 賽馬會男士家友 站互助小組(2) 特殊學習需要學 生SEN家長支援 小組 – 育兒智慧	21	22	23 氣功健體 小組	24 「童」步家·愛 – 成長的呼喚：與青 少年同行2024 (上篇) 如何成為靈魂伴侶 (Soulmate)? 男士瑜珈班-第6期	25
26	27 賽馬會男士家友 站互助小組(2)	28 書出好 心情	29 免費約見 律師服務 情志養生 中醫講座	30 氣功健體 小組 三人行必 有我師	31 「童」步家·愛 – 成長的呼喚：與青 少年同行2024 (上篇) 男士瑜珈班-第6期	

## : 2024年6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 森林浴靜觀行
2	3 賽馬會男士 家友站互助 小組(2)	4 義工訓練組 (新義工)	5 性格透視® 小組 – 有 「里」有我	6 氣功健體 小組	7 男士瑜珈班-第 6期	8
9	10 端午節	11 義工訓練組 (新義工)	12 性格透視® 小組 – 有 「里」有我	13 氣功健體 小組	14 「e\$mart理財童 學會」家長理財 教育講座 男士瑜珈班-第 6期	15
16 父親節	17 賽馬會男士 家友站互助 小組(2)	18 義工訓練組 (新義工)	19 性格透視® 小組 – 有 「里」有我	20 彩虹仙 「紫」	21 成長的呼喚： 與青少年同行 2024(下篇) 女人心，海底 針?!	22
23	24 賽馬會男士 家友站互助 小組(2)	25 義工訓練組 (新義工)	26 性格透視® 小組 – 有 「里」有我 免費約見律 師服務	27 三人行必有 我師 義工1至6月 生日會	28 成長的呼喚： 與青少年同行 2024(下篇)	29 醒神醒目健 腦操 好睡好起好吃 好實實
30						