

2024年6月11日  
開始接受報名

詳情請參閱P.19活動報名安排  
(「以家為本」心理健康服務除外)



※若以會員價報名活動，請出示會員證。

**中心服務簡介****服務使用者的權利、服務質素齊齊知****惡劣天氣警告下之中心活動安排、  
中心開放時間****今期文章****中心服務檢討意見及回應****「童」步家・愛****Child Protection In Action****會員申請表、會員須知****外出活動或入營家長同意書****活動報名表、一般報名須知****活動報名、「童」步家・愛****兒童發展系列****家庭成長系列****個人成長系列****賽馬會智家樂計劃****力行「贍」任，樂享親恩 —  
贍養費權與責教育計劃****「以家為本」心理健康服務****賽馬會男士家友站**

P.3

P.4

P.5

P.6-7

P.8-9

P.10-12

P.13-14

P.15

P.16-18

P.19

P.20-23

P.23-25

P.26-27

P.28

P.28

P.29

P.29-31

**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。

**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：\_\_\_\_\_

## 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

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



愛在·家在  
Family is where Love is

隨著時代與社會變遷，「家庭」的結構亦變得多樣化，  
家福會深信「有愛的地方是家」  
無論世界如何轉變、即使大家身處不同地方，  
「愛」以不同的形式連繫每一個「家」。

與家福會同慶75周年  
了解更多：



## 小朋友玩到變成污糟貓點算？

不知道大家有沒留意近日興起的感官遊戲 (Messy Play)？感官遊戲適合能夠獨立坐著，開始進食固體食物的小朋友。因幼兒會把東西放進口裡，因此建議家長用可食用材料來玩，例如：麥皮，米，水，意粉，等等，或用麵粉做成的麵糰，再加上顏料 / 食用色素。

在預設範圍內舖好的膠枱布，在膠盆內放置以上物料，讓小朋友在自由探索的環境下，接觸不同物料以刺激他們的感官發展；在玩樂之餘亦同時可以訓練小肌肉及刺激腦部發展。小朋友在構思怎樣玩時，需要主動探索和思考，這有助培養孩子的自主學習和學習動機。



家長在過程中可以教導小朋友，讓他們知道這些物料是玩具，平日吃的食物不能拿來玩。除了要確保孩子的安全，還要觀察孩子從中體會了什麼，以及下次可以加添什麼元素來讓孩子獲益更多。遊戲完畢可以邀請孩子一起清潔，讓孩子明白自己是有責任去維持家居環境潔淨，從而養成自律及整理家居衛生的良好習慣。以下列舉兩個玩法作參考：

### 一、麥皮素材

將麥皮放在大膠盤內，小朋友可以隨意抓起麥皮，堆置在一起或用湯匙放入容器中。家長可給予不同的材料來增加玩法。例如：提供溫水讓小孩加進麥皮裡，看看質感變化過程。



### 二、彩色義大利麵條

把義大利麵煮熟之後，放入食用油跟食用色素在膠袋內搖晃，染色後沖洗多餘的油跟色素，晾乾就可以按以下方法玩。

1. 讓小朋友們用力的擠壓義大利麵，感受麵條的質地。
2. 用安全剪刀或切黏土的刀子來切割義大利麵。
3. 結合主題可以把義大利麵當成土裡的蚯蚓，讓孩子數內裡有多少條蚯蚓或者用義大利麵來做出數字、或英文字母等。

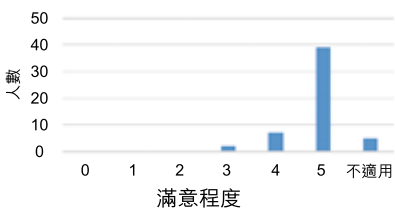
註冊社工  
張天彩姑娘

## 中心服務檢討意見及回應

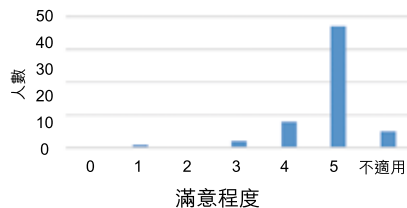
本機構一向重視服務使用者的意見，以便改善服務質素。本中心於 2023 年 12 月隨機向服務使用者進行問卷調查，分別從 (一) 個案工作、(二) 小組及活動及 (三) 中心環境、設施，三大方向了解服務使用者對中心的意見，是次問卷調查共收回 53 份回覆。以下是問卷調查的重點撮要：

### (一) 個案工作

你對於負責社工的跟進頻密程度？



你對於跟進時期長度？



**服務使用者意見：**1) 希望社工可多家訪接觸家人 2) 會面次數可以增加

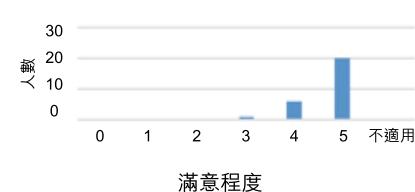
**本中心回應：**跟進社工會留意接觸服務使用者的次數和形式，包括家訪，以了解服務使用者及其家人的需要，提供合適的服務。

### (二) 小組及活動

你對小組 / 活動內容？



你就小組 / 活動舉行時間及地點？



**服務使用者意見：**希望中心多舉辦不同主題的活動：

- 1) 管教 (如：小朋友情緒、SEN 兒童)
- 2) 親子活動 (如：親子運動、親子畫班)
- 3) 減壓 (如：頌钵、瑜珈、手工藝)
- 4) 婦女 (如：了解工作市場、運動、手作、書法、飛鏢)
- 5) 男士 (如：生活體驗、技能訓練、飛鏢進深班、郊外活動、更年期及退休活動)
- 6) 在職人士 (如：職場自處及應付)

**本中心回應：**中心會參考大家的建議，舉辦多元化的活動，以配合大家不同的需要。

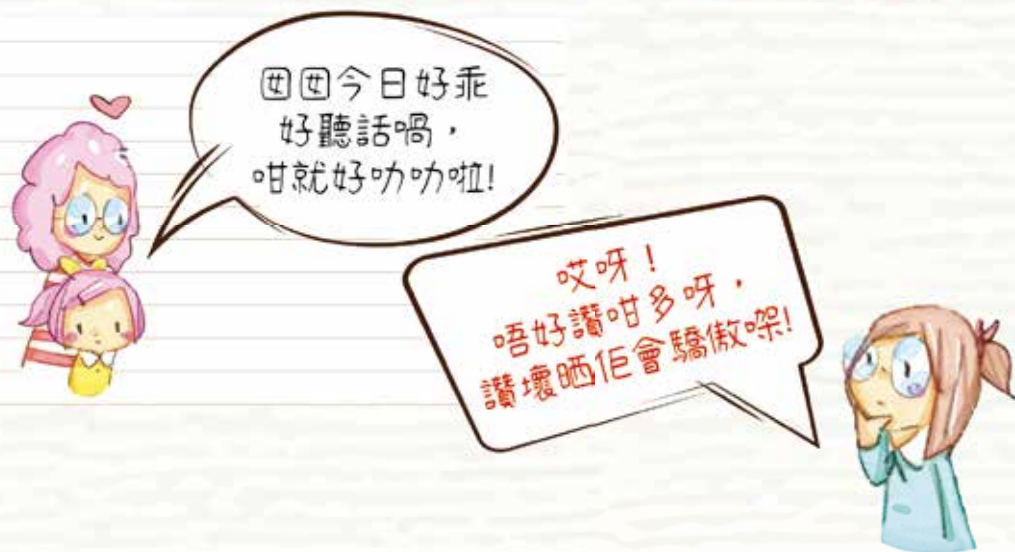
### (三) 中心環境、設施

**服務使用者意見：**多些不同書籍供大眾閱讀 (如：時尚雜誌、養生、家居佈置、旅遊、選擇月刊、讀者文摘)

**本中心回應：**中心會參考大家的建議，嘗試增加不同類型的書籍。

感謝大家所提出的意見，本中心會持續改進我們的服務，以配合不同人士的需求。

# 讚多會讚壞 唔讚唔識大



讚得多真的會讚壞嗎？怎樣讚才合宜？

## 讚賞的好處

- ☺ 讚賞**好行為**，引導孩子有效地掌握技巧、鞏固好行為
- ☺ 提升抗壓力和積極性
- ☺ 增加孩子做好行為的動力
- ☺ 培養孩子自信心

## 讚賞小貼士

### 「快」=即時

當孩子做得好時，立刻給予讚賞及肯定的說話，令孩子有更清晰的記憶。



### 「準」=準確描述相關行為

向孩子具體準確描述正確行為，能更有效讓孩子明白及繼續有好行為。



### 「真」=真誠

讚賞孩子時，父母宜與孩子於水平位置對望，並配以身體接觸，例如拉著手、摸頭、擁抱等，讓孩子感受到父母真誠地欣賞自己。



### 例子

媽媽見到你雖然好喜歡這個玩具，但你依然樂意跟弟弟分享，**欣賞**你的**大方**及**愛錫**弟弟！



# 讚賞孩子這回事.....

不論大人還是孩子都喜歡讚美，  
然而空洞的讚美往往對孩子來說是沒有作用。  
希望透過以上有內涵的讚賞，  
向孩子好好表達欣賞，  
讓孩子建立能力感和成功感，  
發展良好的自我形象。

如在管教上感到困難，可與家庭或學校社工分享。

## 「童步家愛」網頁平台

Child Protection In Action

「童」步家·愛網頁已經改版新上線喇！  
大家除咗可以睇「家福通訊」睇到我哋嘅  
資訊，仲可以瀏覽網頁搶先知「保護兒童」  
資訊及最新活動推介，包括：**工作坊/  
講座/小組活動/社區展覽及  
攤位活動。**



網頁亦提供**管教貼士**，  
分享大家睇同小朋友相處時  
遇到嘅難題同解難貼士~



計劃網頁QR Code

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

此欄由職員填寫

新登記  資料更新  續期

會籍有效期由 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： <b>1</b>	家庭成員號碼： <b>2</b>	家庭成員號碼： <b>3</b>	家庭成員號碼： <b>4</b>	家庭成員號碼： <b>5</b>
姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____	姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____	姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____	姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____	姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 姓名：_____ 性別：_____
年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____	年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____	年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____	年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____	年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 年級：_____ 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：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____	與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____	與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____	與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____	與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 與申請人關係：_____ 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
「童」步家愛	P.19	「童」步家 • 愛之自我保護小天使 (一)	\$20/人	\$40/人	幼稚園學生		\$
	P.20	星期一好「煮」[儀]：煮食小廚神	免費	免費	幼稚園學生		免費
	P.20	星期一好「煮」[儀]：社交禮儀小達人	\$200/人	\$400/人	幼稚園學生		\$
	P.20	也文也舞星期三：國際文化遊蹤	免費	免費	小一至小三學生		免費
	P.20	也文也舞星期三：流行爵士舞班	\$200/人	\$400/人	小一至小三學生		\$
	P.20	Happy Friday：音樂治療小組	\$200/人	\$400/人	升小三至升小六學生		\$
	P.20	Happy Friday：你有幾好 Art？	免費	免費	升小三至升小六學生		免費
兒童發展	P.21	升小我至叻	\$40/人	\$80/人	升幼稚園高班至小二學生		\$
	P.21	愛心小義工	\$20/人	\$40/人	升小三至升小六學生		\$
	P.21	Ready to school 2.0 自理小組	\$40/人	\$80/人	升幼稚園中班至小二學生		\$
	P.22	Summer 海陸空系列：兒童反曲弓初體驗	\$100/人	\$200/人	7-12 歲兒童		\$
	P.22	Summer 海陸空系列：室內攀岩體驗	\$50/人	\$100/人	6-10 歲兒童		\$
	P.23	玩遊戲 • 學社交	\$20/人	\$40/人	幼稚園學生		\$
	P.23	Summer 海陸空系列：親子獨木舟初體驗	\$100/人	\$200/人	5-11 歲兒童及一位成人家長		\$
	P.24	繽紛暑假 — 親子和諧粉彩小組	\$40/家庭	\$80/家庭	5-12 歲兒童及其家長		\$
	P.24	陶出親子情 — 親子免燒陶飾物碟工作坊	\$40/一對親子	\$80/一對親子	5-12 歲兒童及其家長		\$
	P.24	歡樂親子料理小組	\$100/家庭	\$200/家庭	3-12 歲子女及其家長		\$
	P.25	放鬆插花插花班	\$80/人	\$160/人	18 歲以上的家長		\$
	P.25	親子卡通月餅工作坊	\$50/家庭	\$100/家庭	4 歲或以上的子女及其家長		\$
	P.26	「耳穴改善頭痛失眠」中醫講座	\$10/人	\$20/人	公眾人士		\$
	P.26	免費剪髮服務 (7 月)	免費	免費	6 歲以上有興趣人士		免費
	P.26	免費剪髮服務 (9 月)	免費	免費	6 歲以上有興趣人士		免費
	P.26	基礎護膚美容小組	\$80/人	\$160/人	18 歲或以上女士		\$
	P.27	「和」你一同過中秋	\$20/人	\$40/人	18 歲以上人士		\$
	P.27	放鬆運動組	\$50/人	\$100/人	18 歲或以上婦女		\$
	P.27	防三高運動組	\$50/人	\$100/人	18 歲或以上婦女		\$
賽馬會智家樂計劃	P.28	與小白兔的約會	成人 \$80/人 未滿 18 歲之子女 \$60/人	成人 \$160/人 未滿 18 歲之子女 \$120/人	3 歲或以上子女及其家長		\$
<b>總額：\$</b>							

• 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）。
- \* 如無特別注明，所有活動名額先到先得，額滿即止，不設電話報名及留位。如該活動有「後備名單」，後備人士暫不需交費，待日後確定有名額時，方聯絡後備人士繳費作實。
- \* 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「出外活動或入營通知家長書」。
- \* 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報名表。
- \* 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到本中心取回相關款項。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，恕不退回，亦不接受由服務使用者自行安排他人代替參加。

## 活動報名

現新增

八達通 Octopus

收費服務

為了讓活動報名更有效率，減少閣下的等候時間，本中心報名安排如下：

請填妥報名表後，在報名日（6 月 11 日）或之後，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。亦可掃描右方 QR Code 作網上報名。



中心職員會於 6 月 18 日開始以短訊通知參加者於指定日期內繳費作實，否則作自動棄權論。若活動仍有名額，可即時報名及繳費。如活動超額報名，會以抽籤形式決定；其餘為「後備名單」，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。

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。

## 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。



## 之自我保護小天使（一）

日期：2024 年 7 月 6 日（星期六）  
 時間：上午 11:00 - 正午 12:00  
 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：透過遊戲及故事，讓小朋友學習尊重自己及別人的身體，培養良好的性觀念及學習保護自己的方法。  
 名額：8 人  
 負責社工：鄭美君姑娘

## 星期一好「煮」「儀」

### 煮食小廚神

時間：下午 2:30 - 3:45 | 下午 4:00 - 5:15  
日期：2024 年 7 月 8、15、22 及 29 日 (逢星期一，共 4 節)  
地點：本中心  
費用：會員 \$200/人 非會員 \$400/人  
對象：幼稚園學生  
內容：第一部份：讓小朋友動手製作不同美食，包括：小食、便當及甜品，除了享受烹飪帶來的樂趣，亦可加強小朋友注意均衡飲食的重要性及訓練小手肌。  
第二部份：透過體驗活動及遊戲，學習不同情境的社交禮儀，培養兒童的社交能力。  
名額：8 人  
負責社工：鄭美君姑娘、陳嘉琪姑娘  
備註：請自備圍裙及食物盒

### 社交禮儀小達人

## 也文也舞星期三

### 國際文化遊蹤

時間：下午 2:30 - 3:45 | 下午 4:00 - 5:15  
日期：2024 年 7 月 10、17、24 及 31 日 (逢星期三，共 4 節)  
地點：本中心  
費用：會員 \$200/人 非會員 \$400/人  
對象：小一至小三學生  
內容：第一部份：透過體驗活動及小組探索，認識不同國家的文化、習俗及名勝，培養兒童的同理心和多角度思考能力。  
第二部份：流行爵士舞揉合 Jazz(爵士舞)和 Hip-hop(嘻哈舞)元素的舞蹈，配合節奏性強的音樂和靈活的動作，能鍛鍊參加者的肌肉發展及身體協調，從而提升專注力和肢體表達能力。  
名額：10 人  
負責社工：陳嘉琪姑娘、冼凱盈姑娘  
備註：請穿著輕便運動服及波鞋。

### 流行爵士舞班

## Happy Friday

### 音樂治療小組

時間：下午 2:30 - 4:00 | 下午 4:00 - 5:15  
日期：2024 年 7 月 12、19、26 及 8 月 2 日 (逢星期五，共 4 節)  
地點：本中心  
費用：會員 \$200/人 非會員 \$400/人  
對象：升小三至升小六學生  
內容：第一部份：由音樂治療師帶領，透過即興音樂互動、律動遊戲、樂器彈奏、唱歌、樂曲分享、曲詞創作等技巧，讓兒童在舒適而安全的環境中抒發情緒、溝通表達及促進交流。  
第二部份：透過不同形式的藝術創作，讓小朋友在過程中探索及表達自我。  
名額：8 人  
負責社工：謝萱虹姑娘

### 你有幾好 Art ?

### 升小我至叻

日期：2024 年 8 月 1、8、15 及 22 日 (逢星期四，共 4 節)  
時間：上午 10:30 - 正午 12:00  
地點：本中心  
費用：會員 \$40/人 非會員 \$80/人  
對象：升幼稚園大班至小二學生  
內容：透過不同的模擬遊戲、繪本閱讀、烹飪製作、做家务及收拾功課等活動，讓小朋友學習時間管理，提升自理能力。  
名額：8 人  
負責社工：張天彩姑娘

### 愛心小義工

日期：2024 年 8 月 6、8、13 及 20 日 (逢星期二、四，共 4 節)  
時間：下午 1:00 - 3:00  
地點：本中心  
義工服務地點：深水埗長者日間護理中心  
費用：會員 \$20/人 非會員 \$40/人  
對象：升小三至升小六學生  
內容：小組會先教授小朋友與長者溝通的基本技巧，再一起計劃探訪長者中心的活動，讓小朋友透過親身體驗學習關懷長者的方法，培養同理心和提升自信心。  
名額：8 人  
負責社工：謝萱虹姑娘  
備註：1. 小組會安排小朋友參與兩次在深水埗長者日間護理中心的義工活動 (8 月 8 及 20 日)  
2. 出席率達 100% 的參加者會獲發義工嘉許狀  
3. 需填寫 P.15 外出活動或入營家長同意書

### Ready to school 2.0 自理小組

日期：2024 年 8 月 9、16、23 及 30 日 (逢星期五，共 4 節)  
時間：下午 4:00 - 5:15  
地點：本中心  
費用：會員 \$40/人 非會員 \$80/人  
對象：升幼稚園中班至小二學生 (家長需一同出席最後一節活動)  
內容：踏入 8 月中，小朋友即將升班和迎接新學年。透過處境化的活動、遊戲和伸展運動等，訓練幼兒的手眼協調、執拾及聆聽指示等自理能力，從而建立自信心，應付升班的挑戰。  
名額：10 人  
負責社工：冼凱盈姑娘  
備註：1. 請穿著輕便運動服及波鞋。  
2. 出席 3 節或以上的參加者，可於小組完結後獲贈精美文具套裝一份。

## Summer 海陸空系列：兒童反曲弓初體驗

- 日期：2024年8月10日(星期六)  
 時間：上午11:15 - 下午2:30(逾時不候)  
 地點：金信射箭(荔枝角荔枝角道822號4樓西翼)  
 集合/解散地點：本中心  
 費用：會員\$100/人 非會員\$200/人  
 (原價：\$300/人，已包括教練、租用場地及射箭用品費用)  
 對象：7-12歲兒童  
 內容：射箭可鍛鍊肌肉和手眼協調，提升兒童的耐性和專注力，從而培養抗壓力。  
 名額：16人  
 負責社工：冼凱盈姑娘  
 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。  
 2. 請穿著輕便運動服及波鞋。不可穿著露趾鞋、涼鞋或拖鞋及不要穿著太鬆身的衣服。  
 3. 必須嚴格遵守在場教練及當值員工指示，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。  
 4. 歡迎家長隨同進入射箭場，亦可為小朋友拍照留念，惟家長不可參與射箭。  
 5. 需填寫 P.15 外出活動或入營家長同意書。



## Summer 海陸空系列：室內攀石體驗

- 日期：2024年8月17日(星期六)  
 時間：上午10:15 - 下午1:30(逾時不候)  
 地點：The Player Climbingym(荔景山路272號荔灣花園6B1舖)  
 集合/解散地點：本中心  
 費用：會員\$50/人 非會員\$100/人  
 (已包括活動費用及租借裝備：安全帶及攀石鞋)  
 對象：6-10歲兒童  
 內容：攀石是一項具挑戰性的運動，需要全身各部位協調運作，手、腳、眼及身體整體配合才能一步一步向上攀爬。除了體能外，攀石還訓練小朋友的思考能力、觀察力、判斷力和執行力，刺激大腦發展。  
 名額：16人  
 負責社工：謝萱虹姑娘  
 備註：1. 需自備交通費；於活動前進食適量的早餐；穿著輕便運動衣物及襪子。  
 2. 必須按在場工作人員指示，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。  
 3. 歡迎家長隨同進入攀石場，亦可為小朋友拍照留念，惟家長不可參與攀石。  
 4. 需填寫 P.15 外出活動或入營家長同意書。



## 玩遊戲·學社交

- 日期：2024年9月27日(星期五)  
 時間：下午4:00 - 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：透過互動遊戲及體驗，學習與朋輩間相處的技巧，加強兒童的社交能力。  
 名額：8人  
 負責社工：陳嘉琪姑娘



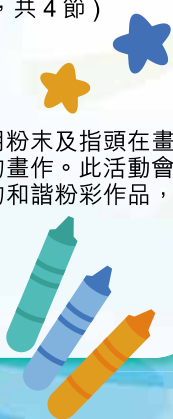
## Summer 海陸空系列：親子獨木舟初體驗

- 日期：2024年7月6日(星期六)  
 時間：上午8:45 - 下午15:45(逾時不候)  
 (包括交通、教學、划艇、小遊戲、休息、更衣及午餐時間)  
 地點：西貢沙下路沿岸至紅樹林  
 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、租用獨木舟設備、助浮衣、更衣室、儲物櫃及教練費)  
 對象：5-11歲兒童及一位成人家長  
 內容：由合資格的獨木舟總會註冊教練，帶領親子體驗獨木舟及水上歷奇活動，探索西貢沿岸及紅樹林的風景，並訓練參加者的平衡及專注力，增加親子之間的互動和合作。活動適合新手參加。  
 名額：8對親子  
 負責社工：冼凱盈姑娘  
 備註：1. 參加者需在沒有任何輔助或浮動設備下游泳25米，以確保自身的安全。  
 2. 自備膳食費、足夠食水(建議至少1公升/人)及防曬用品、於活動前進食適量的早餐。  
 3. 須穿著合適的衣服及裝備，例如透氣的長袖衣褲、太陽帽，並穿著適用於水上活動的包跟及包趾膠鞋(不可穿著沒有保護足踝功能的拖鞋或涼鞋)。  
 4. 必須跟從職員的指示，切勿擅自離開活動範圍，以免發生意外。  
 5. 如有需要，可自行購買意外保險。

## 繽紛暑假 — 親子和諧粉彩小組

日期：2024年7月31日、8月7、14及21日(逢星期三，共4節)  
 時間：下午3:00 - 4:30  
 地點：本中心  
 費用：會員 \$40/ 每個家庭 非會員 \$80/ 每個家庭  
 對象：5 - 12 歲兒童及其家長  
 內容：和諧粉彩是一種源自日本的獨特繪畫方式，透過使用粉末及指頭在畫紙上描繪，配合溫和的色調，創作出使人感到輕鬆的畫作。此活動會教授和諧粉彩的技巧，每個家庭亦會創作不同主題的和諧粉彩作品，除了有助訓練兒童的小肌肉，亦能促進親子合作。

名額：8 個家庭  
 負責社工：鄧穎聰先生  
 備註：參加者無須有任何藝術基礎  
 每位參加者請自備一條毛巾作清潔雙手之用



## 陶出親子情 — 親子免燒陶飾物碟工作坊

日期：2024年8月4日(星期日)  
 時間：上午10:15 - 中午12:30  
 地點：思陶藝術工作室(九龍太子道西141號長樂大廈6樓E室)  
 集合地點：港鐵太子站C2出口外地面  
 解散地點：思陶藝術工作室  
 費用：會員 \$40/ 一對親子 非會員 \$80/ 一對親子  
 對象：5 - 12 歲兒童及其家長  
 內容：家長和孩子一同你搓搓、我捏捏，製作獨一無二的免燒陶卡通角色飾物碟，盛載溫馨美好的親子回憶。

名額：8 對親子  
 負責社工：鄧穎聰先生  
 備註：參加者完成活動後可取走製成品一份



## 歡樂親子料理小組

日期：2024年8月20、23、27及30日(逢星期二、五，共4節)  
 時間：下午3:00 - 4:30  
 地點：本中心  
 費用：會員 \$100/ 每個家庭 非會員 \$200/ 每個家庭  
 對象：3 - 12 歲子女及其家長  
 內容：親子入廚除了可讓孩子體驗烹飪的樂趣外，廚房更是孩子們成長學習的好地方！透過一同製作美味小吃，讓孩子從實踐中學習，加強他們對指示的遵從、觀察和預測的技巧，促進親子合作、溝通及關係。

名額：5 個家庭  
 負責社工：凌美欣姑娘  
 備註：請自備食物盒

## 放鬆鮮花插花班

日期：2024年9月3、10、17及24日  
 (逢星期二，共4節)  
 時間：上午10:00 - 11:30  
 地點：本中心  
 費用：會員 \$80/ 人 非會員 \$160/ 人  
 對象：18 歲以上的家長  
 內容：每節教授不同的插花，讓參加者了解插花技巧，在創作過程放鬆自己，增加成功感及能力感。  
 包括製作：(1) 盆花(鮮花泥應用) (2) 輕量版花束  
 (3) 襟花/頭飾(鮮花膠水應用) (4) 乾花作品

名額：8 人  
 負責社工：張天彩姑娘



## 親子卡通月餅工作坊

日期：2024年9月14日(星期六)  
 時間：上午10:00 - 正午12:00  
 地點：本中心  
 費用：會員 \$50/ 每個家庭 非會員 \$100/ 每個家庭  
 對象：4 歲或以上的子女及其家長  
 內容：製作卡通冰皮月餅，一家人齊慶祝中秋節。

名額：5 個家庭  
 負責社工：陳嘉琪姑娘  
 備註：請自備食物盒及圍裙。



### 「耳穴改善頭痛失眠」中醫講座

日期：2024年7月8日(星期一)  
 時間：上午10:00 - 11:30  
 地點：本中心  
 費用：會員\$10/人 非會員\$20/人  
 對象：公眾人士  
 內容：日日頭痛？夜夜失眠？中醫師教大家耳穴按摩及耳穴貼壓法，緩解頭痛、舒緩緊繃的情緒，提升睡眠質素！出席者可獲贈耳穴貼20粒，學以致用，把健康帶回家。  
 名額：20人  
 負責社工：謝立君姑娘  
 導師：余達光中醫師



### 「和」你一同過中秋

日期：2024年9月11日(星期三)  
 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：中秋節快到了，讓我們以和諧粉彩製作精美的作品，一同畫出映在你心底獨有的月光吧！  
 名額：12人  
 負責社工：朱雪盈姑娘



### 免費剪髮服務(7月)

日期：2024年7月16日(星期二)  
 時間：下午2:30 - 5:00  
 名額：15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，職員將稍後聯絡確定相關安排。  
 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(9月)

日期：2024年9月4日(星期三)  
 時間：上午10:30 - 中午12:30  
 名額：15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，職員將稍後聯絡確定相關安排。  
 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。



### 放鬆運動組

日期：2024年9月13、20、27日及10月4日(逢星期五，共4節)  
 時間：上午10:00 - 11:00  
 地點：本中心  
 費用：會員\$50/人 會員\$100/人  
 對象：18歲或以上婦女  
 內容：透過學習放鬆筋膜及伸展運動，以達至身心放鬆。  
 名額：8人  
 負責社工：李慧敏姑娘  
 導師：物理治療師黃心然女士



### 基礎護膚美容小組

日期：2024年9月10、17、25日及10月2日  
 (首兩節星期二，後兩節星期三，共4節)  
 時間：上午10:00 - 11:30  
 地點：本中心  
 費用：會員\$80/人 非會員\$160/人(已包材料費)  
 對象：18歲或以上女士  
 內容：經過炎炎夏日，皮膚變得又粗又黑？美容顧問教授大家如何避免皮膚老化、簡單面部護理(卸妝 >> 潔面 >> 爽膚水 >> 眼霜 >> 精華 >> 乳液 >> 面霜)及基本化妝技巧。  
 名額：10人  
 負責社工：謝立君姑娘  
 導師：李泊香女士(美容顧問)



### 防三高運動組

日期：2024年9月13、20、27日及10月4日(逢星期五，共4節)  
 時間：上午11:00 - 正午12:00  
 地點：本中心  
 費用：會員\$50/人 非會員\$100/人  
 對象：18歲或以上婦女  
 內容：透過一同做運動，以達至預防3高，令身體更健康。  
 名額：8人  
 負責社工：李慧敏姑娘  
 導師：健身教練 Mavis IP



## 與小白兔的約會

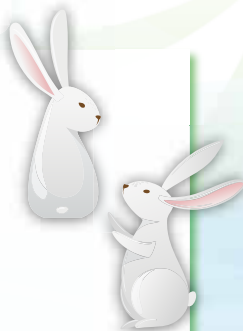
日期：2024年7月13日(星期六)  
 時間：上午10:15 - 下午4:30 (逾時不候)  
 地點：小白兔音樂農莊(地址元朗八鄉橫台山芝麻嶺1號)  
 集合/解散地點：本中心

費用：會員 成人 \$80/人 未滿18歲之子女 \$60/人  
 非會員 成人 \$160/人 未滿18歲之子女 \$120/人  
 (包旅遊巴來回、農莊門票、午膳)

對象：3歲或以上子女及其家長

內容：小白兔音樂農莊有著各式各樣的小動物(包括小白兔、豬仔、羊仔等)、刺激好玩的兒童遊樂設施、清幽的大自然戶外環境和多個美麗的打卡點，適合一家大細共渡美好愉快的親子時光。

名額：40人  
 負責社工：蕭煒倫先生、冼嘉敏姑娘  
 備註：請穿著合適衣物，按個人需要自備暈浪丸、防曬防蚊用品及足夠食水。



## 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

### 放鬆身心・頌鉢療癒

日期：2024年9月16及23日(逢星期一，共2節)  
 時間：上午10:30 - 正午12:00  
 地點：本中心  
 費用：會員 \$40/人 非會員 \$80/人  
 對象：18歲或以上人士

內容：匆忙的生活及沉重的壓力使我們忘記了身心的真正需要是充分的休息。疲憊不堪的你，不妨來傾聽頌鉢的聲音，善待一下自己。頌鉢所產生的音波，將帶領你進入平和放鬆的狀態，滋潤疼痛及繃緊的部位、安撫抑鬱及焦慮的情緒，重現心靈綠洲。

名額：10人  
 負責社工：鄧穎聰先生  
 備註：1. 本活動並無任何傳教宗教目的。  
 2. 請穿輕鬆運動服及長褲出席活動。  
 3. 部分活動需以躺臥形式進行，如有需要，可自備大毛巾/毛毯蓋  
 4. 懷孕、有心血管疾病、身上有外來物，包括心臟起搏器、鋼枝、鋼架之人士，不適合參與是次活動。



### 力行「贍」任・樂享親恩

### 贍養費權與責教育計劃

### 免費離異法律諮詢服務

日期：2024年8月21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。

鳴謝：民政及青年事務局資助



### 賽馬會男士家友站

如欲參加「賽馬會男士家友站」系列之活動，可掃描右方的QR Code以表達參加意向，稍後中心職員會聯絡跟進。



### 水墨畫班(I、II)

日期：2024年7月8、15、22、29日、8月5、12、19及26日  
 (逢星期一，共8節)  
 時間：晚上7:00 - 9:00  
 地點：本中心  
 費用：\$80/人  
 對象：18歲或以上男士

內容：由水墨畫導師教授水墨畫的繪畫技巧，陶冶性情，提升個人修養。

名額：12人  
 負責職員：鄧穎聰先生



### 畫畫睇戲學情緒 (玩轉腦朋友 2 Inside Out 2)

日期：2024年7月14日(星期日)  
 時間：下午2:00 - 6:30 (活動時間或因應電影實際片長而有所調整)  
 地點：本中心(上半節)及南昌V Walk商場內之嘉禾V Walk戲院(下半節)  
 集合地點：本中心  
 解散地點：南昌V Walk商場內之嘉禾V Walk戲院  
 費用：\$10/人(大小同價, 已包括戲票、小食及飲品、單程旅遊巴接送)  
 對象：一位18歲或以上男士及最多四位4歲或以上之家庭成員  
 內容：透過繪畫和諧粉彩畫作及到戲院欣賞動畫電影「玩轉腦朋友 2 (Inside Out 2)」, 「憎」加對情緒的認識, 家長亦能將時間聚「焦」在孩子身上, 共享天倫之「樂」!  
 名額：67人  
 負責社工：鄧穎聰先生、何卓雄先生  
 備註：中心及戲院內之座位由本中心隨機安排。

#### 報名安排

報名日期：2024年6月11日(二)正午12:00  
 截止日期：2024年6月17日(一)午夜12:00

網上登記表



此活動只接受網上登記。  
 登入以下連結 (<https://forms.office.com/r/AzCb9uJczN>) 或掃描右方 QR Code 作登記。  
 如報名超額, 會以抽籤形式決定。其餘為「後補名單」, 待日後確定有名額時, 方聯絡繳費作實。

抽籤結果會於6月18日上載至中心 Facebook 專頁及以 SMS 或 WhatsApp 形式通知參加者於指定日期內繳費作實。詳情請參閱 P.18 一般報名須知。

### 中醫健康講座 (高血壓及糖尿病篇)

日期：2024年7月19日(星期五)  
 時間：晚上7:30 - 9:00  
 地點：本中心  
 費用：\$10/人  
 對象：18歲或以上男士  
 內容：由註冊中醫師講解個人體質、舌象與患高血壓及糖尿病的關係, 介紹測量個人體質的方法、湯水及簡易中藥茶飲, 減低患病風險。  
 名額：25人  
 負責職員：鄧穎聰先生



### 爸B齊學STEM工作坊

日期：2024年7月20日(星期六)  
 時間：上午11:00 - 正午12:00  
 地點：本中心  
 費用：\$20/人  
 對象：18歲或以上男士  
 內容：聚集爸爸, 一邊學整兩款STEM模型, 拆解固中原理, 一邊暢談「湊仔經」, 交流有效親子溝通的方法!  
 名額：15人  
 負責社工：何卓雄先生



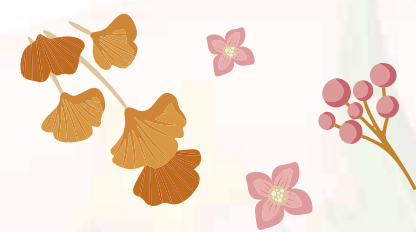
### 英雄薈 - 爸打天地 II (Men's Corner II)

日期：2024年7月31日(星期三)、8月26日(星期一)、9月30日(星期一)  
 時間：晚上7:30 - 9:00  
 地點：本中心  
 費用：免費  
 對象：18歲或以上男士  
 內容：匯聚各方男士爸打, 齊來 Coffee Break、吹水、打機、玩 Boardgames、Outings、分享男士關注議題, 以建立互助小組。  
 名額：15人  
 負責職員：黃耀輝先生  
 備註：此乃定期聚會, 通常於每月最後一個星期一或三舉行(個別日子除外), 直至2025年6月。



### 中秋迎月 @ 嘉頓山

日期：2024年9月16日(星期一)  
 時間：晚上6:30 - 9:00  
 地點：嘉頓山  
 集合地點：本中心  
 解散地點：石硤尾邨美荷樓  
 費用：\$20/人  
 對象：18歲或以上男士  
 內容：於中秋前夕步行往石硤尾邨旁的嘉頓山, 沿途認識區內設施, 贏取神秘禮物。登山後, 可俯瞰深水埗和石硤尾的迷人夜景, 放鬆生活壓力及洗滌心靈。  
 名額：15人  
 負責社工：黃耀輝先生  
 備註：1. 由於要步行及上山, 請參加者自備電筒、晚餐及足夠食水。  
 2. 宜穿著輕便及適合行山的衣服及運動鞋。





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5月出版  
印刷數量4,500