

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

### 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10至12月



2024年10至12月季刊

2024年9月10日  
開始報名

(歡迎網上/親臨留位，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10/9 9:00am至 13/9 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8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

1	機構及中心簡介
2	會員資訊、活動報名須知
3	服務使用者的權利、惡劣天氣警告下之活動安排
4-6	「童」步家·愛計劃宣傳
7	今期主題
8-9	愛在+友「里」、同「里」玩具輪流轉
10	健康一家人 齊創幸福紀錄
11-12	家長系列
12	夫婦系列、社區系列
13-14	個人系列
15	親子系列
16	心·悅·朗 — 整全認知行為情緒管理小組
17-20	活動報名表、活動報名方法及須知
21-23	智家樂系列
24-27	男士系列
28	興趣班
29	愛心社區保姆服務
30	力行「贖」任·樂享親恩 — 贖養費權與責教育計劃
31	和平學坊 — 「平和關係支援計劃」
32-34	家福會地區服務
35-37	中心活動總表

## 機構及中心簡介

### 機構簡介

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

### 中心簡介

為回應區內的家庭需要，家福會於2005年1月3日成立將軍澳（南）綜合家庭服務中心。本着「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家庭服務。

#### 服務地區及對象

居於調景嶺及將軍澳港鐵站附近的屋苑 / 屋邨的個人及家庭，包括：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。

#### 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·

#### 服務內容

本中心以積極主動、創新多元的手法，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

圖書閣、電腦室、興趣小組、流動諮詢站、緊急援助基金轉介、免費約見律師服務

#### 家庭支援

家務指導服務、愛心社區保姆服務、義工服務 — 「家福關懷大使計劃」、互助及支援小組，以及短期諮詢或輔導服務

#### 家庭輔導

個人或家庭深入輔導、治療小組、危機介入

**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，根據機構政策或社工評估，認為服務不宜繼續，本中心可要求服務使用者退出服務。

## 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：\_\_\_\_\_



## 會員資訊

**會員費用** 全免（同住之直屬家庭成員，即配偶及子女，可免費成為「家庭會員」。）

**會員資格** 18歲或以上的本港居民。

**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**

- 凡會籍屆滿而不續會者，作自動退出會籍論。
- 如有需要，可隨時申請退出會員服務。

### 會員須知

- 會員可定期收取活動通訊。
- 報名時須出示有效之會員證才可以會員優惠價參加本中心所舉辦之小組及活動。
- 會籍為期兩年，至指定年份的3月31日屆滿。屆滿後，須親臨本中心辦理續會手續。
- 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。
- 若未能遵守本中心所定之守則，恕不能享用本中心的設施及福利，其會籍更會遭取消。
- 本中心有權刪改及闡釋所有條款，而無須事先通知。

## 活動報名資訊

### 網上報名

掃碼 QR Code，填寫報名表格。中心職員會以電話 / 短訊 / WhatsApp 確認報名成功；參加者需於指定時間內繳付活動費用（如有）。



### 親臨中心

將填妥的報名表，及所需費用（如有），親身或委託他人於辦公時間內蒞臨中心遞交。

“抽籤活動”在 10/9 9:00AM 至 13/9 9:00AM 開放網上 / 親臨報名；成功中籤者將在 19/9 至 23/9 收到通知，並須於 24/9 至 28/9 前來中心繳費。

### 參加者須知 (詳情參閱 P. 17-20)

- 所有活動額滿即止。親臨 / 網上報名名額均各佔限額，經中心職員確認方為成功。
- 已繳費的小組和活動，如有取消、延期，或因內容變動、不被取錄、惡劣天氣，令參加者未能參與，本中心會安排退款。參加者需須於指定時間內，帶同活動收據親臨中心退款，逾期恕不受理。
- 如自行退出或因私人理由未能出席，恕不退款、改班、延期、轉名，（如有）相關物資亦不作補發。

## 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，可以致電 2177 4321 與職員聯絡；亦可將有關查詢或意見連同閣下的聯絡資料以電郵、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 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 Amber 黃色暴雨 警告	☄️紅 Red 紅色暴雨 警告	☁️黑 Black 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

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：2177 4321。
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。



## 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」？

他們可能會…  
面色轉紅、呼吸急促、  
說話變得大聲

你應該……

## 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。

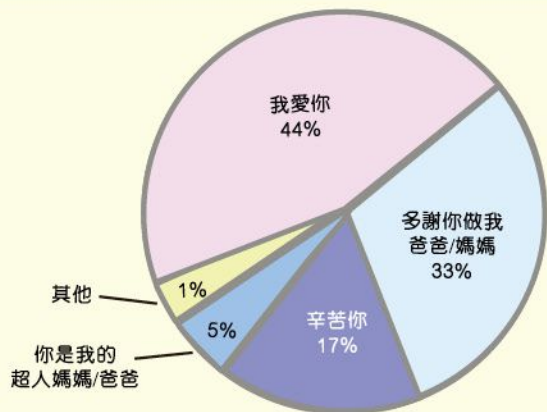




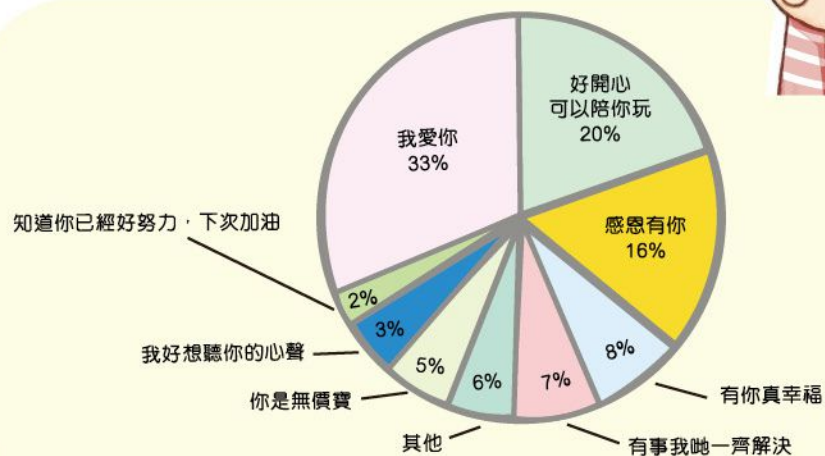
香港家庭福利會75周年活動《Homeland》已於2024年5月25日至26日完滿結束，「童步家。愛」聯同「賽馬會智家樂計劃」團隊於兩日內總共收集472份親子問卷。

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。

## 今期主題

### 成為新時代男士

膚色淨白、渾身肌肉、有樓有車……韓劇中的 Oppa 形象，深受女士歡迎，並漸漸成為社會對男士的評斷準則：男人不僅要有「霸道總裁」的氣勢，符合傳統文化加諸身上的「鐵漢」定義，還要對伴侶有「暖男」的似水柔情和體貼入微。嗯，要做新時代男士，談何容易？

婚姻關係、親職育兒、工作財務、身心健康等問題重複出現，壓力無減，常常瀕臨「爆煲」，怎辦？

致新時代男士的生活法則：

- 一、活得痛快：**既然壓力無可逃避，何不讓壓力成為改變的契機？藉此訂立明確目標，認清所愛所求，痛快給自己設計一堂又一堂的成長課，別再活得拖泥帶水；
- 二、活得真誠：**成長之路崎嶇不平，往往能觀照自己的好壞美醜。坦然接受自己的缺失、脆弱、限制，並提醒自己：「我也不過是個凡人」，不必在人前人後裝作堅強，真誠面對和表達自己的情緒、感受、需要、盼望；
- 三、活得自在：**不論斷自己，認清外界的批評和建議合宜與否，平衡別人與自己迥異的期望與需要，採取彈性可變的準則，因時制宜，在種種限制中不為自己設限；不再情緒勒索自己，也不被別人情緒勒索；
- 四、活得自愛：**在繁忙重壓的日常生活中爭取時間與空間獲得真正的休息，培養健康的作息飲食習慣，發展諸如運動、藝術等嗜好，善待自己的身心靈。
- 五、活得安然：**與親友同事建立良好關係，相依相助，減輕面對逆境時的惶恐無助，讓自己面對生命中尋常的喜怒哀樂時，能安然無恙度過。



# 愛在友「里」

家福同你慶中秋，友「里」同行愛恒久！  
唔使怕醜，嚟中心一齊玩個夠！豐富節目有：



SWITCH  
Game Area



攤位  
遊戲



親子  
工作坊



豐富  
禮品



玩具  
輪流轉

對象：社區人士  
日期：2024年9月14日(星期六)  
時間：下午3:30 -5:30  
地點：本中心  
費用：全免  
負責職員：余蕙炫姑娘、鄭艷萍姑娘

活動詳情  
請留意本中心  
FaceBook



# 同「理」玩具 輪流轉

屋企有新淨玩具但小朋友玩厭咗？一齊資源共享啦！喺以下時間，帶同全新/有原裝盒包裝嘅玩具嚟中心，就可獲取「玩具輪流轉」換領券乙張，於9月14日「愛在+友『里』」活動中換取由其他家庭捐贈嘅玩具乙份，及獲得神秘禮物乙份，並可優先預約參與當日舉行嘅工作坊。

## 收取玩具日程

2024年9月9、10、12日...早上10:30-中午12:00  
2024年9月11、13日.....晚上6:00-8:00

負責職員：黃俊傑先生、伍朗希姑娘

## 捐贈玩具須知

- 歡迎捐贈：全新/有原裝盒或其他包裝妥善保存之玩具
- 恕不接受：毛公仔/散裝玩具/贈品玩具/用作裝飾擺設之玩具



唔清楚想捐贈嘅玩具收唔收？影張相，傳送俾職員查詢啦！（掃瞄左邊QR Code馬上WhatsApp 5187 8259）

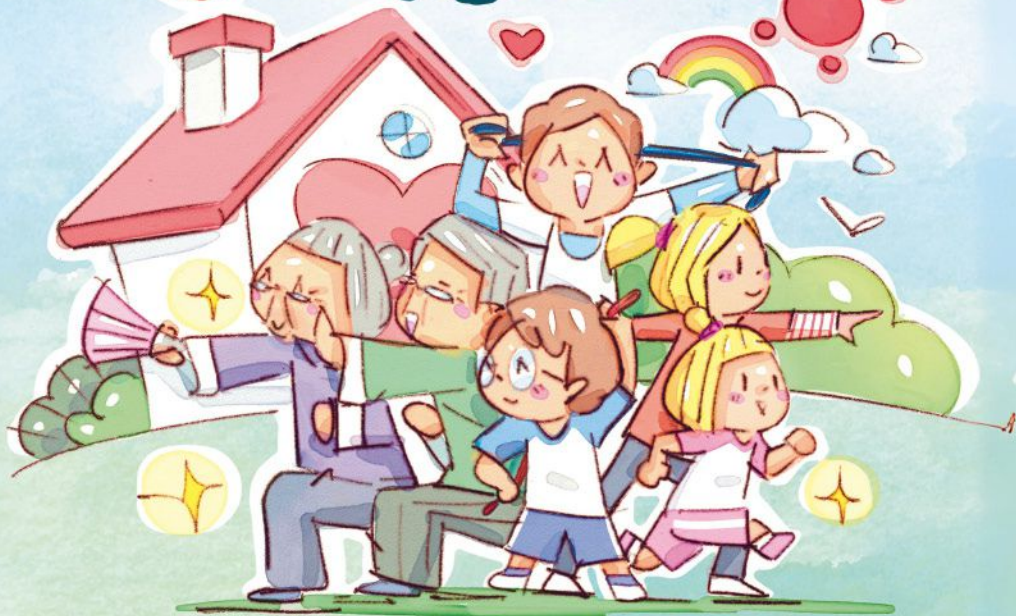


2024年9月14日(六)下午3:30-5:30  
憑票出席免費換取神秘禮品乙份



# 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

### 「孩子乖乖有妙法」(實戰) 管教小組 OCT/EDG/047/24

孩子不聽指令、反叛駁嘴、亂發脾氣，父母一時未能採取溫和而有效令孩子乖乖的方法。本小組強調參加者的個人能力及處理困難的經驗，與參加者一同尋找管教新妙法。

- 幼稚園至小學學童之家長或照顧者 (12 人)
- 2024 年 10 月 9、16、23、30 日 (逢星期三)
- 上午 10:00 - 11:00
- 本中心
- 免費

負責社工：陳慧明姑娘

### 「童」步家·愛 - 「Chill」級家長小組 OCT/EDG/048/24

透過活動學習不同管教模式，了解子女的情緒及內心想法，讓家長作出恰當的回應，以改善親子溝通；提升家長對管理個人情緒的意識，並讓家長認識保護兒童的「Chill」級方法。

- 高小至初中學童之家長 (12 人)
- 2024 年 10 月 17、24、31 日；11 月 7 日 (逢星期四)
- 上午 10:00 - 11:30
- 本中心
- 免費

負責社工：區慧中姑娘



### 同理的呼喚 - 與青少年同行

NOV/EDP/090/24

同理心是與他人聯繫的基石。本活動讓家長學習運用同理心於管教中，以免操之過急，影響培育子女的果效。

- 小學生及中學生之家長 (15 人)
- 2024 年 11 月 1 日 (星期五)
- 上午 9:30 - 12:00
- 本中心
- 免費






負責社工：老鳳瑤姑娘 (顧太)



## 「兩代同行育兒孫」- 祖父母及父母篇

NOV/EDG/049

明明大家都愛家裏的小朋友，為何因管教而經常出現衝突？一起學習「知己知彼」、「將心比心」、「姻親互補」、「同舟共濟」及「同聚共樂」，成為有愛一家人！

-  父母、祖父母 (10 人)
-  2024 年 11 月 15、22、29 日；12 月 6 日 (逢星期五)
-  上午 10:00 - 11:30
-  本中心
-  免費






備註：是次活動與家福會婦女及家庭成長中心合作。

負責社工：陳松盈姑娘

## 九型中的婚姻

NOV/EDG/046

深入、淺出，探討九型人格；知己、知彼，解構衝突源頭；接納、包容，建立關係橋樑。

-  願意增潤或改善婚姻關係的夫婦 (5 對夫婦，10 人)
-  2024 年 11 月 8、15、22、29 日 (逢星期五)
-  晚上 7:00 - 9:00
-  本中心
-  會員 \$40 非會員 \$80 (每位收費)

備註：1) 夫妻二人必須一同出席活動；






2) 參加者需接受一次組前夫婦面談，以了解彼此期望和需要；

負責社工：莫鵠謙先生、陳穎姿姑娘

@LOVE# 家添愛「蛻變力量」  
心靈藝術工作坊

NOV/EDG/054

由專業導師教授，讓參加者體驗新興藝術，從而放鬆身心。

-  18 歲或以上社區人士 (12 人)
-  2024 年 11 月 7、14、21、28 日 (逢星期四)
-  下午 2:15 - 3:45
-  本中心
-  免費






備註：參加者可帶走製成品。

負責社工：馮鍵麟先生

固本培元之養肺解鬱 聯乘  
表達藝術 (上篇及下篇)OCT/TGP/004 &  
OCT/TGP/005

本小組以「紓緩悲憂」為主題。透過「身心靈全人健康」模式，協助參加者以中醫角度，探討情志養生的原則：益氣養肺，紓緩悲憂。同時，運用表達藝術，滋養身、心、靈，使心境平和，從而實踐珍愛自己。

小組其中兩節，由「靜心農莊」創辦人教授製作療癒植藝作品：「優遊自在永生苔鮮畫」及「微景觀肉質植物盆景」。

-  18 歲或以上關注情緒健康人士 (10 人)
-  上篇：2024 年 10 月 8、15、22、29 日 (逢星期二)  
下篇：2024 年 11 月 12、19、26 日；12 月 3 日 (逢星期二)
-  上午 10:00 - 11:30
-  本中心
-  會員 \$100 非會員 \$200 (上、下篇各收費)  
(已包括 2 堂 2 件療癒植藝作品之材料費)

備註：1) 上、下篇須同時報名；

2) 報名前，敬請留意活動日期，確保能出席 8 節活動；

3) 缺席者，下次報名相關小組會先被安排在後備名單中；






4) 缺席者將不獲補發任何活動材料及製成品。

負責社工：伍倩儀姑娘

## 夢的啟示 - 解夢小組

OCT/EDG/050

小組由專業導師帶領，學習夢的概念，掌握簡單解夢原理及方法，從而認識內在自我，用夢境幫助轉化現實的自己。

-  18 歲或以上有興趣人士 (20 人)
-  2024 年 10 月 29 日；11 月 5、12、19 日 (逢星期二)
-  下午 2:30 - 4:00
-  本中心
-  會員 \$100 非會員 \$200

備註：本小組非培訓課程；完成後，參加者並無助人解夢之專業資格。

負責社工：區慧中姑娘



## 照顧者 Chill 嘆

NOV/EDG/051

透過靜觀及品嚐花茶、養生浴足、藝術創作、有營煮食等各種放鬆身心的活動，分享照顧經驗、互相支持，做個身心靈 Chill 強的照顧者！

-  18 歲或以上社區人士 (12 人)
-  2024 年 11 月 4、11、18、25 日 (逢星期一)
-  上午 10:00 - 11:30
-  本中心
-  會員 \$20 非會員 \$40






備註：參加者可獲贈摺疊式浴足桶乙個。

負責社工：伍朗希姑娘

## 共創快樂生活

NOV/EDG/052

正向心理學不是叫你盲目樂觀，而是讓你更懂得面對壓力。小組透過分享、圖卡及手作等活動，體會創造快樂生活的美好。






-  18 歲或以上社區人士 (12 人)
-  2024 年 11 月 21、28 日；12 月 5、12 日 (逢星期四)
-  上午 10:00 - 11:30
-  本中心
-  免費

負責社工：謝潔芳姑娘

## 何以捨不得？

DEC/EDP/091

我們總有捨不得丟棄的多餘物件，捨不得說再見的人，捨不得放手的事。何以捨不得？讓我們探索一下人事物蘊藏的深層情感。

-  18 歲或以上公眾人士 (20 人)
-  2024 年 12 月 18 日 (星期三)
-  晚上 6:30 - 8:00
-  本中心
-  免費






備註：以 ZOOM 網上形式進行

負責社工：伍南菁姑娘

## 親子中文特功小組

OCT/EDG/053

家長陪伴孩子從多感官遊戲中，認識中文字結構，加強認讀常見中文字之能力；學習運用腦圖、六何法整理及統合文章重要訊息，提升閱讀技巧。





-  小一至小二學童及其家長 (12 人)
-  2024 年 10 月 7、14、21、28 日 (逢星期一)
-  下午 4:15 - 5:30
-  本中心
-  免費

負責社工：張麗貞姑娘

## 闖進鹽田梓

NOV/EDP/101

和孩子闖進產鹽勝地，感受獨樹一格的風土人情，體驗海鹽製作，並以電子科技完成親子任務，在現代與傳統間留下獨特的秋季足跡。

-  小學生及其家長 (30 對親子，60 人)
-  2024 年 11 月 16 日 (星期六)
-  上午 10:00 - 下午 4:00
-  鹽田梓 (於本中心集合及解散)
-  會員 \$50 非會員 \$100



備註：1) 此乃親子活動，家長須攜同一名子女出席，其他家庭組合會作後備名單；

- 2) 回程時若自行離隊，可提前通知負責社工；
- 3) 參與者需自備午餐，或自費在島上餐廳及茶座用膳；
- 4) 活動包括遠足間遊行程，建議穿著運動鞋及輕便裝束；
- 5) 請自備充足飲用水及防曬 / 防蚊用品；
- 6) 活動來回交通包括旅遊巴士及渡船，參加者需按身體狀況決定是否合適參與；
- 7) 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

負責社工：黃淑文姑娘、馮鍵麟先生





# 心·悅·朗

## 整全認知行為情緒管理小組

以最新的認知行為情緒輔導理論設計 (Unified Protocol) 為期八節，每節兩小時的小組，活動內容包括短講、體驗活動、靜觀練習、技巧訓練、分享、家課實習等。

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。

**內容：**認識情緒；情緒與身體感覺、思想及行為的互動；正視行為訓練；邁步向前等。

**對象：**18歲或以上有基本中文讀寫能力，及有輕度至中度情緒困擾人士，男女均可。參加者須經組前面談，評估是否適合參加小組。

**日期：**2024年10月16、23、30日；  
11月6、13、20、27日；  
12月4日 (逢星期三)

**時間：**上午9:30 - 11:30 (必須出席每次活動)

**費用：**免費 (此活動由公益金特別贊助)

**負責職員：**伍南菁姑娘、譚梓豪先生

### 報名須知

- 中心活動的主要對象為本港居民，而親子或家庭活動以直系家庭成員優先。如有特殊情況，可與活動負責職員聯絡。
- 親臨或網上報名 (方法詳見 P.3) 之名額均佔限額。參加者網上報名後將收到中心職員以電話 / 短訊 / WhatsApp 確認，並須在指定時間內親臨中心繳費 (如有)，方為成功報名。
- 如活動額滿，可留名作「後補名單」，暫不需繳費；當有名額作補上，參加者將收到通知，並須在 3 個工作天或指定限期內到中心報名及繳費 (如有) 方為有效。
- 如屬額選或抽籤形式之活動，中籤者將獲電話 / WhatsApp 通知，並須於指定日期內付款作實，否則作自動棄權論。
- 已繳費的小組和活動，如有取消、延期，或因內容變動、不被取錄、惡劣天氣，令參加者未能參與，本中心會安排退款。參加者需於指定時間內，帶同活動收據親臨中心退款，逾期恕不受理。
- 如自行退出或因私人理由未能出席，恕不退款、改班、延期、轉名、補堂，相關物資亦不作補發 (如有)。
- 除需額選及抽籤之活動外，所有活動均以先到先得方式取錄，額滿即止。即止。

- 初小或以下參加者必須由家長、監護人或指定成年人接送。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」。
- 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，照片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：要求取得其個人私隱資料。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。

~ 如有任何爭議，本中心將保留最後決定權 ~

更新於 2024 年 3 月

### 報名及活動須知





家福會  
HKFWS

將軍澳(南)綜合家庭服務中心  
個人及家庭活動報名表

出示會員證才能  
以會員價報名

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


聯絡電話：\_\_\_\_\_ 聯絡地址：\_\_\_\_\_ 電郵地址：\_\_\_\_\_

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

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：_____	姓名：_____	姓名：_____	姓名：_____	姓名：_____
性別：_____	性別：_____	性別：_____	性別：_____	性別：_____
年級：_____ / 不適用	年級：_____ / 不適用	年級：_____ / 不適用	年級：_____ / 不適用	年級：_____ / 不適用
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：_____

活動申請人

請“√” 選擇報名活動、填寫參加者號碼及費用：

系列	活動編號	活動名稱	成員號碼	費用
家長 P11-12	OCT/ EDG/047	「孩子乖乖有妙法」 (實戰) 管教小組		免費
	OCT/ EDG/048	 「Chill」級家長小組		免費
	NOV/ EDP/090	同理的呼喚 - 與青少年同行		免費
	NOV/ EDG/049	「兩代同行育兒孫」 - 祖父母及父母篇		免費
夫婦 P12	NOV/ EDG/046	九型中的婚姻		\$
社區 P12	NOV/ EDG/054	@LOVE# 家添愛「蛻變 力量」心靈藝術工作坊		免費
	OCT/ TGP/004	固本培元之養肺解鬱乘 聯表達藝術(上篇)		\$
個人 P13-14	OCT/ TGP/005	固本培元之養肺解鬱乘 聯表達藝術(下篇)		\$
	OCT/ EDG/050	夢的啟示 - 解夢小組		\$
	NOV/ EDG/051	照顧者 Chill 嘆		\$
	NOV/ EDG/052	共創快樂生活		免費
	DEC/ EDP/091	何以捨不得?		免費
親子 P15	OCT/ EDG/053	親子中文特功小組		免費
	NOV/ EDP/101	闖進鹽田梓		\$

系列	活動編號	活動名稱	成員號碼	費用
P16	OCT/ EDG/044 NOV/ EDG/045	心·悅·朗一 整全認知行為情緒 管理小組	✓	免費
	ICT/ B8/01EDG	智家樂： 靜觀其變成長路 (父親篇)		免費
	ICT/ B6/01EDP	智家樂：多感觀親子 溝通體驗活動		免費
	ICT/ B8/02EDP	智家樂： 手機諮詢工作坊		免費
智家樂 P21-23 	ICT/ B8/03EDG 或 ICT/ B8/04EDG	智家樂：智能手機班 (日常生活篇)(A班) 或(B班)		免費
	ICT/ B6/02EDP	智家樂：VR 逃離「碳」 迷宮親子工作坊		\$
興趣 P28	OCT/ EDP/092	黑「馬」黃「芝」		\$
	NOV/ EDP/093	千「絲」萬縷		\$
	DEC/ EDP/094	Sing「東」激「西」		無須報名，登入 Facebook 即可

總額 \$

\* 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。

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。





### 智家樂：靜觀其變成長路（父親篇） ICT/B8/01EDG/24-25

小組與香港大學合作，讓參加者在陪伴孩子成長的路途上，學習透過靜觀，覺察情緒，轉化壓力，照顧自己，鞏固親子關係。

- 育有幼稚園至中學學生的父親 (14 人)
- 2024 年 10 月 9、16、23、30 日 (逢星期三)
- 晚上 7:30 - 9:30
- 本中心
- 免費

備註：小組由香港大學社會工作及社會行政學系吳兆文教授及其研究團隊設計。為研究靜觀對家長親職的影響，將邀請參加者進行三次問卷調查；完成後，若其小組出席率達 90%，將獲超市禮券乙張。

負責社工：黃俊傑先生、陳穎姿姑娘

### 智家樂：多感觀親子溝通體驗活動

ICT/B6/01EDP/24-25

讓家庭成員參與全黑體驗式活動，運用視覺以外的感官，模擬視障人士被帶領走路、觀看短片、進食晚餐，從而反思家庭的溝通和相處關係，建立同理心。

- 10 歲或以上子女及其家長 (10 個家庭)
- 2024 年 10 月 25 日 (星期五)
- 晚上 7:15 - 9:00
- 本中心
- 免費

備註：1) 每個家庭人數限 2-4 人；  
2) 請穿著輕便或運動裝束；  
3) 免費晚餐由中心準備。

負責社工：張麗貞姑娘、陳穎姿姑娘



#### 賽馬會男士家友站活動報名表 (P24-27)

活動編號	✓	賽馬會男士家友站 活動名稱	成員號碼	費用
MEN/EPR/035		皮革初體驗		\$
MEN/LRC/025		男士泰拳班		\$
MEN/EPR/037		女人心，海底針？		免費
MEN/LRC/026		「男」山手沖咖啡班		\$

活動編號	✓	賽馬會男士家友站 活動名稱	成員號碼	費用
MEN/LRC/023		男士太極同樂小組		免費
MEN/EPR/036		家常老公餅工作坊		\$
MEN/FAP/009		爸爸的浪漫—— 繪本烘焙親子工作坊		\$
MEN/THG/005		麻用去露營		\$

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)傳送活動推廣及教育性資訊。請簽署以示同意上述安排。如有查詢，請致電 2177 4321。

簽名：\_\_\_\_\_






日期：\_\_\_\_\_



## 智家樂：手機諮詢工作坊

ICT/B8/02EDP/24-25

用智能手機時遇到很多疑問？手機更新後又有新難題？是次活動為單對單的手機諮詢工作坊，解答你的疑難。

-  55 歲或以上社區人士 (36 人)
-  2024 年 10 月 21 日 (星期一)
-  上午 9:30 – 12:30
-  本中心
-  免費






備註： 1) 每位參加者的諮詢時限為 25 分鐘；  
2) 成功報名之參加者由社工安排出席時間，恕不接受任何修改；  
3) 參加者需自備智能電話出席。

負責社工：馮鍵麟先生

## 智家樂：智能手機班 (日常生活篇)(A/B 班)

ICT/B8/03EDG/24-25 &  
ICT/B8/04EDG/24-25

智能手機很難使用？活動將教授如何使用日常生活中常見的手機應用程式，自我增值，鞏固和社區的聯繫。

-  55 歲或以上社區人士 (各班 12 人)
-  2024 年 11 月 4、11、18 日、12 月 2 日 (逢星期一)
-  下午 14:15 – 15:30 (A 班)；15:45 – 17:00 (B 班)
-  本中心
-  免費






備註： 1) 為配合課程進度，社工將按參加者之能力程度安排到 A 或 B 班，因此，參加者所選時段與被安排的或會不同，故報名前請確保兩個時段皆能出席；一經安排，恕未能再作任何修改；  
2) 參加者需自備智能手機，並確保可上網或連接 Wifi。

負責社工：馮鍵麟先生

## 智家樂： VR 逃離「碳」迷宮親子工作坊

ICT/B6/02EDP/24-25

透過虛擬實境 (VR) 碳迷宮了解不同紡織物和花卉的碳足跡，並製作個性化香囊，學習透過科技建立可持續的生活。

-  小四至小六學生及其家長 (60 人)
-  2024 年 12 月 14 日 (星期六)
-  早上 9:00 – 下午 13:00
-  香港生產力促進局
-  會員 \$20 非會員 \$40 (每位收費，大小同價；包旅遊車來回中心)



備註：此乃親子活動，家長及子女須一同出席

負責社工：莫鵠謙先生、伍朗希姑娘












賽馬會男士家友站

## 皮革初體驗

MEN/EPR/035

輕鬆鬆 DIY，製作獨一無二、專屬你的皮革卡套。






-  18 歲或以上男士 (12 人)
-  2024 年 10 月 5 日 (星期六)
-  早上 10:00 – 12:00
-  本中心
-  \$20 (已包材料費)

負責社工：馮鍵麟先生

## 男士泰拳班


MEN/LRC/025

泰拳可以提升身體協調、增加耐力；齊來練拳灑汗，振臂擊出好心情。

-  18 歲或以上男士 (14 人)
-  2024 年 10 月 7、14、21、28 日 (逢星期一)
-  晚上 7:30 – 8:30
-  本中心
-  \$50

備註：請自備毛巾和水；穿着運動鞋與輕便裝束。

負責社工：譚梓豪先生

捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。








賽馬會男士家友站

## 女人心，海底針？

MEN/EPR/037

「為甚麼女人一時一樣？」此工作坊讓你與女友或伴侶相處時，少踩地雷、改善彼此溝通、增加默契。






-  18 歲或以上男士 (20 人)
-  2024 年 10 月 25 日 (星期五)
-  晚上 7:30 – 8:30
-  本中心和 ZOOM 線上 (實體 / 線上同步進行)
-  免費

負責社工：陳慧明姑娘

## 「男」山手沖咖啡班

MEN/LRC/026

由國際咖啡品質鑑定師教授咖啡品鑑技巧，認識不同手沖器具的特性。由淺入深體驗咖啡杯測之樂趣。參加者更加可於真實咖啡室進行練習。

-  18 歲或以上的男士 (12 人)
-  2024 年 11 月 1、8、15、22 日 (逢星期五)
-  晚上 7:15 – 8:45
-  本中心 / 咖啡室 Coffee Tea or Me  
(第四節活動地點：荃灣新領域廣場 1 樓 A 區)
-  \$80 (已包材料費)

- 備註：
- 1) 此小組由國際咖啡品質鑑定師 (杯測師)、咖啡拉花藝術認證系統考官 (黑級) 專業導師教授；
  - 2) 如活動因突發事故或惡劣天氣需延期，暫定補課日子為 2024 年 11 月 29 日；
  - 3) 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

負責社工：陳穎姿姑娘

捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。





## 男士太極同樂小組

MEN/LRC/023

太極拳透過連貫優美的動作，改善肌力，保護關節，有助預防骨質疏鬆，更可保持心境寧靜。

- 18 歲或以上男士 (12 人)
- 2024 年 11 月 4、11、18、25 日 (逢星期一)
- 晚上 7:00 – 8:00
- 免費

負責社工：吳霽森先生

## 家常老公餅工作坊

MEN/EPR/036

由專業導師教授製作真材實料手工家常老公餅。

- 18 歲或以上男士 (10 人)
- 2024 年 11 月 6 日 (星期三)
- 晚上 7:00 – 9:00
- 本中心
- \$20 (已包材料費)

負責社工：馮鍵麟先生

## 爸爸的浪漫 - 繪本烘焙親子工作坊

MEN/FAP/009

與孩子攜手閱讀故事、烘焙糕點，留下難忘的親子回憶。

- 父親及其 4-10 歲子女 (30 人)
- 2024 年 11 月 9 日 (星期六)
- 上午 9:30 – 下午 2:00
- 本中心
- \$20 (每位)

備註：此乃親子活動，父親必須帶同子女至少 2 名人士同行，每個家庭最多 4 位參加者。

負責社工：馮鍵麟先生、黃淑文姑娘

捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。



## 麻甩去露營

MEN/THG/005

### 營前聚

商談野外露營之內容及安排，一同設計兩日一夜專屬麻甩的露營體驗。

- 18 歲或以上男士 (13 人)
- 2024 年 11 月 13 日 (星期三)
- 晚上 7:30 – 8:30
- 本中心
- 免費

### 營前聚

兩日一夜露營體驗，一齊野外煮食，燃亮營火，抒懷釋心，同行遠足，迎接破曉。

- 18 歲或以上男士 (13 人)
- 2024 年 11 月 23 至 24 日 (星期六、日) (暫定)
- 早上 10:00 西貢市中心巴士站集合  
翌日下午 1:30 西貢鄧肇堅運動場解散
- 西貢創興水上活動中心
- \$100

- 備註：
- 1) 必須出席 11 月 13 日營前聚會；
  - 2) 費用包括營費、膳食及露營裝備；
  - 3) 營地帳篷供 3 人用，參加者也可自備帳篷、睡袋及地蓆；
  - 4) 參加者經負責社工電話確認取錄後才需繳費。

負責社工：譚梓豪先生、黃俊傑先生



捐助機構： 香港賽馬會慈善信託基金

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。



## 興趣班

### 黑「馬」黃「芝」(實體班)

OCT/EDP/092

教授製作黑糖馬拉糕及粟米芝士煎餅

- 🕒 18歲或以上有興趣人士(8人)
- 📅 2024年10月17日(星期四)
- 🕒 上午9:30 - 下午12:30
- 📍 本中心
- 💰 會員 \$50 非會員 \$100

備註：1) 參加者請自備食物盒；  
2) 製作食物過程中，需配戴口罩。



### 千「絲」萬縷(實體班)

NOV/EDP/093

教授製作菠蘿蛋糕及金針菇煎餅

- 🕒 18歲或以上有興趣人士(8人)
- 📅 2024年11月14日(星期四)
- 🕒 上午9:30 - 12:30
- 📍 本中心
- 💰 會員 \$50 非會員 \$100

備註：1) 參加者請自備食物盒；  
2) 製作食物過程中，需配戴口罩。



### Sing「東」嫩「西」(Facebook)

DEC/EDP/094

教授製作西米焗布甸及安東嫩雞

- 🕒 18歲或以上有興趣人士
- 📅 2024年12月19日(星期四)
- 🕒 上午9:30 上載至中心 Facebook

負責職員：賴碧琪姑娘

備註：1) 圖片只供參考；  
2) 詳情可掃描 QR Code 瀏覽本中心 Facebook 專頁。



# 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

收費及優惠詳情請向職員查詢；合資格人士可申請減免。

## 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

收費詳情請向職員查詢；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，給自己的生活增添色彩！！

## 理想的愛心保姆

- ♥ 喜愛幼兒，有照顧幼兒的經驗和能力
- ♥ 提供安全適合照顧幼兒的居所
- ♥ 願意在家中照顧0-9歲以下兒童
- ♥ 樂意與社工及幼兒家長合作
- ♥ 小學畢業或以上程度
- ♥ 生活安定，身心健康，家庭及經濟穩定
- ♥ 需要時，願意照顧9歲以上兒童

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。










分居、離婚，伴隨而來有關子女照顧、家庭經濟、居住安排等事宜，對家庭各成員都造成巨大壓力，而當中牽涉的法律問題更令人困擾。本計劃旨在讓大眾了解有關家事訴訟的法律程序及注意事項，並認識本會的家事調解服務，協助有需要人士在離異前達成彼此接納的協議，顧及雙方和子女的利益，繼續共同撫育子女。

### 家事法律諮詢講座

了解家事訴訟的法律程序及注意事項；認識本會的家事調解服務。






-  社區人士 (20 人)
-  2024 年 11 月 8 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，解答與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等事宜。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 10 月 23 日 (星期三) 或  
2024 年 11 月 20 日 (星期三) 或  
2024 年 12 月 18 日 (星期三)
-  晚上 6:30 - 8:10 (每人面談時間 20 分鐘)
-  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，或向職員查詢索取。

負責社工：陳慧明姑娘

### 伴侶 / 戀人相處課程

學習控制情緒，了解衝突 (包括暴力) 對雙方關係或家庭的影響，以和平方法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：鄭艷萍姑娘 (電話：2177 4321)

課程編號	地點	課程日期	課程時間	接受申請日期
142 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 10 月 7 (一)、 16 (三)、23 (三)、 30 (三)	晚上 7:30-9:00	2024 年 9 月 11 日 至 2024 年 10 月 6 日
143 男士班	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	2024 年 11 月 6、13、 20、27 日 (逢三)	晚上 7:30-9:00	2024 年 10 月 7 日 至 2024 年 11 月 5 日
144 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 12 月 4 (三)、 11 (三)、18 (三)、 23 日 (一)	晚上 7:30-9:00	2024 年 11 月 6 日 至 2024 年 12 月 3 日
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	2024 年 10 月 18、 25 日； 11 月 1、8 日 (逢五)	晚上 7:30-9:00	2024 年 9 月 20 日 至 2024 年 10 月 17 日
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	2024 年 11 月 15 日、 22 日、29 日； 12 月 6 日 (逢五)	晚上 7:30-9:00	2024 年 10 月 18 日 至 2024 年 11 月 14 日
144 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 12 月 13、 20、27 日； 2025 年 1 月 3 日 (逢五)	晚上 7:30-9:00	2024 年 11 月 15 日 至 2024 年 12 月 12 日

### 兒童 / 青少年課程

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 鄭艷萍姑娘 (電話：2177 4321)



## 活動推介

### 玩樂高 GO GOAL — 玩樂大本營

《玩樂高 GOGOAL》由西貢區青年活動委員會撥款，透過玩樂高 (Lego) 來減壓，達致快樂，提升大家對兒童精神健康的關注。《玩樂大本營》當中會由玩樂大使提供攤位遊戲！歡迎大家來參與！

**對象：**將軍澳區內兒童及其家長  
**日期：**日期：2024年12月7日(六)  
**時間：**時間：下午2:30 - 4:00

### @LOVE # 家添愛 2024

計劃獲西貢民政事務處資助，在區內推動平和關愛的訊息，以下活動費用全免，特此鳴謝。

### 「善待空間 善待自己」收納講座

**對象：**對收納、身心健康及家庭幸福有興趣的社區人士 (40人)  
**日期：**2024年10月26日(六)  
**時間：**早上10:30 - 中午12:00  
**地點：**社會福利署東將軍澳綜合家庭服務中心 (將軍澳至善街5號)  
**費用：**全免  
**講者：**Kaye Li (日本收納檢定協會認證收納師) 及本會社工  
**截止報名日期：**2024年10月20日(日)



報名 QR Code

### \\*We 嘩鬼鬼搗蛋派對 \*/ x 試膽大會

今個萬聖節一家大細「瘋」狂打扮一下，一齊「捉鬼」打卡、狂歡「嚇餐飽」！仲可以嚟中心玩刺激嘅「We 嘩尋寶大賽」贏取美味的糖果獎勵，一齊嚟感受萬聖節的樂趣和刺激！

**日期：**2024年10月26日(六)  
**時間：**下午2:30 - 晚上8:30  
**\* 歡迎換上萬聖節裝扮參與 \***

### @LOVE in the City 社區嘉年華

嘉年華會將包括精彩表演、工作坊、攤位遊戲等活動，以及豐富禮物，一起共度繽紛週末！

**日期：**2024年12月8日(日)  
**時間：**下午2:00 - 5:00  
**地點：**西貢海濱長廊

如有興趣參與上述活動，請留意中心宣傳，或向清清姑娘 (Rebecca) 查詢。  
更多計劃資訊請瀏覽以下計劃資訊平台：



# 長者服務 - 綜合家居照顧服務

## 健明服務中心

為日常生活能力有困難的家庭、老弱及傷殘人士提供協助，讓他們能夠在社區繼續生活。申請以上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

普通個案：提供個人照顧、護送、洗衣、膳食服務、購物及送遞服務、家居清潔、簡單護理服務等。  
體弱個案：個人照顧、護送服務、膳食服務、復康運動、提供家居環境安全評估及改善建議、照顧管理和評估、基本及特別護理、言語治療、24小時緊急支援、護老者支援及訓練等。

實踐「老友所屬」、「居家安老」、「持續照顧」之政策方針

## 長者小資訊 > 與長者溝通的技巧

隨著人口老化，與長者接觸的機會亦隨之而增加。良好的溝通可以減少誤會和衝突，維繫良好關係，有助減低生活壓力及保持心境愉快。

### 談話技巧

· 速度及語調要適中：速度及語調要配合長者的需要  
例如：跟認知障礙症患者說話時要慢一些；遇到聽覺不好的長者，大聲講話時要注意語調，不要使長者誤會你在責罵他

### 語言運用

· 用字簡單、具體：例如：以「每餐吃一個生果」代替「吃多些纖維」  
· 句子組織要簡短：例如：每句說話只包含一個訊息

### 非語言方面的溝通技巧

· 態度：要友善、親切、真誠、尊重對方；避免不耐煩、不認真或輕視的態度  
· 圖片或實物的運用：面對有語言障礙的長者，可利用圖片與長者溝通

綜合家居照顧服務 · 健明服務中心  
中心地址：新界將軍澳健明邨彰明商場一號平台1號  
查詢電話：2791 7230

資料來源：衛生署長者健康服務



# 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 國慶日	2	3	4	5 皮革初體驗
6	7 賽馬會男士家 友站互助小組 男士泰拳班 親子中文特功 小組	8 固本培元之 養肺解鬱聯 乘表達藝術 (上篇)	9 智家樂：靜觀 其變成長路 (父親篇) 「孩子乖乖有 妙法」(實戰) 管教小組	10	11 重陽節	12
13	14 賽馬會男士家 友站互助小組 男士泰拳班 親子中文特功 小組	15 固本培元之 養肺解鬱聯 乘表達藝術 (上篇)	16 智家樂：靜觀 其變成長路 (父親篇) 「孩子乖乖有 妙法」(實戰) 管教小組 心悅朗	17 「童」步家· 愛-「Chill」 級家長小組 黑「馬」黃 「芝」(實體 班)	18	19
20	21 賽馬會男士家 友站互助小組 男士泰拳班 智家樂：手機 諮詢工作坊 親子中文特功 小組	22 固本培元之 養肺解鬱聯 乘表達藝術 (上篇)	23 智家樂：靜觀 其變成長路 (父親篇) 「孩子乖乖有 妙法」(實戰) 管教小組 免費約見律師 服務 心悅朗	24 「童」步家· 愛-「Chill」 級家長小組	25 智家樂：多感 觀親子溝通體 驗活動 女人心，海底 針?	26
27	28 賽馬會男士家 友站互助小組 男士泰拳班 親子中文特功 小組	29 固本培元之 養肺解鬱聯 乘表達藝術 (上篇) 夢的啟示-解 夢小組	30 智家樂：靜觀 其變成長路 (父親篇) 「孩子乖乖有 妙法」(實戰) 管教小組 心悅朗	31 「童」步家· 愛-「Chill」 級家長小組		



如希望了解更多有關成為寄養家庭的資訊，請登入以下網頁瀏覽。  
<https://www.fostercarehk.org/>



## : 2024年11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 同理的呼喚 – 與青少年同行「男」山手沖咖啡班	2
3	4 賽馬會男士家友站互助小組 男士太極同樂小組 照顧者Chill嘆智家樂：智能手機班(日常生活篇)(A/B班)	5 夢的啟示-解夢小組	6 家常老公餅工作坊 心悅朗	7 「童」步家·愛-「Chill」級家長小組 @LOVE#家添愛「蛻變力量」心靈藝術工作坊	8 家事法律諮詢講座 九型中的婚姻「男」山手沖咖啡班	9 爸爸的浪漫 – 繪本烘焙親子工作坊
10	11 賽馬會男士家友站互助小組 男士太極同樂小組 照顧者Chill嘆智家樂：智能手機班(日常生活篇)(A/B班)	12 夢的啟示-解夢小組 固本培元之養肺解鬱聯乘表達藝術(下篇)	13 麻甩去露營 心悅朗	14 千「絲」萬縷(實體班) @LOVE#家添愛「蛻變力量」心靈藝術工作坊	15 「兩代同行育兒孫」-祖父母及父母篇 九型中的婚姻「男」山手沖咖啡班	16 闖進鹽田梓
17	18 賽馬會男士家友站互助小組 男士太極同樂小組 照顧者Chill嘆智家樂：智能手機班(日常生活篇)(A/B班)	19 夢的啟示-解夢小組 固本培元之養肺解鬱聯乘表達藝術(下篇)	20 免費約見律師服務 心悅朗	21 共創快樂生活@LOVE#家添愛「蛻變力量」心靈藝術工作坊	22 「兩代同行育兒孫」-祖父母及父母篇 九型中的婚姻「男」山手沖咖啡班	23 麻甩去露營
24 麻甩去露營	25 賽馬會男士家友站互助小組 男士太極同樂小組 照顧者Chill嘆	26 固本培元之養肺解鬱聯乘表達藝術(下篇)	27 心悅朗	28 共創快樂生活@LOVE#家添愛「蛻變力量」心靈藝術工作坊	29 「兩代同行育兒孫」-祖父母及父母篇 九型中的婚姻	30

## : 2024年12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	2 賽馬會男士家友站互助小組 智家樂：智能手機班(日常生活篇)(A/B班)	3 固本培元之養肺解鬱聯乘表達藝術(下篇)	4 心悅朗	5 共創快樂生活	6 「兩代同行育兒孫」-祖父母及父母篇	7
8	9 賽馬會男士家友站互助小組	10	11	12 共創快樂生活	13	14 智家樂：VR逃離「碳」迷宮親子工作坊
15	16 賽馬會男士家友站互助小組	17	18 何以捨不得？ 免費約見律師服務	19	20	21
22	23 賽馬會男士家友站互助小組	24	25 聖誕節	26 聖誕節翌日	27	28
29	30 賽馬會男士家友站互助小組	31				