

婦女及家庭成長中心
Women and Family
Enhancement Centre

2025年1至3月



2024年12月20日

開始報名
(留意報名首日安排)

目錄

	頁數
編者的話	3
活動報名安排及須知	4
會員專區	6
創新「女」程(career development) 系列活動	9
「女創奇蹟」- 婦女創業支援計劃 2024	10
婦女自強系列	11
婦女技能發展系列	20
婦女及家庭支援系列	26
個人及家庭活動報名表格	
共建家庭系列	32
社區關懷及支援系列	37
社區互助系列	38
義工培訓及服務系列	40
社區資源系列 (免費約見律師服務)	44
多代家庭教育及支援計劃 (第四期)	45
課程總表	47
會員須知	50

『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：香港家庭福利會婦女及家庭成長中心 香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下，傳真號碼：29600125）。費用全免。如有查詢，請致電（分會電話：28115244）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）：_____（英文正楷）_____

簽署：_____ 日期：_____

編者的話

「女」創奇蹟：由妳創無限奇「績」

創業不僅是年輕人的專利，也是婦女展現實力和追夢的好機會。創業的過程可以發掘自我，見證生活和身份的蛻變，雖然挑戰不少，但正是這些挑戰讓成功的滋味更加甘甜。新一期的「女創奇蹟」— 婦女創業支援計劃，已於剛過去的9月正式啟動。這個計劃的誕生，就是為了讓每一位有夢想的婦女找到發揮所長的舞台，貢獻自己的才能，並在這個過程中肯定自我。

我們鼓勵婦女們善用自己的手工藝技能創業，無論是開設網上商店、經營實體商舖，還是參與社區市集，都有無限的可能！計劃中的一系列活動，會為參加者提供基本的營商知識和技能，幫助她們增強對創業的信心，啟發她們勇於追夢的精神。

這一期，我們共招募了25位婦女加入，她們已經積極展開第一輪的自我探索，發掘更多自己的未知。編者也非常期待，隨著她們一步步走在創業的路上，能見證她們的成長與蛻變。

編者深信，這個計劃可以讓更多人看到婦女創業的可能性和價值，也鼓勵更多女性勇於踏出創業的第一步。每一次的嘗試都是成長的契機，每一個小小的成就都是「女創奇蹟」的印證。如果想了解更多有關婦女創業的最新動向，請密切關注我們的消息。

在2025年的3月至5月期間，創業婦女們將會在中心帶領不同的活動，並於市集擺檔。這些活動不僅是展示成果的機會，更是她們與社區互動、交流心得的好時機。我們誠邀大家親臨現場，見證她們的蛻變成長，並支持她們的創業夢想！

同時，我們也鼓勵大家，不論任何年齡或人生階段，都可以勇於探索新的可能，學習新技能，發掘新興趣，「有心不怕遲」！

中心同事簡介

大家好，我是9月新入職同事談姑娘Elaine。我平時喜歡做手作、看電影，有時間都會留意有什麼新手作活動及電影，如果你也愛動手創造及看電影的話，歡迎跟我一起交流。我期待在活動中與大家見面及互相交流！



社區工作員 談姑娘



Halo 大家好！我係來自理工大學專業進修學院實習社工魚姑娘🐟。好開心可以來到中心進行實習！我地將會實習到2025年3月。希望可以同各位婦女及親子多D相處！我地每逢星期二、三都在中心進行實習，歡迎大家可以隨時找我們傾計🗨️。

林海榆姑娘 (實習社工學生)

大家好！我是馬姑娘，同時都是實習學生社工，嚟緊一至三月份的逢星期二、三大家都會見到我在中心出現。我亦都會在2月份舉行活動，歡迎大家來參加！我平日最喜歡就是聽音樂、看電影和親親大自然，因為這些活動能夠讓我有足夠的放鬆。而未來的日子中，我很期待在不同的活動中認識大家！



馬寧勵姑娘 (實習社工學生)



活動報名流程

抽籌號

報名

公開報名

12月6日(上午9:00) → 12月15日(下午11:59)

預先登記「報名日籌號抽籤」

抽籌號



掃描二維碼
網上登記



致電中心向
職員登記

12月17日或之前 以中心WhatsApp通知結果

2024年
12月20日
(五)

上午9:15-下午12:00

會員按所屬時段到中心報名

*注:只處理已抽籌號登記會員的報名

報名日

已填寫的
報名表

會員證

證明文件
(如適用)

費用

- 只可報 **6** 個活動及 **3** 個親子活動
- 每個籌號只處理**相應會員**的報名,不設為其他會員代報活動
- 籌號**不能轉讓**,不符之申請將不獲處理
- 如未能在指定時段到中心報名,可於**指定時段後**任何時間到中心報名(可遲不可早)

下午2:00-晚上9:00 所有會員、訪客皆可到中心報名

公開報名

由12月21日(六)起
中心開放時段內

- 所有會員、訪客皆可到中心報名
- 不限報名活動數目
- 可由他人代報

如何接收本中心廣播訊息



重要事項



為了確保大家能夠成功接收本中心發出的最新資訊，請各會員新增本中心 WhatsApp 電話號碼“61311450”到閣下手提電話內手機通訊錄的「聯絡人」中，才能夠接收本中心最新的廣播訊息。

歡迎大家追蹤中心 Facebook 專頁！

<http://www.facebook.com/hkfwswomencentre/>



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心

報名日常見問題 FAQ

Q: 如果我報名日當日上午唔得閒，即係唔需要登記抽籌號？

A: 報名日上午唔得閒都可以登記抽籌號，委託家人或朋友根據獲抽中的籌號及時段，帶備會員證及已簽署的活動報名表到中心報名。如果唔登記，亦歡迎於報名日下午親身前來中心報名。

Q: 我唔識網上登記籌號，可以點做？

A: 歡迎致電中心28115244請職員協助登記抽籌號。

活動報名須知

- 所有受名額限制之活動均不設電話留名及報名，有興趣報名者請預先登記抽籤或於報名日下午起親臨中心報名；
- 所有受名額限制之活動，均以先到先得形式報名，額滿即止；
- 個別活動有特定參加對象，請確保符合資格才報名。不符資格者，所付費用將不獲退回；
- 如欲以會員價參加活動，凡於任何時候報名必須出示有效會員證；
- 非會員或會籍到期者可辦理入會或續會手續，會員入會或續會年費為港幣20元正；
- 報名日翌日起，會員可授權他人代報，受託人需備有代報活動授權書，授權書當中須包括下列資料：
 - ✓ 委託會員之姓名、身份證號碼、有效會員證、報名之班組資料及正式簽署
 - ✓ 受託人之姓名及身份證號碼

(如授權書內資料不齊，以致未能完成報名手續，中心概不負責，授權書可向中心索取或自行根據上述資料填寫，每位受託人每次只可為一位會員以授權書代報活動)

歡迎會員提前於2024年12月內到中心續會，
會籍續會的到期日為2026年3月31日。
會費將於2025年1月1日開始調整至\$30/年。



自2005年起，本會獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行「香港賽馬會社區資助計劃-婦女創新天」，該計劃從女性角度出發，促進婦女個人成長、提升身、心、社、靈健康、建立社交及社區支援網絡，以及推動社區建立關懷婦女和家庭的氣氛，促進社區和諧。

由2024年10月開始，為確保活動及班組能順利進行，學員若無故遲到超過20分鐘或缺席，將不能參與該節活動、索取活動材料包及獲得製成品，已繳付之費用亦不會獲退還。若因身體不適而未能出席，出示醫生紙或相關證明可獲酌情處理或安排退款。以上條款適用於本中心所有班組活動，敬請留意！

會員專區

新春開運健腦日

P2400412

日期：2025年2月10日 (星期一)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：新的一年從頭腦健康出發！新春期間，我們將透過一系列針對記憶力、邏輯、思維和反應速度的健腦遊戲，帮助大家提升認知能力，預防腦部退化。活動中還會有新春開運小挑戰，增添趣味與挑戰性！

對象/名額：婦女 / 10人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

益智教育玩具

小朋友玩具閣 開放啦!

逢星期一至五
下午3:30-6:30開放

*須由家長陪同借用玩具

新服務!

桌遊租借區 開放啦!

歡迎大家來中心租借桌遊玩，
同家人朋友共渡歡樂時光!

可租借桌遊包括：

Dobble Kids, 豬朋狗友, 快手鬼鬼等





網上報名



「陪妳傾」 諮詢及輔導服務

為幫助婦女提供適切的支援走出困擾，本中心特設諮詢及輔導服務，讓有需要的婦女透過諮詢面談，釐清困擾事件，發掘自身能力，感受自我關懷，探討改善情況的方法。

You
Are
Not
Alone



歡迎查閱第11頁了解更多。

惡劣天氣安排

懸掛熱帶氣旋及暴雨警告信號下之服務安排

警告／信號	中心開放安排	中心內講座／小組及室內活動 (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	戶外活動(註2) (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	課託服務
1號熱帶氣旋警告	✓	✓	☺	✓
3號熱帶氣旋警告	✓	✓ (註1)	✗	✓
8號或較高熱帶氣旋警告	✗ (註1)	✗ (註1)	✗	✗ (註1)
黃色暴雨警告	✓	✓	☺	✓
紅色暴雨警告	✓	✗ (註3)	✗	✓
黑色暴雨警告	✗ (註3)	✗ (註3)	✗	☺ (註3)

✓ 照常開放或活動繼續進行 ✗ 暫停開放或活動取消/延期 ☺ 按實際天氣情況而定，負責職員會與參加者聯絡有關安排

註1：當天文台宣佈在未來數小時內改掛8號或較高熱帶氣旋警告時，未開始的服務、活動將取消/延期，並會勸喻服務使用者盡快返回家中，以策安全。另請家長考慮地區之天氣、道路及交通情況盡快前往本中心接回子女。

註2：若於中心以外進行之活動已開始，負責職員將安排服務使用者留在安全地方，及按實際情況決定活動是否需要暫停或取消，在較安全情況下才返回中心。回中心後服務使用者仍會獲得充分照顧，直至環境安全或家長陪同下才離開中心。

註3：若中心已開放或在中心內已開始的服務及活動將會繼續，並鼓勵服務使用者留在中心，直至較安全情況或家長陪同下才離開。

註4：當8號或較高熱帶氣旋警告或黑色暴雨警告信號除下後兩小時，本中心將回復正常開放及運作；而有關服務、活動是否如常舉行，一般情況則按上表作出安排，中心亦會按實際情況而作出更改決定，以中心最後公佈為準。任何情況下，負責職員可按實際天氣狀況及使用者安全情況而作出最後決定；服務使用者/家長須考慮各地區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往本中心。

註5：如因天氣情況導致活動取消/延期，本中心或未能即時通知參加者。如有需要，可致電本中心服務專線28115244查詢。

8：如中心取消活動，參加者可憑活動報名收據/證明，於活動取消一個月內到中心辦理退款手續，逾期恕不受理。

本季主題活動

數碼技能提升體驗工作坊

P2400413

日期：2025年2月26日 (星期三)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：隨著數碼化的迅速發展，掌握數碼技能在職場中越來越重要。本工作坊第一部分將介紹基本的數碼工具和辦公軟件應用 (如 Microsoft OneDrive)，第二部分將著重於如何簡單使用社交媒體來推廣個人品牌。參加者將學會如何提升自己的數碼技能，應對職場數碼化的挑戰。

對象/名額：有興趣提升數碼技能的婦女 / 15人
(需要有已能連接網絡的手機)

費用：會員：\$20 / 非會員：\$50

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

「女創奇蹟」2023畢業生 · 重聚 — 農曆新年

P2400533

日期：2025年1月期間

時間：上午10:30 - 12:00

內容：讓畢業生一同回到中心同聚，玩玩遊戲和活動，分享創業之路與生活點滴，互相勉勵和支持。

對象/名額：「女創奇蹟」2023畢業婦女 / 15人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘和職員談玉玲姑娘





「女創奇蹟」- 婦女創業支援計劃 2024

由Principal Financial Group贊助

計劃理念：

計劃希望為婦女提供一個能夠發揮所長、貢獻所能、肯定自我的平台。我們積極鼓勵婦女善用自身的手工藝技能創業，不論是開設網上商店、實體商舖或是參與社區市集，計劃中的一系列活動都能夠為參加者獲得基本的營商知識和技能，提升她們對創業的信心，啟發敢於夢想的精神。

計劃推行日期：2024年9月至2025年8月

服務對象：本計劃之25位婦女

日期/時間：課堂一般安排在星期五上午10:00 - 11:30

上課形式：面授 (部份班組為網上及面授雙模式)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘及職員談玉玲姑娘

**以下為2024年11月至2025年2月之活動

活動編號	活動名稱	活動日期
P2400510	# 市場營銷技巧	2024年11月29日
P2400511	# 品牌建立與推廣	2024年12月13日
P2400512	社交平台營運技巧	2024年12月20日
P2400513	# 品牌及產品設計工作坊	2025年1月3日
P2400514	# 產品包裝及定價工作坊	2025年1月10日
P2400515	帶領活動工作坊	2025年1月17日
P2400516	產品攝影佈景及擺設	2025年1月24日
P2400517	婦女創業家分享1	2025年2月7日 (暫定)
P2400518	# 婦女創業家分享2	2025年2月14日 (暫定)

表示該工作坊可提供網上模式上課，詳情請向負責職員查詢。

「陪妳傾」諮詢及輔導服務

P2400076

日期及時間：有興趣的婦女歡迎先在QR code報名及填寫需要，社工會個別與你聯絡並相約會面日期和時間。每次服務約1至2小時，視乎個別需要及社工專業判斷，節數由一節至四節不等。

內容：為幫助婦女提供適切的支援走出困擾，本中心特設諮詢及輔導服務，讓有需要的婦女透過諮詢面談，釐清困擾事件，發掘自身能力，感受自我關懷，探討改善情況的方法。

對象：生活處境/情緒受困擾的婦女

費用：(單次性收費) 會員\$40 / 資助會員\$20

查詢/負責人：本中心社工



(A1班) P2400414
(A2班) P2400415
(B1班) P2400416
(B2班) P2400417
(C班) P2400418

瑜伽鬆一鬆

日期及時間：2025年1月4日至2月15日

(除2月1日外，逢星期六)

(A1班) 上午9:45 - 11:00 (共6堂)

(A2班) 上午11:15 - 下午12:30 (共6堂)

2025年2月22日至3月29日(逢星期六)

(B1班) 上午9:45 - 11:00 (共6堂)

(B2班) 上午11:15 - 下午12:30 (共6堂)

2025年2月11日至3月25日(除2月18日，逢星期二)

(C班) 上午9:45-11:00 (共6堂)

內容：瑜珈伸展運動可強化肌肉、訓練呼吸，也可舒緩壓力，長遠提升睡眠質素。

對象/名額：婦女 / 12人 (最少開班人數：10人)

費用：會員\$300 (資助會員 \$270) / 非會員\$320

查詢/負責人：職員莊凱樂先生

導師：(A1, B1及C班) Ceci Lau (專業瑜珈導師)

(A2及B2 班) Candy Choi (專業瑜珈導師)

備註：請穿著輕便衣服



週五晚瑜伽鬆一鬆

(A班) P2400419
(B班) P2400420

日期及時間：(A班) 2025年1月10日至2月14日 (除1月31日外，逢星期五)
下午7:30 - 8:45 (共5堂)

(B班) 2025年2月21日至3月21日 (逢星期五)
下午7:30-8:45 (共5堂)

內容：勞累一星期想放鬆一下？做瑜珈伸展最適合不過。低至中強度運動可一邊強化肌肉，亦可伸展筋腱，促進血液循環，有助舒緩情緒及壓力，提升睡眠質素。

對象/名額：婦女 / 12人 (最少開班人數：10人)

費用：會員\$250 (資助會員 \$220) / 非會員 \$270

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

導師：Candy Choi (專業瑜伽導師)

備註：請穿著輕便衣服

排排舞

(A班) P2400421
(B班) P2400422

日期：(A班) 2025年1月7日至2月18日

(除1月28日及2月4日外，逢星期二，共五節)

(B班) 2025年2月25日至3月25日 (逢星期二，共五節)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：排排舞起源於美國西部，以明顯的節奏感及簡單的舞步組成。輕鬆易學，能抒解壓力、減輕焦慮和憂鬱症狀，無須舞蹈經驗，適合不同年齡女士。

地點：渣華道體育館之舞蹈室

對象/名額：婦女 / 28人

費用：會員\$380 (資助會員\$300) / 非會員\$450 (資助非會員\$400)

導師：林玉薇女士 (英國皇家舞蹈教師)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

備註：請參加者穿著舒適衣服及鞋 (不可穿著涼鞋及拖鞋) 上課

和柄粉彩新春篇

P2400423

日期：2025年1月9及16日 (逢星期四，共兩節)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：此次工作坊的主題為「新春」，利用乾粉彩，繪畫兩幅充滿日本特色的花紋圖案。導師手把手一起畫，無論係畫開和諧粉彩或者新手的你，都十分適合參與。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$80 / 非會員\$100

導師：區潔盈女士 (日本和柄花紋導師)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：1. 和柄花紋粉彩的概念，源自於日本藝術家--丸山菜美子。它運用粉彩配色的技巧以及日式圖案，繪出不同的花紋及作品，盡顯日本傳統的細節美。

2. 圖片為龍年教學作品供參考



(圖片僅供參考)

(A班) P2400424

(B班) P2400425

(C班) P2400426

免燒陶藝工作坊

A班	B班	C班
日期：1月15日(星期三)	日期：2月12日(星期三)	日期：3月12日(星期三)
時間：上午10:00 - 下午12:00	時間：上午9:30 - 下午12:30	時間：上午10:00 - 下午12:00
主題：招財貓	主題：萬年日曆	主題：迷你花瓶

***參加者可參加多於一個時段**

內容：免燒陶藝工作坊分成兩部分進行，學員親身以揉、捏的手法製作不同造型，再到調色及上色，輕鬆體驗製作陶瓷的樂趣。在製作過程中，學員在手觸碰泥土的質感時專注於每個感官，感受當下你與泥土的接觸以探索自我，將手印留下展示內心的情緒。

對象/名額：婦女 / 8人 (最少開班人數：6人)

費用：會員\$70 / 非會員\$100

(已包材料費及工具費)

導師/負責人：職員談玉玲姑娘

備註：參加者需自備圍裙或穿著可弄髒的衣物



(圖片僅供參考)



塑膠彩自由繪 (有導師)

(A班) P2400427

(B班) P2400428

(C班) P2400429

由參加者自選繪畫題材，在有導師協助下以塑膠彩自由繪畫，隨心表達自己。活動有助緩解精神壓力，亦能激發創造力。活動適合不同畫畫程度的參加者，並導師會個別教導塑膠彩的畫畫技巧。

A班	B班	C班
日期：1月20日 (星期一)	日期：2月17日 (星期一)	日期：3月17日 (星期一)
時間：上午9:30 - 下午12:30	時間：上午9:30 - 下午12:30	時間：上午9:30 - 下午12:30

*參加者可參加多於一個時段

對象/名額：婦女 / 10人 (最少開班人數：8人)

費用：會員\$100 / 非會員\$150 (活動沒有資助)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

備註：• 中心提供材料包括：一張A4彩色打印畫稿，塑膠彩顏料及基本畫具 (不包畫布板/畫紙)

- 參加者如需畫布板，可於畫畫時段內另付\$20購買 (任何尺寸畫布板均一樣價錢)或\$10購買A3專用畫紙
- 參加者亦可自攜畫板或舊畫作到場繪畫 (自攜畫板尺吋限制：任何一邊長度不可超過40厘米)
- 參加者需自備圍裙或穿著可弄髒的衣物

(A班) P2400430

(B班) P2400431

(C班) P2400432

塑膠彩自由繪 (無導師)

家裏沒有空間繪畫？本中心提供一個空間和塑膠彩顏料及基本畫具，讓你給自己3小時獨處時光，讓你隨意發揮創意，透過畫畫來調整自己的思緒和情緒。**請留意：此活動沒有導師在場，僅提供場地和基本繪畫用具。**

A班	B班	C班
日期：1月20日 (星期一)	日期：2月17日 (星期一)	日期：3月17日 (星期一)
時間：下午2:30 - 5:30	時間：下午2:30 - 5:30	時間：下午2:30 - 5:30

對象/名額：婦女 / 10人 (最少開班人數：8人)

費用：會員\$30 / 非會員\$60 (活動沒有資助)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

備註：• 中心提供材料包括：一張A4彩色打印畫稿，塑膠彩顏料及基本畫具 (不包畫布板/畫紙)

- 參加者如需畫布板，可於畫畫時段內另付\$20購買 (任何尺寸畫布板均一樣價錢)或\$10購買A3專用畫紙
- 參加者亦可自攜畫板或舊畫作到場繪畫 (自攜畫板尺吋限制：任何一邊長度不可超過40厘米)
- 建議參加者自備圍裙或穿著可弄髒的衣物



(圖片僅供參考)

山水畫課程 (第三輯 第一期)

P2400433

本課程以白雲堂山水技法為藍本，白雲堂山水既承繼傳統技巧，又注重寫生。尤以滾動瀑布及渲染雲烟最為人所稱道。第一期從基本素材(如樹、石、點景)開始，循序由小幅至斗方，只要勤加練習，必會繪出多幅完整作品。堂上導師示範，並對學員作品予以口述指導。

日期：2025年2月6日至3月27日 (逢星期四，共八節)

時間：下午2:15 - 下午3:45

對象/名額：曾參加本中心『山水畫課程』或對山水畫有基本認識之婦女 / 14人

費用：會員\$370 / 非會員\$430 (資助會員\$320 / 資助非會員\$390)

備注：書畫文具由學員自行購買

導師：林華泰老師 (在港從事教育工作三十七年，由1980年起在青少年中心、成人教育中心及長者中心教授國畫。自置畫室三十年。本地及海外參加展覽數十餘次。並任香港硬筆書畫會、悟藝書畫會顧問及雲海草堂研藝畫會會長。)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘



(圖片僅供參考)

花鳥畫課程 (第二輯 第一期)

P2400434

花鳥畫涵蓋內容相當廣泛，除了花卉、禽鳥之外，魚蟲、走獸、樹木、蔬果亦在其中。本課程會學習寫意畫法，以及多樣技法，畫出不同的作品。堂上導師示範之餘，學員也可於堂上實踐。

日期：2025年2月6日至3月27日 (逢星期四，共八節)

時間：下午4:00 - 下午5:30

對象/名額：對花鳥畫有興趣之婦女 / 14人

費用：會員\$370 / 非會員\$430 (資助會員\$320 / 資助非會員\$390)

備注：書畫文具由學員自行購買

導師：林華泰老師 (在港從事教育工作三十七年，由1980年起在青少年中心、成人教育中心及長者中心教授國畫。自置畫室三十年。本地及海外參加展覽數十餘次。並任香港硬筆書畫會、悟藝書畫會顧問及雲海草堂研藝畫會會長。)

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘



喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪

(A組) P2400435
(B組) P2400436

日期：(A及B組) 2025年2月11日至3月4日(逢星期二，共四節)

時間：(A組) 上午10:30 - 下午12:30

(B組) 下午2:30 - 4:30

內容：面對生活煩擾事，讓婦女導師帶領我們學習日本和諧粉彩調和粉彩的獨特繪畫方式，為心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過簡單的繪畫方法，運用手指來彩繪內在的色彩，讓身心放鬆，可以根據個人喜好，添加不同的顏色！

(A組及B組) 和諧粉彩主題：新春快樂 🌸

對象/名額：婦女 / 每組8人

費用：會員：\$130 / 非會員：\$160

(已包材料費及導師費)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩®正指導師)



(圖片僅供參考)

芬蘭木柱體驗

P2400437

日期：2025年1月8及15日(星期三，共兩節)

時間：下午2:15 - 4:30

內容：新興運動芬蘭木柱玩法簡單，非常容易上手，輕鬆地做運動，強健身體。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$10 / 非會員 \$30

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘

備註：請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)

心靈健康 ♥ 春季森林靜心日

P2400438

日期：2025年1月25日(星期六)

時間：下午2:00 - 6:00

內容：春天是大自然復甦的季節，何不趁此機會親近大自然，進行一次身心靜心之旅？我們將前往郊野公園，進行冥想、呼吸練習，並學習一些簡單的靜心技巧，帮助大家減壓和放鬆。參加者還會有機會體驗春季的自然美景，讓身心充滿能量。(集合地點：西灣河港鐵站A出口地面等，乘14號巴士到大潭郊野公園)

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$15 / 非會員\$45 (自備交通及膳食費)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (一級山藝訓練資歷)



(圖片僅供參考)

身心舒緩 ♥ 遊戲知真我 X 香薰精油護手霜製作 DIY

P2400439

日期：2025年2月6及13日 (逢星期四，共兩節)

時間：上午11:15 - 下午12:45

內容：在繁忙的生活中，尋找放鬆的時刻對身心靈健康至關重要。齊來透過互動遊戲和製作香薰精油護手霜給自己，學習放鬆身心，讓生活香氣滿溢。兩節有不同天然製品分享！

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$60 / 非會員\$90

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(認證Points of You® Practitioner)



(圖片僅供參考)

布藝永生花 — 翠菊

P2400440

日期：2025年2月19日 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：為迎接新一年的到來，課程將教授學員運用毛氈布料製作盛開的翠菊，為家居增添色彩及愉悅的情緒。

對象/名額：婦女 / 10人 (最少開班人數：8人)

費用：會員\$40 / 非會員\$60 (已包材料費及工具費)

導師/負責人：職員談玉玲姑娘



(圖片僅供參考)

「我要正能量！」園藝小組

P2400441

日期：2025年2月24日至3月10日 (逢星期一，共三節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：從植物及種子身上，找回正能量，以面對生活上不同的挑戰，內容包括葉子遊戲、種子體驗、小花束等。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$80 / 非會員\$100

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘

注意：活動內容有機會因應材料變化而調整，以職員安排為實。



(圖片僅供參考)



玻璃彩繪小夜燈

P2400442

日期：2025年3月14日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：運用玻璃畫專用顏料製作一個仿玻璃彩繪的波紋裝飾畫。玻璃畫更可放上燈座 (隨機暖黃或亮白燈)，給自己在忙碌過後帶來一份寧靜與安舒。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$65 / 非會員\$85

導師：區潔盈女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

舒壓頌鉢聲頻浴體驗班

(A班) P2400443

(B班) P2400444

日期及時間：(A班) 2025年3月19日 (星期三)
(B班) 2025年3月24日 (星期一)

時間：上午10:30 - 11:45

內容：音樂作為大眾共同的語言，帶動情緒流動，有效提供安撫身心靈創傷及療癒，調整頻率和能量。本活動將會引導參加者進行輕柔的伸展及呼吸練習，放鬆身心放進入靜觀狀態，在躺臥中放空聽樂器演奏，紓緩壓力，滋養身心達至深度休息。

對象/名額：婦女 / 12人 (最少開班人數：8人)

費用：會員\$50 (資助會員\$40) / 非會員\$70

導師：Ceci Lau (聲音療癒師、專業瑜伽導師)

查詢/負責人：職員莊凱樂先生



(圖片僅供參考)

一起烹飪 治癒心靈

根據科學研究結果，烹飪是一種有效放鬆和紓壓的方法，就讓我們以輕鬆的心情投入料理製作，感受製作過程的樂趣，完成後的滿足感，並與親友分享製作成果，在彼此的生活加添溫暖。

蝶豆花椰汁千層糕

P2400445

日期：2025年1月3日 (星期五)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：製作蝶豆花椰汁千層糕。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$40 / 非會員\$70

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

賀年酥餅班

P2400446

日期：2025年1月7日 (星期二)
 時間：上午10:30 - 中午12:00
 內容：製作鬆軟脆的花生酥餅及腰果酥餅。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員\$60 / 非會員\$90
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 備註：請自備食物盒

賀年糕點班

P2400447

日期：2025年1月14日 (星期二)
 時間：上午10:30 - 中午12:00
 內容：製作桂花馬蹄糕及黃金南瓜餅。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員\$50 / 非會員\$80
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 備註：請自備食物盒

金銀滿屋賀年菜

P2400448

日期：2025年1月23日 (星期四)
 時間：上午10:30 - 中午12:00
 內容：製作賀年菜式 – 吉祥福袋及金沙蝦球。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員\$60 / 非會員\$90
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 備註：請自備食物盒

意大利脆餅(Biscotti)班

P2400449

日期：2025年2月19日 (星期三)
 時間：下午2:30 - 4:00
 內容：製作充滿果仁香味的脆餅，適合配上咖啡及奶茶享用。
 對象/名額：婦女 / 10人
 費用：會員\$60 / 非會員\$90
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘
 備註：請自備食物盒



善待自己工作坊

「善待自己工作坊」系列活動以手工製品作為介入途徑，支援及提倡婦女追求身心健康的需要，藉此促進婦女建立正面思想及自信，還會走進社區，加強家庭及社區支援網絡，達至改善受眾的身心健康。

「愛皂夢工場」義工訓練聚會

P2400450

日期：2025年1月9日 (星期四)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：「愛皂夢工場」由一群熱愛手製美容產品的婦女組成，旨在宣揚善待自己及提升婦女精神健康等信息，希望把天然的美容產品分享給區內婦女。義工們同聚共樂，一同互相分享製作技巧，讓我們一同親身體驗手工皂製作。

對象：「愛皂夢工場」現有義工

費用：會員\$10 / 非會員\$40 (加送起泡皂網一個)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)



手工皂的好處大揭秘

與你分享使用手工皂的3個理由！

✓ 成分天然

手工皂大部份是以全天然成份製作，含有橄欖油、椰子油、棕櫚油等多種純天然成份，不含防腐劑。對皮膚有益之餘，也可避免皮膚敏感。

✓ 更滋潤肌膚

植物油成份會留在肌膚上慢慢吸收，達到保濕效果，長期使用可令肌膚幼嫩及舒緩濕疹。

✓ 保護環境

手工皂和化學清潔劑不同，接觸到水後會被微生物分解，即使流到大海，也不會對環境造成污染。

「愛皂夢工場」由一群熱愛手製美容產品的婦女組成，旨在宣揚善待自己及提升婦女精神健康等信息，希望把天然的美容產品分享給區內婦女。以上班組除了教授製作技巧，還會分享婦女善待自己及減壓信息。此外，婦女導師亦可提供外展到場教授服務，教授社區人士製作天然手工皂。有興趣人士，請致電本中心與陳曦盈姑娘接洽。

蘆薈金盞花油手工皂

P2400451

日期：2025年2月19日 (星期三)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：蘆薈具有殺菌、消炎、鎮痛的功效。蘆薈是天然的保濕劑，配合金盞花的修護功能，有助使皮膚保持濕潤和彈性。是次活動還會透過呼吸練習，讓我們與身體連結，聆聽身體的訊息，放鬆身心。

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員\$65 / 非會員\$95
(加送起泡皂網一個)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘
愛皂夢工場導師：甘惠芳女士



(圖片僅供參考)

迷迭香與茶樹精油皂

P2400452

日期：2025年3月6日 (星期四)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：春天是更新與重生的季節，將教授大家如何製作迷迭香與茶樹精油手工皂。迷迭香具有抗菌功效，而茶樹精油則以其抗炎特性著稱。學習製皂，並瞭解精油在護膚中的應用。讓大家體驗手工製作的樂趣，同時享受天然護膚的好處。

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員\$65 / 非會員\$95 (加送起泡皂網一個)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘
愛皂夢工場導師：招燕瑜女士



(圖片僅供參考)

靜心療癒書法~新春篇

P2400453

日期：2025年1月21日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：這個工作坊以農曆新年為主題，大家一起學習用軟頭筆 (Brush pen) 寫出圓嘟嘟、別於傳統的中文書法。學員能透過課堂學習簡單書寫原理及常見部首，課堂作品包括揮春及賀咭。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$40 / 非會員\$60

導師：區潔盈女士 (日本和柄花紋導師)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：可自備書法筆 (Brush Pen)



(圖片僅供參考)



咖啡渣蠟燭工作坊

P2400454

日期：2025年1月23日 (星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：咖啡的香氣可以讓人放鬆，蠟燭的燭光也會讓人有舒適感，兩者一拍即合，咖啡渣更有淨化空氣的作用。是次會利用咖啡渣製作蠟燭，使在家也可以持續保持放鬆。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$25 / 非會員\$45 (包物資及玻璃容器)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘

備註：歡迎參加者自備玻璃容器，容器大小約20毫升，需要闊大樽口，方便製作蠟燭。



(圖片僅供參考)

永生花❀玫瑰保鮮花製作工作坊

(A組) P2400535

(B組) P2400536

日期：(A及B組) 2024年2月6日 (星期四)

時間：(A組) 上午11:00-12:30

(B組) 下午2:30-4:00

內容：保鮮花又名永生花，在保存良好的狀況下花朵可以保持3-5年的美態。在此工作坊可以一同創作屬於你們的花卉，療癒身心。

對象/名額：婦女 / 每組8人

費用：會員：\$90 / 資助會員：\$80 / 非會員：\$110 (已包玫瑰花、玻璃瓶材料費和導師費)

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

義務導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)



(圖片僅供參考)

創意扭扭棒小組

P2400455

日期：2025年2月10日至24日 (逢星期一，共三節)

時間：下午10:00 - 11:30

內容：每節學習製作不同扭扭棒作品，例如花、鑰匙扣、戒指及頭飾等。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$90 / 非會員\$110

義務導師：蔡子瑜女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

相入菲靡 📷

P2400528

日期：2025年2月11日、18日 (外出探索社區) 及25日 (逢星期二，共三節)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：一起嘗試從手機版 📱 (Android / iPhone 電話) 的菲林相機角度去看你居住的地區，用不同的視覺去看這個社區 📷，會否發現有不同的感覺呢？

對象/名額：婦女 / 8-10人 (需有8名參加者才可成功開班)

費用：會員\$20/非會員\$40

查詢 / 負責人：馬寧勵姑娘 (實習社工學生)

備註：參加者必需自備可拍攝智能手機。



(圖片僅供參考)

Reels真·拍片 📹

P2400529

日期：2025年2月12日及19日 (逢星期三，共兩節)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：透過學習拍攝短視頻 📺 記錄生活，主要學習如何拍攝及剪輯影片。想學習拍攝的你就快啲來報名啦！！

對象/名額：婦女 / 6-10人

費用：全免

查詢 / 負責人：林海榆姑娘 (實習社工學生)

備註：參加者必需自備可拍攝智能手機。



(圖片僅供參考)

與眾不同 — 皮革工藝製作工作坊

P2400537

日期：2024年3月7及14日 (逢星期五，共兩節)

時間：上午10:30 - 12:30

內容：班組中提供多種皮革、蠟線、金屬配件選擇，免費壓印和工具借用服務，由經驗豐富的專業導師教導，即使沒有相關製作或縫紉經驗，都可以輕鬆親手製作出獨一無二的皮革手作，享受手作的樂趣！生活中有屬於自己的空間，是照顧身心健康的方法。每個人都是獨特的，讓我們一同來發掘屬於自己的獨特美，欣賞自己的與眾不同。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員：\$95 / 資助會員：\$85 / 非會員：\$115 (已包優質皮革材料費、工具費、導師費)

查詢/負責人：職員莊凱樂先生

導師：呂桂平女士



專屬妳「手工耳環」製作

P2400456

日期：2025年3月17日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：參加者可製作出獨一無二、屬於自己的耳環。一起從忙碌中放慢腳步，為自己送上一份小禮物！

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員\$45 / 非會員\$65

導師：陳彩梅女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

慢活浮水畫體驗

P2400457

日期：2025年3月18日至25日 (逢星期二，共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：原來顏料可以浮在水上？透過加入不同顏色製作獨一無二的浮水畫及相架等，可能會有意想不到的驚喜喔！

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$40 / 非會員\$60

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

浮游花瓶工作坊

P2400458

日期：2025年3月25日 (星期二)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：讓我們一起將乾燥花放入充滿保存液的瓶內，保留著盛放花朵的美態，讓花朵看起來就像是浮游在水中一樣，令人感到賞心悅目。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$60 / 非會員\$90

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

Android 智能手機 — 網上搜尋與資訊分享

P2400459

日期：2025年1月22日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習透過Google搜尋功能，在網上快速地搜尋各類有用的資訊及學習分享技巧，隨時與家人分享各類的資訊。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$15 / 非會員\$35

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

Android 智能手機 — HA Go醫院管理局手機應用程式教學

P2400460

日期：2025年2月26日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：介紹HA GO應用程式，學習開設及登入個人帳號、查閱過去一年和未來的覆診期、預約普通科門診及查閱各類健康資訊。我們亦可透過“加入照顧者”的功能，更易掌握家人的健康資訊。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$15 / 非會員\$35

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

Android 智能手機 — 「淘寶」網購教學篇

P2400461

日期：2025年3月19日至26日 (逢星期三，共兩節)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：介紹「淘寶」購物應用程式，學習如何開設及登入帳號。程式介面介紹，教授如何搜尋心儀商品，下單流程操作，商品運送及付款支付方法

對象/名額：有興趣之婦女

名額：10人

費用：會員\$30 / 非會員\$50

查詢/負責人：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機



西洋書法 × 利是封製作工作坊

(A班) P2400462

(B班) P2400463

日期：(A班) 2025年1月7日 (星期二)
(B班) 2025年1月14日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：利用幼筆學習書寫現代西洋書法，共同創作獨一無二的利是封，可以用來收藏留念或送給親友亦可，從作品中獲取成就感，分享喜悅！

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$40(會員資助 \$30) / 非會員\$60 (已包材料費) (圖片僅供參考)

查詢 / 負責人：社工劉羨婷姑娘



酒精墨水小夜燈創作

P2400464

日期：2025年1月13日 (星期一)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：酒精墨水畫沒有固定框架，憑自己的感覺，為自己而創作獨特的風格和成品。我們會在小組中創作酒精墨水畫作和水晶球夜燈，一起享受創作過程中所帶來的療癒和紓壓的效果。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$45 / 非會員\$65

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

(日本AtelierTua酒精墨水認證導師)

備注：參加者請按需要自備圍裙及手巾



(圖片僅供參考)

放鬆身心系列 · 心意卡創作工作坊

P2400465

日期：2025年2月11及18日 (逢星期二，共兩節)

時間：上午10:00 - 中午12:30

內容：Brush Lettering (軟筆書法) 又稱為Modern Calligraphy (現代書法)，它是西洋書法最易入門的一種，對於從沒學過西洋書法的初學者都能輕易上手，和享受寫字帶來的樂趣。此活動會學習書寫字句，並設計心意卡。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$40 / 非會員\$60 (已包材料費)

查詢 / 負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

家庭活動報名表

職員填寫
收據編號: _____

姓名: _____ 聯絡電話: (住宅) _____ (手提) _____

住址: _____ (非會員適用, 作為寄回收據之用)

性別: 男 女 是否本中心會員: 是 (會員編號: _____) 必須出示有效會員證 不是

活動編號	活動名稱	參加者姓名	與申請人關係	年齡	應繳費 (HK\$)	只供職員填寫
P-		1)				
		2)				
		3)				
		4)				
P-		1)				
		2)				
		3)				
		4)				



家福會
HKFWS



婦女及家庭成長中心
Women & Family Enhancement Centre

職員填寫

收據編號: _____

支票號碼: _____

活動報名表

姓名: _____ 聯絡電話: (住宅) _____ (手提) _____

住址: _____ (非會員適用, 作為寄回收據之用)

性別: 男 女 是否本中心會員: 是 (會員編號: _____) 必須出示有效會員證 不是

***報名日首日最多報 6 個活動, 謝謝!**

活動編號	活動名稱	應繳費用 (HK\$)	只供職員 填寫
1) P-			
2) P-			
3) P-			
4) P-			
5) P-			
6) P-			

6) P-		
7) P-		
8) P-		
		總收費：

服務使用者聲明

1. 本人已清楚核實活動日子和時間，並確保沒有報讀舉行時間重疊的活動，亦同意貴中心沒有責任替本人覆查；
2. 本人明白如報讀時間重疊的活動，本人只可參與最先報名的活動；中心不會負責本人報讀重疊活動的損失；
3. 本人明白所有已報名活動不設轉名及退款安排；
4. 本人明白貴中心將有可能於活動期間進行拍攝或錄影，所得的照片或影片將作為刊登於活動、宣傳刊物或會員留念之用；
5. 本人 ***同意/不同意 (*請刪去不適用者)** 香港家庭福利會使用本人的聯絡資料 (如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等) 作為日後與本人作服務推廣和聯絡之用，包括通訊、社會服務及活動推廣／典禮邀請或籌款等用途。(只適用於非會員)
6. 以上所提供的資料只作是次報名用途，若資料不完整，有可能影響是次活動報名成功與否。

報名者簽名： _____

日期： _____

(必須簽署)

職員專用：

是否需要減免費用： 是 否

經手同事： _____

P-	1)			
	2)			
	3)			
	4)			
			總收費:	

服務使用者聲明

1. 本人已清楚核實活動日子和時間，並確保沒有報讀舉行時間重疊的活動，亦同意貴中心沒有責任替本人覆查；
2. 本人明白如報讀時間重疊的活動，本人只可參與最先報名的活動；中心不會負責本人報讀重疊活動的損失；
3. 本人明白所有已報名活動不設轉名及退款安排；
4. 本人明白 貴中心將有可能於活動期間進行拍攝或錄影，所得的照片或影片將作為刊登於活動、宣傳刊物或會員留念之用；
5. 本人 *同意不同意 (*請刪去不適用者) 香港家庭福利會使用本人的聯絡資料 (如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等) 作為日後與本人作服務推廣和聯絡之用，包括通訊、社會服務及活動推廣／典禮邀請或籌款等用途。(只適用於非會員)
6. 以上所提供的資料只作是次報名用途，若資料不完整，有可能影響是次活動報名成功與否。

報名者簽名： _____

(必須簽署)

日期： _____

職員專用：

是否需要減免費用： 是 否

經手同事： _____

植物拓染布袋工作坊

P2400466

日期：2025年2月21日 (星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：善用植物身上的葉綠素，化作創作顏料，一邊透過捶打減壓，一邊感受植物帶給你的五感 (觸覺、嗅覺、味覺、視覺、聽覺) 的享受，製作獨一無二的布袋。

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員\$40 / 非會員\$60

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：參加者請自備圍裙及手巾 (按需要)



(圖片僅供參考)

「一起Hygge吧！」— 多味丹麥鬆餅球

P2400467

日期：2025年1月13日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：Hygge 是丹麥的生活文化，其中有享受當下、擁抱平凡裡的幸福感等的意思，一起來體驗這個世界三大的幸福國度文化及共同製作丹麥鬆餅球，同時反思並欣賞日常生活中的小確幸。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$20 / 非會員\$40

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

「一起Hygge吧！」— 丹麥開放式三文治

P2400468

日期：2025年3月21日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：Hygge 是丹麥的生活文化，其中有享受當下、擁抱平凡裡的幸福感等的意思，一起來體驗這個世界三大的幸福國度文化及共同製作丹麥開放式三文治。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$20 / 非會員\$40

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)



媽媽聲·家長會

家長會成立是希望凝聚並支持區內每一位媽媽，建立媽媽支援網絡。為了孩子的成長及促進家庭關係，媽媽承擔起重要的角色，忙碌生活中亦要好好愛惜自己，我們來一起學習及探索更多有用的管教技巧、分享資訊及生活中的喜怒哀樂。我們為妳們設有定期聚會，並有管教工作坊，媽媽手工或煮食活動。**讓媽媽認識自己內在性格和管教模式，從而發掘管教子女的有效方法，亦為自己增加正能量！**

身心喘息空間 ♥ 頌鉢靜心暨護膚班組

P2400469

日期：2025年2月20及27日 (逢星期四，共兩節)

時間：上午10:30 - 11:45

內容：我們都鼓勵大家可以在生活留一點空間，多一點喘息。選擇留白，都是自愛的其中一個方式。藉由頌鉢體驗，傾聽身體的聲音，做個懂得覺察情緒狀況，學習和情緒共處的媽媽。讓匆忙的腳步瞬而轉緩，感受生活微小的美好，在中心寧靜的一角呷一口花茶，思考、喘息、記錄，讓自己的內心和大自然相連。

對象/名額：育有子女的媽媽優先 / 8人

費用：會員\$40 / 非會員\$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (喜馬拉雅頌鉢療法(L1)經驗)

備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時提早與活動負責人聯絡以安排。

2. 其他婦女可以先報名候補名單，在活動前三星期通知能否成功報名活動。



(圖片僅供參考)

「剎那的烏托邦」大自然戶外靜觀班組

P2400470

日期：2025年3月5及12日 (逢星期二，共兩節)

時間：上午10:30 - 11:45

內容：**空靈鼓聲療體驗**—想提升放鬆感，減輕壓力？新時代樂器—空靈鼓聲療帶來冥想體驗，紓緩情緒，恢復身心平衡及內在和諧。我們第一節會到通往筲箕灣配水庫遊樂場，第二節再回到中心。靜靜細聽，與音樂間之互動令人心曠神怡，促進身心靈的健康。空靈鼓又叫忘憂鼓，發揮療癒作用，令參加者洗滌心靈。

對象/名額：育有子女的媽媽優先 / 8人

費用：會員\$30 / 非會員\$50

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (空靈鼓聲音療法認證)

備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時提早與活動負責人聯絡以安排。

2. 其他婦女可以先報名候補名單，在活動前三星期通知能否成功報名活動。



(圖片僅供參考)

所有療癒都來自你的身體



課後託管服務 到校及課後支援服務



到校及課後支援服務 2024-2025

本中心於24至25年度再獲教育局贊助，在本中心及2間小學內推行區本課後學習及支援計劃，為區內有經濟困難的學童提供免費的課後支援活動，家長如有興趣安排子女參加本中心或於學校舉行的活動，可致電本服務專線2811-5244向陳惠欣姑娘查詢。

1. 香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心
2. 太古小學
3. 筲箕灣崇真學校

學童託管服務 (中心服務)

為回應家庭對子女課後照顧的需要，本會自1999年設立課餘託管服務，為區內有需要的家庭和兒童提供收費相宜的學童託管服務，歡迎參加。

宗旨

1. 紓緩婦女及有需要家庭在兒童照顧上的壓力
2. 促進家長在兒童照顧與管教的能力感及親子關係
3. 協助兒童擴闊學習經驗，發揮潛能，增進與人相處技巧，提升自信和自律感。

服務對象

小一至小六學童

學童課餘託管

中心內設課餘託管與課後支援服務，為有需要之小學生，提供適當的課後照顧及多元化的訓練、小組活動與學習班組等，協助他們培育責任感與自我照顧的能力，提升社交能力，使身心及行為平衡發展。

課餘託管服務詳情

服務項目	時間 (逢星期一至五)	內容	服務收費	收費減免
月託 (按月計)	下午3時至 晚上7時	功課輔導、茶點、兒童成長及康樂活動、社區服務、家長會、有需要時提供接送及午膳服務等。	每月： \$1250	正接受綜援、獲教育局批核全額/半額書簿津貼或低收入雙職家庭經評估可獲月費減免。詳情可向中心查詢。

課餘託管服務申請及退出服務方法

- 先行致電中心登記及預約面見時間。
- 帶同兒童出世紙正、副本。
- 攜同兒童親臨中心填表及辦理。
- 中心會為新申請服務之學童及家長安排面試，如獲取錄，將以書面通知，家長須於獲取錄後三個工作天內，繳交留額費用，逾期概不辦理及一切所繳費用，概不發還。
- 服務使用者可主動退出服務，但必須於最少7個工作天前，以書面通知本中心。
- 若服務使用者未能依時繳交所需費用，或社工基於專業判斷，在有需要情況下，可要求服務使用者退出服務。

服務使用者向本會提供所有個人資料，只會用於聯絡及提供服務之用，並受個人資料(私隱)條例保障。



齊來做個情緒小達人

P2400471

日期：2025年1月6日 (繪本共讀) 及
1月13日(桌遊共玩) (逢星期一，共兩節)

時間：下午5:00 - 6:00

內容：每個孩子心中都住著一隻彩色怪獸，透過西班牙插畫家安娜·耶拿絲的經典作品《彩色怪獸》，親子們將進行繪本共讀及桌遊活動，**讓孩子探索情緒的色彩世界！**



(圖片僅供參考)

對象/名額：婦女及其3-9歲的孩子 / 親子6對
費用：\$10 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$5 / 人)
查詢 / 負責人：社工劉羨婷姑娘

親子環保玩具DIY

(A班) P2400472

(B班) P2400473

日期：(A班) 2025年1月15日 (星期三)
(B班) 2025年1月22日 (星期三)

時間：下午5:00 - 6:00

內容：從小培養孩子的環保意識，陪同孩子們學習「廢物」重用，將它們重新製造成有趣且免費的玩具！

對象/名額：婦女及其5-12歲孩子/親子4-8對
費用：\$30 / 對 (另加一位\$15 / 人)

導師：蔡子瑜女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

親子遊戲 + 親子瑜伽初嘗試

(A班) P2400474
(B班) P2400475

日期：(A班) 2025年2月5日下午3:00 - 4:30 (星期三)
(B班) 2025年2月19日下午5:00 - 6:30 (星期三)

內容：我們會先進行動態親子遊戲環節熱身，讓家長與孩子共同完成不同的互動遊戲；其後會學習親子瑜伽動作，嘗試完成及拍照打卡。

對象/名額：婦女及其5-12歲孩子 / 親子4-8對

費用：\$50/ 對 (另加一位\$25 / 人)

導師：蔡子瑜女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

親子月見豆腐小丸子

P2400476

日期：2025年2月14日 (星期五)

時間：晚上7:15 - 8:45

內容：家長與小朋友一起製作日式三色小丸子，可以練習孩子小肌肉之餘，更可享受愉快的親子時光。

對象/名額：婦女及其3-12歲孩子 / 親子6對

費用：\$30 / 對 (情人節特別安排：另加一位小朋友 / 大人\$5)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

魔力橋 · 親子同樂日

P2400477

日期：2025年2月15日 (星期六)

時間：下午2:00 - 4:30

內容：還在煩惱Family weekend做甚麼？來中心和孩子一起體驗魔力橋桌遊吧！一起學玩，享受家庭時光，增進親子感情！

對象/名額：婦女及其6-12歲的孩子 / 親子6對

費用：\$10 / 對 (另加一位小朋友或大人 \$5 / 人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)



夢幻團圓 ♥ 親子彩繪月球燈製作

P2400478

日期：2025年2月22日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：你是否曾經幻想過擁有一個屬於你的月亮？這次活動將讓家長與孩子一起動手，製作獨一無二的彩繪月球燈。參加者將在導師的指導下，繪製出夢幻的月球燈。讓親子之間享受合作的樂趣，創造出屬於彼此的美好回憶。完成後的月球燈還可以用作家居擺設，為家裡增添浪漫的氣氛。

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子4對

費用：\$80 / 對 (另加一位小朋友或大人\$40/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

親子章魚燒工作坊

P2400479

日期：2025年3月14日 (星期五)

時間：晚上7:15 - 8:45

內容：與小朋友一同製作美味的章魚燒，享受過程之餘，也可以促進大家之間的感情。

對象/名額：婦女及其5-12歲孩子 / 親子6對

費用：\$20 / 對 (另加一位小朋友或大人\$10 / 人)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

親子熱縮膠鎖匙扣工作坊

P2400480

日期：2025年3月21日 (星期五)

時間：晚上7:30 - 9:30

內容：我們將使用熱縮膠片製作獨一無二的可愛鎖匙扣，圖案可以自由發揮創作，也可以參考現有的卡通公仔或喜愛的圖案！

對象/名額：婦女及其5-12歲的孩子 / 親子6對

費用：\$30 / 對 (另加一位小朋友或大人\$10 / 人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

復活節快樂 🐰 親子彩蛋裝飾及糕點製作

P2400481

日期：2025年3月22日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：復活節即將來臨！我們將帶領大家裝飾復活節彩蛋，發揮創意，用繽紛的色彩和圖案為彩蛋穿上美麗的衣裳。此外，我們還會學習製作輕鬆簡單的復活節甜點。
這是一個親子一起動手合作、享受創作樂趣的好機會！

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子5對

費用：\$65 / 對 (另加一位小朋友或大人 \$35/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

親子大理石紋浮水畫體驗

P2400482

日期：2025年3月29日 (星期六)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：孩子學習有壓力、父母管教孩子也有壓力，不如一同體驗大理石浮水畫，看著顏料在水的變化，製造獨一無二的浮水畫製品，放鬆彼此身心，建立良好親子關係。

對象/名額：婦女及其3-12孩子/ 親子8對

費用：\$30 / 對

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)



**** 重新開班招生! ****

BabyFun幼兒親子Playgroup X 家長互助學習工作坊

課程分為兩部分：

首60分鐘以**親子形式**上課，以不同主題讓幼兒透過遊戲、音樂、視藝、群體社交來學習，活動內容包括感覺統合、大小肌肉鍛鍊、專注力提升及社交技巧。後30分鐘**幼兒與家長分開**上課，幼兒為自由活動及學習鞏固時間；家長則是親職工作坊，學習及了解最新的育兒方法，互相分享。

小豆芽組 (20個月-入讀K1前幼兒/初入讀)

P2400483

日期：2025年2月24日至3月10日 (逢星期一，共三堂)

時間：上午11:15 - 12:30

內容：**主題：日常生活智慧 — 認識情緒**

來到新一年，小孩和父母親子一起來觀察情緒，認識表情，探索了解不同感受出現的情景，增加幼兒社交互動，動動小手肌製作小手工。

對象/名額：每組8對親子 (最少4對開班)

費用：會員：每組\$210 / 非會員：每組\$240

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (幼兒Playgroup認證導師)

備註：1. 家長每堂須自備水樽及毛巾盒於小休/茶點時間供幼兒使用。

2. 如受疫情影響，此活動將會順延或取消。

3. 每個參加家庭將獲贈愛心禮物一份。



「婦女地區教室」

- 特別為女士而設的「街頭學習與交流平台」，為婦女創造「多元化」的持續學習機會；
- 現時本中心定期於筲箕灣耀東邨定期舉行「婦女地區教室」，為區內婦女提供不同類型的班組、支援服務、特備活動與義工訓練等，費用全免，歡迎有興趣婦女參加。查詢專線：2811 5244

『耀東地區教室』時間表

地點：耀東邨入口 (耀興道天悅廣場對面) 或 露天劇場 或 巴士總站

時間：指定之日子；下午3:30 - 5:00

查詢：社工陳曦盈姑娘，職員談玉玲姑娘及陳惠欣姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2025年 1月8日 及 2025年 1月15日	『身心聆聽站』 工作坊	*由於「地區教室」多在街頭活動，並非在中心內舉行，為保障參加者及義務導師安全，如活動當日下雨、有各類型的風球訊號、暴雨、酷熱天氣、雷暴、寒冷天氣警告或其他場地等因素，或會導致活動延期 / 取消；由於「地區教室」活動不需預先報名，故本中心未能通知參加者活動最新動向，請各參加者留意。如有疑問，請於當日預早致電本中心服務專線2811-5244向當值職員查詢。
	親子手工薈舍	

(1月) P2400484

(2月) P2400485

(3月) P2400486

「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室

日期：1月：2025年1月16日 (星期四)

2月：2025年2月28日 (星期五)

3月：2025年3月20日 (星期四)

時間：1月及3月：早上10:00 - 中午12:00；2月：下午2:30 - 4:30

內容：護老者照顧壓力大，歡迎你來到中心享用一杯咖啡 / 花茶，與老友記玩桌遊，聽義工唱歌，享受一個舒服的早上。

對象/名額：長者及護老者 / 30人

費用：全免

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘、劉羨婷姑娘



禪繞工作坊

(A班) P2400487
(B班) P2400492

日期：(A班) 2025年3月3日及5日 (星期一及三，共兩節)
(B班) 2025年3月24日及26日 (星期一及三，共兩節)

時間：(A班) 上午10:00 - 12:00
(B班) 下午2:30 - 4:30

內容：禪繞畫透過簡單的線條創作，讓每位參加者在輕鬆的氛圍中釋放壓力。即使沒有藝術經驗，也能畫出美麗的作品。歡迎初學者，想放鬆並享受創作樂趣的朋友參加！
(注意：A及B班活動內容相同)

對象/名額：想放鬆的婦女 / 8人

費用：會員\$20 (會員資助\$10) / 非會員\$40

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

周六陪你輕鬆玩轉桌遊

(A班) P2400488
(B班) P2400489
(C班) P2400490

日期：2025年1月18日 (A班)
2025年2月15日 (B班)
2025年3月15日 (C班)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：生活忙碌令你感到全身無力、身心疲倦嗎？是時候來享受桌上遊戲的時光，讓自己好好休息一番，把煩惱統統拋之腦後，盡情開懷大笑啦！在玩樂的過程中，我們可以一邊聊聊天，分享最近的煩心事，彼此扶持，互相陪伴。

對象/名額：想減壓之婦女 / 6人

費用：會員\$10 / 非會員\$30

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

(初階桌遊輔導及學習導師)



(圖片僅供參考)

新春手作 · 環保利是封摺桃花

P2400491

日期：2025年1月23日 (星期四)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：在這個新春，一起動手做環保利是封，摺出象徵繁榮與祝福的桃花，與朋友共同分享創作的樂趣。

對象/名額：想放鬆的婦女 / 8人

費用：會員\$10 / 非會員\$20 (請自備利是封)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

惜玩實驗室 — 天然染布 (洋蔥、茶)

P2400493

日期：2025年2月21日及3月7日 (星期五，共兩節)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：有沒有想過原來用剩了的廚餘也是很有用，可以變成漂亮的布藝產品？一同在這實驗室發現更多生活上可能低調但有用的東西，更可以把生活上的煩事暫時放下，與其他婦女一起傾下計，分享生活上的趣事。



(圖片僅供參考)

對象/名額：想放鬆的婦女 / 8人

費用：會員\$20 / 非會員\$40

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘

「獨樂樂·眾樂樂」聚會 — 女士成長工作坊

姊妹相聚 ♥ 愛錫自己 — 手工薰衣草香袋製作與芳香療法

P2400494

日期：2025年2月28日 (星期五)

時間：晚上7:30 - 8:30

內容：邀約所有姊妹一起共聚，不論你是單身、已婚、單親或退休，都需要善待自己，從了解自己身體開始，互相分享彼此生活甜酸苦辣。齊來透過製作天然的薰衣草香袋，並結合簡單的芳香療法，幫助舒緩壓力，放鬆身心，讓生活更加充實。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$10 / 非會員\$40

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



『**婦道人家 - 婦女互動劇場**』是一個專為女性而設的**互動劇研習小組**，除了為婦女創造一個以劇場藝術為主的學習空間外，更希望藉此發展婦女在藝術方面的潛能。學員受訓後，更會肩負起以「**互動劇場**」的形式，走進不同的群體中聆聽和演繹她們的故事，因為我們相信生命是會影響生命的。如有興趣成為「**婦道人家 - 婦女互動劇場**」的一份子，**請先致電聯絡社工林佳琪姑娘**。

「婦道人家」戲劇義工團聚會

P2400495

日期：2025年1月8日 (星期三)

時間：上午10:45 - 下午12:45

內容：1. 恆常劇場遊戲訓練
2. 義工聚會 / 團隊協作活動

對象/名額：有興趣成為劇場義工之婦女/15人每班

費用：全免

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

備註：訓練時請穿著輕便衣服、防滑襪或技巧鞋



社區需要你！「學童入校支援義工大使」 招募及訓練 - 第二期義工招募

P2400496

內容：中心每年支援有需要的婦女及家庭提供學童託管及課後照顧服務，誠邀有愛心有耐性的義工，擔任「義工大使」，支援託管導師看管學童、陪伴學童製作手工和處理相關事宜，為區內有困難的學童及其家庭提供協助。

對象/名額：有興趣之人士 / 15人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘、職員陳惠欣姑娘

備註：1. 學童託管支援時間：平日(星期一至五)，下午3:00-6:00期間，義工當值日期會於訓練後相約和安排。

2. 預計服務日期：第二期 (2025年3月 - 6月)；義工服務可獲服務出勤的交通津貼。

活動宣傳大使

P2400497

日期：2025年1-3月1，11，21日

時間：自行決定，約1小時

內容：透過在耀東邨裏張貼海報，一起推廣健康婦女活動。

對象/名額：婦女 / 不限人數

費用：全免

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

「創藝夥伴」義工小組 — 中心主題佈置

P2400498

日期：2025年1月17日 (星期五)

時間：下午2:00 - 5:00

內容：透過義工互相分享各自擅長的手工藝技巧，一同為中心佈置新年的氣氛。

對象/名額：婦女/不限人數

費用：全免

查詢/負責人：職員談玉玲姑娘

(1月) P2400499

(2月) P2400500

(3月) P2400501

扭扭棒大使聚會

日期/時間：(1月) 2025年1月20日下午2:30-3:30 (星期一)

(2月) 2025年2月12日上午11:00-12:00 (星期三)

(3月) 2025年3月13日上午10:00-11:00 (星期四)

內容：義工們一起溫故知新、學習新技巧。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：全免

義務導師：蔡子瑜女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)



Rummikub 魔力橋義工訓練

(A班) P2400502

(B班) P2400503

日期：(A班) 2025年1月21及27日

(星期二及星期一，共兩節)

(B班) 2025年2月14及21日

(星期五，共兩節)

時間：上午10:30 - 中午12:30

內容：誠邀對魔力橋有興趣的朋友成為義工，重溫及學習魔力橋的遊戲規則及教學技巧，一起推廣魔力橋桌遊。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：全免

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

桌遊大使聚會

P2400504

日期：2025年2月14日 (星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：重溫及學習不同類型的桌遊及教導技巧。

對象/名額：已完成桌遊義工訓練之婦女/8人

費用：全免

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

(初階桌遊輔導及學習導師)



扭氣球義工小組

P2400505

日期：2025年2月10日至24日 (逢星期一，共三節)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：學習基本的扭氣球技巧及簡單的氣球造型，應用在義工服務上，為他人帶來歡樂。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員\$10 / 非會員\$40

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

扭氣球義工重聚

P2400506

日期：2025年3月3日 (星期一)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：扭氣球義工們一起溫故知新，學習新的扭氣球造型，繼續為他人帶來歡樂。

對象/名額：已完成扭氣球義工小組的婦女 / 10人

費用：全免

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

芬蘭木柱義工培訓

P2400507

日期：2025年3月4及11日 (逢星期二，共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：學習新興運動芬蘭木柱玩法及規則，輕鬆地做運動之餘，更可以成為芬蘭木柱義工，之後與其他會員分享。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：全免

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘

備註：請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)

(1月) P2400508
(3月) P2400509



調解教育及服務計劃

免費離異法律諮詢服務

日期：(1月) 2025年1月24日 (星期五)

(3月) 2025年3月28日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 8:30

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

備註：1 每次面談時間約為20分鐘，須報名預約

2. 活動舉辦前一個月方接受報名

3. 為使更多人士能享用本服務，一年內曾使用此服務者只作候補登記。

4. 於活動前，職員會致電報名人士，了解其需要、配偶資料(姓名) 及評估是否接納其報名，並通知約見時間。

5. 若因疫情影響，此活動有機會改為電話法律諮詢服務。

對象/名額：有興趣人士 名額：每次4人 (其他有興趣人士可作候補)

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(美國FOCCUS©認證協談員)



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

代代有愛平台 網址：<http://loving.family>

Facebook：Loving Family 代代有愛

多代家庭教育及支援計劃 (第四期)

(由李錦記家族基金捐助)

跨代共樂 · 六色積木溝通日

P2400530

日期：2025年1月17日 (星期五)

時間：晚上7:30 - 9:00

內容：作為祖父母 / 父母的你們同小朋友夾唔夾呢？透過有趣的六色積木遊戲測試大家的默契，從中學習雙方的溝通能力，讓跨代關係更昇華！

對象/名額：祖父母、父母及其5-12歲的孩子 / 6對

費用：\$10 / 一對家庭 (另加一位小朋友或大人：
\$5 / 人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

跨代共廚 · 心形披薩 🍕

P2400531

日期：2025年2月7日 (星期五)

時間：晚上7:30 - 9:00

內容：祖父母/父母與孩子一起製作美味的心形披薩美食 🍕，還可以合照打卡 📸，創造美好的回憶 ❤️。

對象/名額：祖父母、父母及其3-12歲的孩子 / 6對

費用：\$40 / 一對家庭 (另加一位小朋友或大人：
\$15 / 人)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

親子鬆一鬆按摩棒

P2400532

日期：2025年2月22日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：一起製作有香氣的按摩棒，可以為祖父母及父母按摩放鬆，答謝他們平日的照顧。

對象/名額：祖父母、父母及其4-12歲 / 10對親子

費用：\$20 / 對 (另加一位\$10/人)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

多代家庭教育及支援計劃 同心行夥伴

本計劃可安排外展服務，到不同團體/機構內推行多代家庭學習及支援項目中各學習課程 / 工作坊，藉以協助更多有需要家庭建立正面和諧的代間關係。歡迎有興趣團體與本計劃攜手合作，詳情請電本計劃專線 28115244 查詢。

我們的夥伴 (2025年1至3份) (排名不分先後)：

社會福利署北馬鞍山綜合家庭服務中心

救世軍學前教育駐校社會工作服務 (屯門隊)

仁濟醫院友愛幼稚園

基督教協基會社會服務部

香港靈糧堂秀德幼稚園

香港基督教女青年會女青聆兒駐校服務 (將軍澳)

歡樂創意幼稚園

香港家庭福利會小荳芽駐園社工服務 - 觀塘區隊

保良局鄭關巧妍幼稚園暨幼兒園

社會福利署西屯門綜合家庭服務中心

馬鞍山循道衛理小學



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2025年1月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1. 元旦		3. 品牌及產品設計工作坊 10:00-11:30 蝶豆花椰汁千層糕 10:30-12:00	4. 瑜伽鬆一鬆 (A1班) 9:45-11:00 瑜伽鬆一鬆 (A2班) 11:15-12:30
6. 齊來做個情緒小達人 5:00-6:00	7. 賀年酥餅班 10:30-12:00 西洋書法 X 利是封 製作工作坊 (A班) 2:30-4:30 排排舞 (A班) 3:00-4:30	8. 戲劇義工團聚會 10:45-12:45 芬蘭木柱體驗 2:15-4:30	9. 愛己夢工場 - 義工訓練 聚會 10:30-12:30 和柄粉彩新春篇 3:00-4:30	10. 產品包裝及定價工作坊 10:00-11:30 週五晚瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45	11. 瑜伽鬆一鬆 (A1班) 9:45-11:00 瑜伽鬆一鬆 (A2班) 11:15-12:30
13. 酒精墨水小夜燈創作 10:30-11:30 「一起Hygge吧！」 - 多味丹麥鬆餅球 2:30-4:00 齊來做個情緒小達人 5:00-6:00	14. 賀年糕點班 10:30-12:00 西洋書法 X 利是封 製作工作坊 (B班) 2:30-4:30 排排舞 (A班) 3:00-4:30	15. 免燒陶藝工作坊 (A班) 10:00-12:00 芬蘭木柱體驗 2:15-4:30 親子環保玩具DIY (A班) 5:00-6:00	16. 護老者及長者放鬆冰室 (1月) 10:00-12:00 和柄粉彩新春篇 3:00-4:30	17. 帶領活動工作坊 10:00-11:30 義工小組 - 中心主題佈置 2:00-5:00 週五晚瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45 跨代共樂·六色積木 溝通日 7:30-9:00	18. 瑜伽鬆一鬆 (A1班) 9:45-11:00 周六陪你輕鬆玩轉桌遊 (A班) 10:30-12:00 瑜伽鬆一鬆 (A2班) 11:15-12:30
20. 塑膠彩自由繪 (有導師 -A班) 9:30-12:30 扭扭棒大使聚會 (1月) 2:30-3:30 塑膠彩自由繪 (無導師 -A班) 2:30-5:30	21. Rummikub 魔力橋 義工訓練 (A班) 10:30-12:30 靜心療癒書法 - 新春篇 2:30-4:00 排排舞 (A班) 3:00-4:30	22. Android智能手機 - 網上搜尋與資訊分享 3:00-4:30 親子環保玩具DIY (B班) 5:00-6:00	23. 金銀滿屋賀年菜 10:30-12:00 新春手作·環保利是封摺桃花 10:30-12:00 咖啡渣蠟燭工作坊 2:30-4:00	24. 產品攝影佈景及擺設 10:00-11:30 免費離異法律諮詢服務 (1月) 7:00-8:30 週五晚瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45	25. 瑜伽鬆一鬆 (A1班) 9:45-11:00 瑜伽鬆一鬆 (A2班) 11:15-12:30 心靈健康 ♥ 春季森林 靜心日 2:00-6:00
27. Rummikub 魔力橋 義工訓練 (A班) 10:30-12:30	28.	29. 農曆年初一	30. 農曆年初二	31. 農曆年初三	

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 - 2025年2月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3. 創意扭扭棒小組 10:00-11:30 新春開運健腦日 10:30-11:30 扭氣球藝工小組 10:30-12:00	4. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 心意卡創作工作坊 10:00-12:30 喜悅心靈 (A) 和諧粉彩 10:30-12:30 喜悅心靈 (B) 和諧粉彩 10:30-12:30 相人非罪 2:30-4:30 療癒彩繪 (B) 和諧粉彩 2:30-4:30 排排舞(A班) 3:00-4:30	5. 親子瑜伽初嘗試 (A班) 3:00-4:30	6. 香薰精油護手霜製作 DIY 11:15-12:45 玫瑰保鮮花製作工作坊 (A組) 11:00-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 玫瑰保鮮花製作工作坊 (B組) 2:30-4:00 花鳥畫課程 4:00-5:30	7. 婦女創業家分享 (1) 10:00-11:30 週五晚瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45 陸代共廚·心形披薩 7:30-9:00	1. 瑜伽鬆一鬆 (A1班) 9:45-11:00 瑜伽鬆一鬆 (A2班) 11:15-12:30
10. 創意扭扭棒小組 10:00-11:30 新春開運健腦日 10:30-11:30 扭氣球藝工小組 10:30-12:00	11. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 心意卡創作工作坊 10:00-12:30 喜悅心靈 (A) 和諧粉彩 10:30-12:30 喜悅心靈 (B) 和諧粉彩 10:30-12:30 相人非罪 2:30-4:30 療癒彩繪 (B) 和諧粉彩 2:30-4:30 排排舞(A班) 3:00-4:30	12. 免燒陶藝工作坊 (B班) 10:00-12:00 扭扭棒大使聚會 (2月) 11:00-12:00 Reels真·拍片 2:30-4:30	13. 香薰精油護手霜製作 DIY 11:15-12:45 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	14. 婦女創業家分享 (2) 10:00-11:30 Rummikub 魔力橋 義工訓練 (B班) 10:30-12:00 桌遊大使聚會 2:30-3:30 親子月兒豆腐小丸子 7:15-8:45 週五晚瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45	15. 瑜伽鬆一鬆 (A1班) 9:45-11:00 周六陪你輕鬆玩轉桌遊 (B班) 10:30-12:00 瑜伽鬆一鬆 (A2班) 11:15-12:30 魔力橋·親子同樂日 2:00-4:30
17. 塑膠彩自由繪 (有導師 -B班) 9:30-12:30 創意扭扭棒小組 10:00-11:30 扭氣球藝工小組 10:30-12:00 塑膠彩自由繪 (無導師 -B班) 2:30-5:30	18. 心意卡創作工作坊 10:00-12:30 喜悅心靈 (A) 和諧粉彩 10:30-12:30 相人非罪 2:30-4:30 喜悅心靈 (B) 和諧粉彩 2:30-4:30 排排舞(A班) 3:00-4:30	19. 布藝永生花 - 翠菊 10:00-11:30 盧香金盞花油手工皂 10:30-12:30 意大利脆餅 (Biscotti)班 2:30-4:00 Reels真·拍片 2:30-4:30 親子瑜伽初嘗試 (B班) 5:00-6:30	20. 頌鉢靜心暨護膚班組 10:30-11:45 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	21. Rummikub 魔力橋 義工訓練 (B班) 10:30-12:30 天然染布實驗 (洋蔥、茶) 10:30-12:00 植物拓染布袋工作坊 2:30-3:30 週五晚瑜伽鬆一鬆 (B班) 7:30-8:45	22. 瑜伽鬆一鬆 (B1班) 9:45-11:00 親子鬆一鬆按摩棒 10:00-11:30 瑜伽鬆一鬆 (B2班) 11:15-12:30 親子彩繪月球燈製作 2:30-4:00
24. 創意扭扭棒小組 10:00-11:30 扭氣球藝工小組 10:30-12:00 小豆芽組 11:15-12:30 我要正能量! 園藝小組 2:30-4:00	25. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 喜悅心靈 (A) 和諧粉彩 10:30-12:30 相人非罪 2:30-4:30 喜悅心靈 (B) 和諧粉彩 2:30-4:30 排排舞(B班) 3:00-4:30	26. 數碼技能提升體驗工 作坊 10:30-12:00 Android 智能手機-HA Go學院管理局手機應 用程式教學 3:00-4:30	27. 頌鉢靜心暨護膚班組 10:30-11:45 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30	28. 耆老及長者放鬆水 手工蠟衣草香袋製作 與芳香療法 7:30-8:30 週五晚瑜伽鬆一鬆 (B班) 7:30-8:45	

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2025年3月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>3. 禪繞工作坊 (A) 10:00-12:00 扭氣球義工重聚 10:30-12:00 小豆芽組 11:15-12:30 我要正能量！園藝小組 2:30-4:00</p>	<p>4. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪 (A) 10:30-12:30 芬蘭木柱義工培訓 2:30-4:00 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪 (B) 2:30-4:30 排排舞 (B班) 3:00-4:30</p>	<p>5. 禪繞工作坊 (A) 10:00-12:00 「禱那的烏托邦」 大自然戶外靜觀班組 10:30-11:45</p>	<p>6. 迷迭香與茶樹精油皂 10:30-12:30 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>7. 天然染布 (洋蔥、茶) 10:30-12:00 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30 週五晚瑜伽鬆一鬆 (B班) 7:30-8:45</p>	<p>1. 瑜伽鬆一鬆 (B1班) 9:45-11:00 瑜伽鬆一鬆 (B2班) 11:15-12:30</p> <p>8. 瑜伽鬆一鬆 (B1班) 9:45-11:00 瑜伽鬆一鬆 (B2班) 11:15-12:30</p>
<p>10. 小豆芽組 11:15-12:30 我要正能量！園藝小組 2:30-4:00</p>	<p>11. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 芬蘭木柱義工培訓 2:30-4:00 排排舞 (B班) 3:00-4:30</p>	<p>12. 免燒陶藝工作坊 (C班) 10:00-12:00 「禱那的烏托邦」 大自然戶外靜觀班組 10:30-11:45</p>	<p>13. 扭扭棒大使聚會 (3月) 10:00-12:00 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>14. 玻璃彩繪小夜燈 10:30-12:00 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30 親子章魚燒工作坊 7:15-8:45 週五晚瑜伽鬆一鬆 (B班) 7:30-8:45</p>	<p>15. 瑜伽鬆一鬆 (B1班) 9:45-11:00 周六陪你輕鬆玩轉桌遊 (C班) 10:30-12:00 瑜伽鬆一鬆 (B2班) 11:15-12:30</p>
<p>17. 塑膠彩自由繪 (有導師 -C班) 9:30-12:30 手工耳環製作 2:30-4:00 塑膠彩自由繪 (無導師 -C班) 2:30-5:30</p>	<p>18. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 慢活浮水畫體驗 2:30-4:00 排排舞 (B班) 3:00-4:30</p>	<p>19. 舒壓焗焗聲頻浴體驗 班 (A) 10:30-11:45 Android智能手機 – 「淘寶」網購教學篇 3:00-4:30</p>	<p>20. 護老者及長者放鬆水 室 (3月) 10:00-12:00 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>21. 「一起Hygge吧!」- 丹 麥開放式三文治 10:30-12:00 週五晚瑜伽鬆一鬆 (B班) 7:30-8:45 親子熱縮膠鎖匙扣工 作坊 7:30-9:30</p>	<p>22. 瑜伽鬆一鬆 (B1班) 9:45-11:00 瑜伽鬆一鬆 (B2班) 11:15-12:30 復活節快樂 ♥ 親子彩 蛋裝飾及糕點製作 2:30-4:00</p>
<p>24. 舒壓頌鉢聲頻浴體驗 班 (B) 10:30-11:45 禪繞工作坊 (B) 2:30-4:30</p>	<p>25. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 浮游花桶工作坊 10:30-12:00 慢活浮水畫體驗 2:30-4:00 排排舞 (B班) 3:00-4:30</p>	<p>26. 禪繞工作坊 (B) 2:30-4:30 Android智能手機 – 「淘寶」網購教學篇 3:00-4:30</p>	<p>27. 山水畫課程 2:15-3:45 花鳥畫課程 4:00-5:30</p>	<p>28. 免費離異法律諮詢服 務 (3月) 7:00-8:30</p>	<p>29. 瑜伽鬆一鬆 (B1班) 9:45-11:00 親子大理石紋浮水畫 體驗 10:30-12:00 瑜伽鬆一鬆 (B2班) 11:15-12:30</p>

會員須知

⚠ 會費調整及會籍續期 ⚠

由於成本不停上漲，為平衡收支，會費將於2025年1月份開始調整為\$30/年。提提大家，所有會籍之到期日均為每年的3月31日。歡迎閣下於12月1至31日前來本中心提前辦理續會手續，現凡於12月1日至31日期間新入會或續會之會籍到期日為2026年3月31日，並可享入會及續會優惠年費\$20。鼓勵各會員來本中心續會，以「會員」身份繼續參加本中心活動，以及繼續接收本中心每季印刷的專訊。謝謝支持!

活動報名醒目提示

中心每季都會舉辦豐富活動，但因為項目眾多，有些參加者報了多項時間重疊的活動/課程，最後只能選擇其一，除了浪費報名費用，亦浪費活動名額和職員的一番準備，影響不小！中心現提醒各參加者如下：

1. 自行確保沒有重複報名，中心不會主動複查；
2. 如發現參加者重複報名，中心只容許參加者參與其最先報名的活動/課程；
3. 中心絕不會退回其他重複報名的費用。
4. 除部份已標明是否會接受即場報名之活動外，其餘活動一律會因應即場情況，由負責職員作出最後決定，敬請留意。
5. 除因天氣、報名人數不足或中心因特殊原因取消之活動外，上述所有已報名之活動均不設退款及轉名安排。

緊記以上醒目提示，做個精明參加者！

活動減費優惠

*如會員/非會員正接受綜合社會保障援助計劃、傷殘津貼、子女全額書簿津貼、在職家庭津貼、長者生活津貼或每月家庭入息相等或不超過香港家庭入息中位數**75%**，均有機會獲得減費優惠(必須出示有效或相關之證明文件，個別註明的活動除外)，需要人士可向中心職員查詢。

備註：活動減免優惠並不適用於材料費。

「送舊迎新」大優惠

承蒙眾會員一直以來的支持，中心得以持續發展，並回應社區需要，為婦女及其家庭服務。為答謝現有會員，同時希望惠及更多婦女，中心現推出「送舊迎新」大優惠：

- 「送」舊 — 舊會員每介紹一位婦女入會，可獲「送」贈精美禮品乙份。
- 迎「新」 — 經舊會員介紹之「新」會員，可獲豁免首次會員入會費用，並獲贈迎新禮品乙份。

優惠細則：

1. **舊會員**包括持有有效會籍或曾經入會之婦女；
2. **新會員**指過去從未申請入會的婦女；
3. 入會及優惠使用方法：
 - a) 舊會員**陪同**新會員親臨中心入會，新會員可獲豁免首次會員入會費，並獲贈迎新禮品乙份；舊會員可即場獲贈精美紀念品乙份；
 - b) 舊會員**未能陪同**新會員親臨中心入會，經舊會員同意下，新會員提供舊會員的姓名和會員編號，可獲豁免入會費並獲贈迎新禮品乙份，中心將通知舊會員親臨中心領取紀念品；
4. **舊會員介紹新會員名額不設上限，惟紀念品數量有限，送完即止，請即行動；**
5. 豁免入會費只限經舊會員介紹之新會員，並不包括舊會員的續會申請；
6. 舊會員的24-25會籍到期日為2025年3月31日，現凡於12月1日至31日期間新入會或續會之會籍到期日為2026年3月31日，並享入會及續會優惠年費均為\$20；留意會費將於2015年1月份開始調整到\$30/年。
7. 本中心保留更改優惠之權利而不作事先通知。

鳴謝篇

鳴謝下列機構或人士對本服務的支持

耀東邨屋邨管理委員會及

耀東邨房屋辦事處

筲箕灣崇真學校

太古小學

香港中國婦女會幼稚園

各班組義務導師

耀東浸信會幼稚園

特別鳴謝

香港賽馬會慈善信託基金

香港公益金

Principal Foundation

香港教育局

李錦記家族基金

香港電燈有限公司

上述排名不分先後 (支持者眾多，未能盡錄，如有遺漏，敬請原諒)



中心官網
(電子版專訊)

寄：



中心開放時間

時間段	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 1:00						
中午 1:00 - 2:00	午膳時間					
下午 2:00 - 7:00						下午 2時至 9時 下午休息



代表服務開放時間

(星期六下午，星期日及公眾假期休息)

備註：課餘託管服務開放時間為星期一至五
下午3時至下午7時

公共交通



筲箕灣地鐵站A3出口
(向筲箕灣天悅廣場方向步行約15分鐘)



2A, 722 (耀東邨巴士總站下車)
77, 99, 110, 606 (耀貴樓外下車)
2, 2X, 85, 720, 720A, 529 (筲箕灣道新成街/南康街下車)
81, 82, 106, 682 (筲箕灣道南安里/新成街下車)



50, 65號小巴
(耀興或耀貴樓下車皆可)

*此交通路線只供參考，一切以有關港鐵、巴士及小巴公司之最後公佈為準。

前往本中心路線圖

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下



經5條扶手電梯後轉左



影片：三分鐘學識步行到中心



扶手電梯
走路通道

由耀東邨入口
前往中心路線



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12月出版
印刷數量1,600