

歡迎查詢
活動報名
安排





目錄

機構介紹及東區服務單位簡介	P.2-3
北角綜合家庭服務中心活動介紹	P.4-14
婦女及家庭成長中心活動介紹	P.15-25
學校社會工作服務活動介紹	P.26
愛東服務中心服務簡介	P.27
家福關懷專線	P.28
惡劣天氣警告下之中心活動安排	P.29
東區服務單位中心資料及開放時間	P.30



機構介紹及東區服務單位 簡介

香港家庭福利會

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。

多元服務

家福會持守「以家為本」的理念，致力發展多元服務，透過轄下四十多個服務中心，為家庭和個人謀福祉，更結集家庭和各界的力量，建立互相關顧的社會。家福會關注家庭中不同成員身心社靈的需要，服務不斷推陳出新，以提供適切的支援，促進發展。在東區，主要有以下的服務單位：

北角綜合家庭服務中心

婦女及家庭成長中心

學校社會工作服務

愛東服務中心

北角綜合家庭服務中心

本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的服務理念，提供整合服務，包括預防、支援和補救服務等，以加強個人和家庭的抗逆力，以及促進各人預防和應付各種困難和挑戰的能力。服務對象為個人及家庭，特別是弱勢社群，包括單親家庭、少數族裔、新來港及低收入家庭。

婦女及家庭成長中心

本服務重點為推展香港賽馬會慈善信託基金贊助的「婦女創新天」計劃，同時也推行不同類型的服務和活動以支援婦女，特別是一些未能融入社會或處於弱勢的婦女社群。目的在協助她們：

- 肯定自我、建立正面的人生態度
- 發掘潛能、提升自信、自尊和能力感
- 拓展社區支援網絡，加強與社會的聯繫
- 提升社會參與的動力和歸屬感，培育社區內關懷友愛、互惠互助的氣氛

學校社會工作服務

本會在1971年開創「學校社會工作」先導計劃，由到校為教師提供輔導訓練及接受家庭個案轉介，至成功促使政府確認此服務模式並納入常規，建立「一校一社工」機制至今。我們為幼稚園、小學及中學提供駐校社會工作服務及其他服務計劃，以促進學生的個人成長、發揮潛能和解決問題的能力，並為有需要的學生和家庭提供適切的支援。

愛東服務中心

為有需要的長者，家庭及殘疾人士提供家務支援、個人照顧、護理、復康、日間照顧、護老者支援、健康生活推廣及社區支援服務等，讓長者可按其意願繼續在社區內生活，於家中安享晚年，護老者亦能得到適切的支援。

北角綜合家庭服務中心

活動介紹

Zoom視像學習系列 (1-3月2023年)



(網上報名表 QR Code)

大吉大利3D揮春 (活動編號：230101)

農曆新年傳統貼揮春，本工作坊想讓孩子製造立體揮春使他們發揮創意，練習手部肌肉。親手為家增添新年氣氛，環保實用更有意義。

日期：16/1/2023 (星期一)
時間：下午4:00 至 5:00
費用：會員：\$20 / 非會員：\$40
對象：4歲至8歲兒童
名額：8名
負責職員：鄭姑娘 (內線 629)



圖片只供參考

「家・親子和平時間」— 家家齊來動起來

(活動編號：230102)

由經驗導師指導以五行掌，簡易五行拳及太極氣功十八式內的招式化作運動元素，促進一家人的手腳協調能力，增加靈活性及活力！

日期：7/2/2023 (星期二)
時間：下午3:00 至 4:00
費用：免費
對象：4歲或以上人士
(12歲或以下需由成年家人陪同參與)
名額：12名
負責社工：單姑娘 (內線 600)



家長及夫妻系列



調解技巧夫婦小組 (活動編號：230103)

學習基本調解技巧，處理夫婦矛盾，滋潤彼此關係。

1. 如何在不同立場 (position) 找到共同關注 (common ground)。
2. 認識實際利益、心理利益和過程利益。透過擴大和交換利益，達致雙贏局面。
3. 學習視框重整 (reframing)，為難題找出新視度。
4. 學習向上提問和向下提問技巧，改善溝通的品質。

日期：17/2/2023 - 10/3/2023 (逢星期五) 共四節

時間：晚上7:30 至 9:00

地點：本中心

費用：會員：每對夫婦\$80 /
非會員：每對夫婦\$160

對象：夫婦

名額：8對夫婦

負責社工：溫先生 (內線 683)



親子及兒童系列

(此系列活動獲科文實業有限公司 (4M) 贊助)



人在野 (活動編號：230104)

有沒有想過沒有科技的幫助，我們可以如何生存下去？此活動能提升小朋友解難能力，認識大自然，對物質和生存的價值提出反思。

日期：7/1/2023 (星期六)

時間：上午 8:30 至 下午5:00

(集合時間：上午8:30 / 解散時間：下午5:00)

地點：智趣樂園 (錦田)

(集合及解散地點：本中心)

費用：會員：\$80 / 非會員：\$100

對象：8至12歲

名額：14位

負責社工：馮姑娘 (內線 692) / 潘先生 (內線 681)

- 備註：
1. 活動當天請穿著輕便衣物及波鞋，避免穿著裙及涼鞋。
 2. 請自備食水及防蚊用品。
 3. 活動費用包括來回車費及原野烹飪費用。
 4. 活動將提供重用的勞工手套，參加者也可自備勞工手套。



「童」步家·愛之放學鬆一鬆 (活動編號：230105)

小組透過簡單的放鬆練習及遊戲活動，讓兒童得以放鬆身心，學習管理壓力的方法，提升自身的抗壓能力。

日期：1/2/2023 - 22/2/2023 (逢星期三) 共四節

時間：下午3:00 至 4:30

地點：本中心綜藝室1 (AV Room 1)

費用：會員：\$10 / 非會員：\$20

對象：小四至小六兒童

名額：10位

負責社工：鍾姑娘 (內線 661)



關愛這一家 (活動編號：230106)

小組將和孩子一同製作不同STEM玩具，從中發揮創意及藝術潛能，並學習科學及氣候變化的知識，培養孩子公民意識。

日期：3/2/2023 - 24/2/2023 (逢星期五) 共四節

時間：下午3:00 至 4:30

地點：本中心綜藝室 (AV Room)

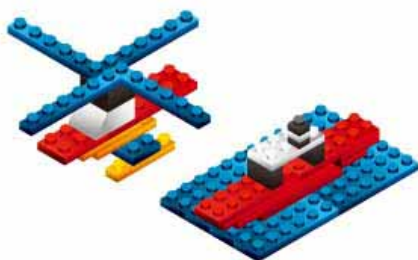
費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

對象：小四至小六兒童

名額：12位

負責社工：陸先生 (內線 687)

備註：費用已包材料費。



「鷹眼」體驗Day (活動編號：230107)

有沒有想成為超級英雄的其中一員？雖然沒有「雷神」課程，但有「鷹眼」體驗！箭藝是體育運動的一種。藉助弓的彈力將箭射出，以比賽射准或射遠的運動。除此之外，能讓小朋友不自覺練習瞬間集中精神及放鬆情緒的本領，而體能亦隨之改良。

日期：4/2/2023 (星期六)

時間：上午10:00 至 中午12:00 (集合及解散時間：待定)

地點：黃大仙獅子山公園下配水庫
(集合地點：本中心)

費用：會員：\$60 / 非會員：\$120

對象：8至12歲之兒童

名額：8位

負責職員：冼姑娘 (內線 614)

- 備註：
1. 因應場地要求，到達營地須掃描「安心出行」、出示紙本或電子針卡，並需要於活動中全程配戴口罩。按照要求，參加者必須於進入營地前**最少接種一劑**新冠疫苗（持相關醫生證明書人士除外）。
 2. 活動當日請帶備水瓶。
 3. 活動參加者必須在活動當天足8歲，如不足8歲者則不能參與此活動。
 4. 活動當天請穿著輕便衣物及波鞋，避免穿著裙及涼鞋。



交個朋友仔 (活動編號：230108)

疫情令小朋友失去了很多社交的機會。此活動能讓小朋友學習社交技巧，交個朋友仔。

日期：6/2/2023 - 27/2/2023 (逢星期一) 共四節
時間：下午4:30 至 5:30
地點：本中心活動室1 (Small Group Room 1)
費用：會員：\$10 / 非會員：\$20
對象：4至6歲
名額：8位
負責社工：馮姑娘 (內線 692)



「塑」出童色彩 (活動編號：230109)

塑膠彩，又稱為丙烯酸顏料或壓克力顏料。英文又稱為「Acrylic」，其遮蓋力很強，即使畫錯了也可以輕易地塗掉重畫，第一次接觸塑膠彩的小朋友都可以放心參與。

日期：7/2/2023 - 28/2/2023 (逢星期二) 共四節
時間：下午4:30 至 5:30
地點：本中心活動室 (Small Group Room)
費用：會員：\$50 / 非會員：\$100
對象：小四至小六兒童
名額：8位
負責職員：冼姑娘 (內線 614)
備註：1. 顏料有機會染污衣服，參加者應避免穿著淺色 / 新的衣服。
2. 為環保出力，請參加者自備舊的/沒有用的手帕抹手。



「家・親子和平時間」之「親子玩樂零距離」—— 從遊戲中學習 (活動編號：230110)

1. 認識如何以遊戲啟發孩子的創意及提升能力。
2. 實踐創作適合孩子全面發展的遊戲。
3. 體驗以遊戲促進親子關係。

- 日期：**17/2/2023 - 3/3/2023 (逢星期五) 共三節 及
11/3/2023 (星期六)
- 時間：**第一至三節 (17/2 - 3/3) : 晚上7:30至9:00
第四節 (11/3) : 下午2:00至5:30 (外出活動)
- 地點：**第一至三節 : 本中心綜藝室 (AV Room)
第四節 : 中山紀念公園 (西營盤)
集合地點：本中心
- 費用：**每對親子：會員\$160 / 非會員\$320
(低收入家庭費用可減半，報名時需出示經濟證明文件)
- 對象：**5至9歲兒童及其家長
- 名額：**8對親子
- 負責社工：**單姑娘 (內線 600) / 潘先生 (內線 681)
- 備註：**
 1. 家長及兒童需同時報名參與此項活動。
 2. 家長及兒童會按主題分組進行活動。
 3. 已包括外遊車費。



快樂童・學瑜珈 (活動編號：230111)

瑜珈運動漸趨流行，事實上，瑜珈並不一定是年輕女生、上班一族或者全職媽媽的專利。幼兒時期的兒童筋骨都十分柔軟。伸展有助維持肌力均勻發展，此外，讓兒童學習瑜珈能幫助他們打開心胸，增加快樂荷爾蒙安多酚。

- 日期：**10/3/2023 - 31/3/2023 (逢星期五) 共四節
- 時間：**下午5:00 至 6:00
- 地點：**本中心綜藝室 (AV Room)
- 費用：**會員：\$40 / 非會員：\$80
- 對象：**小三至小六兒童
- 名額：**8位
- 負責職員：**冼姑娘 (內線 614)
- 備註：**
 1. 活動請帶備水瓶。
 2. 活動請穿著輕便衣物及波鞋，避免穿著裙及涼鞋。



長者及護老者系列



九龍城的故事 (活動編號：230112)

想起九龍城，你會想起什麼？九龍地寨？啟德機場？是次活動將會在九龍城遊走，再到鯉魚門多懷緬從前。

日期：10/1/2023 (星期二)
時間：上午10:00 至 下午 4:30
地點：九龍城
費用：會員：\$80 / 非會員：\$160
對象：66歲或以上人士
名額：22位
負責社工：楊姑娘 (內線 655)
備註：



1. 活動正計劃申請Telefield Charitable Fund Ltd贊助，若申請不成功，活動名額或收費將會有所更改，敬請留意。
2. 活動已包括午餐費用。
3. 因應防疫要求，參加者必須使用『安心出行』應用程式及符合疫苗通行證的要求。

祈福天燈工作坊 (活動編號：230113)

本工作坊會教授簡單又容易天燈製作，同時從製作過程中認識天燈的架構，讓大家寫上祈福句子，在未來2023 年裡都可以幸福滿滿生活。

日期：18/1/2023 (星期三)
時間：下午3:00 至 4:30
地點：本中心綜藝室 (AV Room)
費用：會員：\$10 / 非會員：\$20
對象：55歲或以上有興趣之人士
名額：8名
負責職員：鄭姑娘 (內線 629)



水墨畫體驗工作坊 (活動編號：230114)

本工作坊教授基本中國水墨畫技巧，以畫植物為主題，配以柔和音樂，以輕鬆的氣氛培養參加者對中國水墨畫的興趣。

日期：21/2/2023 (星期二)
時間：下午2:30 至 4:00
地點：本中心會議室
費用：會員：\$20 / 非會員：\$40
對象：60歲以上人士
名額：15位
負責社工：李姑娘 (內線 609)



妙筆生「揮」迎兔年 揮春工作坊 (活動編號：230115)

一年容易又過年，想為家中添點新年氣氛，又嫌傳統揮春太悶沒有特色，不如親自DIY自己喜愛的揮春！在這工作坊中，導師會教導參加者製作燙金揮春，以不同字體和圖案寫出祝福語。活動歡迎銀齡參加者帶同家人出席，共享快樂創作時光。

日期：13/1/2023 (星期五)
時間：下午2:30 至 4:00
地點：本中心會議室
費用：會員：\$10 / 非會員：\$20
對象：60歲以上人士及其家人 (歡迎小朋友一同參與)
名額：15名
負責社工：李姑娘 (內線 609)



老友記「活」學「活」用手机（進階操作篇）

（活動編號：230116）

疫情讓每人都更需要使用智能手機來應付日常生活。面對現今訊息萬變的社會，學習好好使用智能手機是最重要的生活技能之一。本小組將會學習手機的進階操作技巧，同時教授網上設計軟件（Canva）及網上會議通訊軟件（Zoom）的進階操作與應用。

日期：18/2/2023 - 11/3/2023（逢星期六）共四節

時間：上午11:00 至 下午12:30

地點：本中心綜藝室（AV Room）

費用：會員：\$30 / 非會員：\$60

對象：50歲或以上有興趣之人士

名額：8名

負責職員：劉先生（內線 685）

備註：1. 參加者需自備智能手機。

2. 如受疫情影響，此課堂將以Zoom或短片形式授課，按實際學習需要及情況提供協助。

3. 已參加老友記「活」學「活」用手机（基礎操作篇）的參加者可優先報名。



老友記手綿球班（活動編號：230117）

手綿球源於日本名古屋，為基督教青年會發明的一項運動。玩法以手代替球拍，打擊以海綿製造的球，以訓練身體的靈活性、協調性、平衡力等。

日期：7/3/2023 - 28/3/2023（逢星期二）共四節

時間：上午10:30 至 中午12:00

地點：待定

費用：會員：\$40 / 非會員：\$80

對象：55歲或以上之人士

名額：12位

負責社工 / 職員：林姑娘（內線 677）、劉先生（內線 685）

備註：1. 參加者需評估自己身體狀況及健康，以決定是否適合參加此活動。如有需要，可諮詢閣下的家庭醫生。

2. 請穿著運動衣服，及運動鞋出席活動。

3. 此活動正計劃申請Telefield Charitable Fund Ltd贊助。若申請不成功，活動名額或收費將會有所更改，敬請留意。



個人活動系列



靜觀 — 「對自己寬懷」

(活動編號：230118)

若我們有較多自決能力選擇，或許情願對自己多些寬懷，放下令自己困擾的情緒和執著。本工作坊透過「靜觀」(Mindfulness) 體驗學習，培養對自己及事物正面覺察。經常做靜觀練習幫助自己減少困惑，並在情緒轉變時多一份覺察來調節身心反應。

日期：16/3/2023 (星期四)
時間：下午4:00 至 5:30
地點：本中心綜藝室 (AV Room)
費用：會員：\$10 / 非會員：\$20
對象：有興趣之人士
名額：15位
負責社工：麥先生 (內線 642)



有營廚房系列



有營廚房（新春篇）—— 香脆芋絲餅+大紅大紫湯

（活動編號：230119）

透過小組讓參加者懂得製作健康又可口的香脆芋絲餅和顏色漂亮又適合新春的保健湯水

日期：11/1/2023（星期三）
時間：上午9:30 至 中午12:00
地點：本中心家聚室（FA Room）
費用：會員：\$40 / 非會員：\$80
對象：18歲以上有興趣之人士
名額：8-10名
負責職員：魏太（內線645）



圖片只供參考

有營廚房 —— 牛肉漢堡+美人湯

（活動編號：230120）

透過小組讓參加者懂得製作適合一家大小食用的，牛肉漢堡和祛濕健脾、滋陰美肌的美人湯

日期：15/3/2023（星期三）
時間：上午9:30 至 中午12:00
地點：本中心家聚室（FA Room）
費用：會員：\$40 / 非會員：\$80
對象：18歲以上有興趣之人士
名額：8-10名
負責職員：魏太（內線645）



圖片只供參考

婦女及家庭成長中心

活動介紹



樂悠身心「家」年華

- 日期** : 2023年1月8日 (星期日)
- 時間** : 上午10:30 - 中午12:00 (頒獎禮及表演) 及
下午1:00 - 4:00 (攤位遊戲時間)
- 地點** : 本中心
- 內容** : 以婦女照顧者身心靈健康及家庭和諧為主題的表演、有獎攤位遊戲、免費咖啡及藝術作品展覽等
- 費用** : 全免
- 查詢 / 負責人** : 社工林佳琪姑娘、社工梁錫麟先生
- 備註** : 1. 門票將於1月3日至6日於中心及1月5日的地區教室 (筲箕灣站D2出口對出) 派發。
2. 本中心會視乎人流情況, 實施人流管制措施, 請參加人士按照門票上的進場時間進場。



「用作品說話」茶畫工作坊

- 活動編號** : P-115406
- 日期** : 2023年1月12日 (星期四)
- 時間** : 上午10:00 - 11:30
- 內容** : 有些時候, 言語也未必能準確表達自己的狀態和內心想法。透過用綠茶粉代替墨水, 隨意用畫作表達當下的心情, 在過程中給自己一個內心平靜、平安的時光。
- 對象 / 名額** : 育有0-12歲小朋友的媽媽 / 12人
- 費用** : 會員: \$20 / 非會員: \$40
- 查詢 / 負責人** : 社工梁錫麟先生
- 備註** : 報名時請提供小朋友手冊或其他可證明文件 (副本或相片亦可)



身心療癒篇 - 浮游花瓶工作坊

- 活動編號** : P-115407
日期 : 2023年1月13日 (星期五)
時間 : 上午11:30 - 下午12:30
內容 : 讓我們一起將乾燥花放入充滿保存液的玻璃瓶內，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 : 有興趣之婦女 / 10人
費用 : 會員：\$20 / 非會員：\$40
查詢 / 負責人 : 社工林佳琪姑娘



圖片只供參考

Bothmer空間運動放鬆伸展小組

- 活動編號** : P-115416
日期 : 2023年2月3日至3月10日 (逢星期五，共六節)
時間 : 下午2:30 - 4:00
內容 : 透過學習Bothmer 空間運動，寓運動於遊戲中，既能達到放鬆身心的效果，又能認識肢體動作如何反映自己身心的狀態和需要。
對象 / 名額 : 感到情緒緊張和生活壓力之婦女 / 10人
費用 : 會員：\$120 / 非會員：\$140
查詢 / 負責人 : 社工林佳琪姑娘
導師 : 薛聿廷先生 (Bothmer® movement International 認證導師、伸展運動認證導師、智能氣功導師)
備註 : Bothmer 空間運動是一項運動訓練，在世界各地已進行了100年的教學和實踐，透過特定的運動，動手技巧和實踐被用來加強我們與身體，空間和周圍人的關係。身體的動作其實反映著我們的情緒，例如：縮膊頭走路的人通常是思考過多的，所以精神較緊張繃緊。



蠟燭調香工作坊

- 活動編號** : (A班) P - 115417 / (B班) P - 115418
- 日期及時間** : A班: 2023年2月6日 (星期一) / 時間: 下午4:00 - 5:30
B班: 2023年2月7日 (星期二) / 時間: 上午10:00 - 11:30
- 內容** : 調配自己喜歡的香氣, 製作香薰蠟燭及認識不同香薰的功用, 配合呼吸練習, 放鬆身心。
- 對象 / 名額** : 有興趣之婦女 / 8人
- 費用** : 會員: \$30 / 非會員 \$50
- 查詢 / 負責人** : 社工香本柔姑娘



圖片只供參考

身心健康講座 - 年齡與健康飲食的關係+體脂磅測試

- 活動編號** : P-115430
- 日期** : 2023年2月28日 (星期二)
- 時間** : 下午3:00 - 4:30
- 內容** : 是次講座將會介紹年齡與健康飲食的關係, 一起學習抗衰老和抗齡。利用飲食調節和營養配合讓自己保持由內而外的身心健康。同時也安排體脂磅測試環節, 讓各位婦女照顧者更了解自己的身體健康狀況。
- 對象 / 名額** : 有興趣之婦女 / 20人
- 費用** : 會員: \$10 / 非會員: \$30
- 查詢 / 負責人** : 社工林佳琪姑娘
- 講者** : 張慧姿 Vivien Cheung
(國家高級公共營養師)





婦女支援系列

善待自己手作坊



「善待自己手作坊」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。
(本系列活動為悠然自在 - 提升婦女照顧者精神健康計劃) 贊助

地點：本中心（耀貴樓地下）

「齊心同行」- 身心健康大使訓練計劃 / 「身心聆聽站」

活動編號	日期/時間	內容	對象/名額	費用	查詢/負責人
(A組) P-115433	愛錫自己♥和諧 粉彩療癒手藝 (A組)	日本和諧粉彩運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式，為創作者的心靈帶來和諧、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！	有興趣之婦女 名額：每組 8人	會員：\$50 非會員：\$70	社工 陳曉盈姑娘 (認證Points of You® Practitioner)
(B組) P-115434	2023年2月 8、15及22日 (逢星期三， 共三節) 上午10:30 - 下午12:30	(A組及B組) 和諧粉彩主題：兔迎新春★			義務導師： 李鳳明女士 (日本和諧粉彩 正指導師)
實體 或 ZOOM	(B組) 2023年2月 8、15及22日 (逢星期三， 共三節) 下午2:30 - 4:30				** 如身心健康大使 參加者受訓後並成 功完成社區服務， 將可獲發證書一張 及義工車費津貼。
(A組) P-115435	花香悅目♥玫瑰 保鮮花體驗 工作坊 (A組)	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。	有興趣之婦女 名額：8人	會員：\$90 非會員：\$110 (已包玫瑰 花、玻璃瓶 材料費和 導師費)	
(B組) P-115436	2023年2月14日 (星期二) 下午2:30-4:30				
實體	(B組) 2023年2月21日 (星期二) 下午2:30-4:30				

活動編號	日期/時間	內容	對象/名額	費用	查詢/負責人
P-115437 實體	身心舒緩♥遊戲 知真我 x 金盞花 皮膚軟膏 2023年2月28日及 3月7日 (逢星期二， 共兩節) 上午10:30- 下午12:30	生活當中有足夠讓自己好好休息的空間，對身心靈健康十分重要。齊來透過互動遊戲和製作金盞花皮膚軟膏給自己，學習放鬆身心，讓生活香氣滿溢。金盞花對於皮膚外傷具有滋養、抑菌的療效。	有興趣之婦女 名額：每組 8人	會員：\$15 非會員：\$35	社工 陳曦盈姑娘 (認證Points of You® Practitioner) 義務導師： 李鳳明女士 (日本和諧粉彩 正指導師) ** 如身心健康大使 參加者受訓後並成 功完成社區服務， 將可獲發證書一張 及義工車費津貼。

1. 凡出席上述 P-115433、P-115434、P-115435、P-115436 和 P-115437 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到30分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。上述P-115433 - P-115437 同時由何東爵士慈善基金贊助活動物資。
2. 若活動因疫情而無法到中心聚會，有機會改為Zoom 網上視像會議聚會或發放教學影片。

「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。以下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。

咖啡米糠手工皂

活動編號 : P-115438

日期 : 2023年1月17日 (星期二)

時間 : 上午10:30 - 下午12:30

內容 : 是次活動加入呼吸練習，讓我們與身體連結，聆聽身體的訊息，放鬆身心。咖啡具有緊膚、改善水腫的功效，細咖啡粉更有去角質功能，配合米糠製成的手工皂起泡佳，具清爽的用感，有獨特的保濕力，肌膚會感到柔滑舒適。

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 : 社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師 : 甘惠芳女士



(圖片僅供參考)

蘆薈金盞花油手工皂

活動編號 : P-115439
日期 : 2023年2月16日 (星期四)
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：\$40 / 非會員：\$60

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)

菊花散山茶花油洗髮皂

活動編號 : P-115440
日期 : 2023年 (3月13日 (星期一))
時間 : 上午10:30 - 下午12:30
內容 : 慈禧太后養髮秘方「菊花散」有減少掉髮、保護髮色的功效，能刺激毛髮生長，滋養修護頭髮與頭皮，加在皂中有美髮功用。加上山茶花油保濕滋潤，讓婦女能夠好好護理秀髮，心情自然好。

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 : 社工陳曦盈姑娘
愛皂夢工場導師 : 林麗女士



(圖片僅供參考)

備註：

1. 若因疫情影響，上述活動有機會改為Zoom 網上視像上課，而所學的DIY 產品則會改為DIY護唇膜或舒緩靜脈曲張按摩油。
2. 凡出席上述 P-115438 和 P-115439 和 P-115440 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到45分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。上述 P-115438 -P-115440 同時由何東爵士慈善基金資助活動物資。

媽媽聯盟 ♥ 情緒共學課

活動編號 : P-115446

日期 : 2023 年1 月19 日 (星期四)

時間 : 上午10:00 - 11:30

內容 : 透過不同的影片分享、互動遊戲，為大家打打氣。大家可以聚一聚分享育兒心得，共同了解情緒來源，認識其他媽媽，相支持和鼓勵。

茶聚主題

● 透過「闡明暗在」咭了解情緒和需要

● 學習正確處理孩子不同情緒的方法

對象/名額 : 育有18 歲以下子女的媽媽 / 8 人

費用 : 會員：\$5 / 非會員：\$25

查詢/負責人 : 社工陳曦盈姑娘

- 備註 :
1. 每節均會認識親子遊戲乙個，可供家長在家與孩子玩耍。
 2. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡。
 3. 如疫情影響有機會改透過Zoom 網上視像會議聚會。



「好媽媽」育兒互助網絡工作坊

活動編號 : P-115447

日期 : 2023年2月2日至23日 (逢星期四，共四節)

時間 : 上午9:30 - 11:30

內容 : 結合正向管教及非暴力溝通 (Nonviolent communication，或簡稱NVC)，讓家長明白子女不同階段的需要，學習回應子女的情緒。歡迎想拉近與子女的距離，期望當好媽媽的婦女參加。

對象/名額 : 育有0-12歲的兒童之媽媽 / 10 人

費用 : 會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢/負責人 : 社工梁錫麟先生

- 備註 :
1. 報名時請提供小朋友手冊或其他可證明文件 (副本或相片亦可)。
 2. 滿80%出席率可以獲得「同你聆聽卡」乙套，讓你和家人看見情緒，連繫需要。



婦女親子系列

開心挑戰！親子定向冒險之旅

- 活動編號：** P-115453
日期： 2023年1月21日（星期六）
時間： 下午2:30 - 4:30
內容： 是時候動動手動動腳，藉定向和遊戲，通過親子合作完成定向遊戲及指定任務，促進家庭關係，彼此互動、加深了解。和小朋友一同開心挑戰，讓孩子發揮能力，提升自信心！
- 對象/名額：** 區內婦女及其3-12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： 社工陳曦盈姑娘、職員鄭嘉俊先生



溫馨甜蜜♥ 親子玫瑰保鮮花製作

- 活動編號：** P-115454
日期： 2023年2月18日（星期六）
時間： 上午10:30 - 12:30
內容： 讓孩子親手設計並送上玫瑰保鮮花給偉大的母親，促進親子關係，加強與孩子的親密連繫及溝通，創造歡樂甜蜜回憶！
- 對象/名額：** 區內婦女及其3-12歲孩子 / 親子6對
費用： \$65/對（另加一位小朋友或大人：\$15/人）
（已包一個家庭一份玫瑰花、玻璃瓶材料費和導師費）
- 查詢/負責人：** 社工陳曦盈姑娘
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）

親子地壺球體驗日

- 活動編號：** P-115467
日期： 2023年2月25日（星期六）
時間： 上午10:30 - 12:30
內容： 家長與子女新興運動地壺球，享受親子時光，在遊戲中學習與子女溝通。
- 對象/名額：** 婦女及其5-12歲孩子 / 親子6對
費用： \$20 / 一對
查詢/負責人： 社工香本柔姑娘
義務導師： 1. 請穿著輕便衣服
2. 活動將會由東華三院胡其廉長者鄰舍中心的義工導師教授。



（圖片僅供參考）

親子賀年大桔曲奇

- 活動編號** : P-115469
日期 : 2023年1月14日 (星期六)
時間 : 上午10:00-12:00
內容 : 與小孩一起製作大桔曲奇，一起開心過新年。
對象/名額 : 5-12 歲小孩及其母親或祖母 / 親子6 對
費用 : 會員：\$30 / 一對，非會員：\$50 / 一對
(另加一名成員\$10，不包額外食材)
備註 : Zoom
(有關連結會於開班前2-3 天以whatsapp通知)



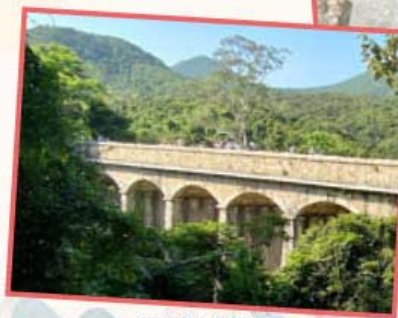
(圖片僅供參考)

親子大潭環保之旅

- 活動編號** : P-115472
日期 : 2023年3月18日 (星期六)
時間 : 下午1:00-5:00
內容 : 家長與子女一起邊行山，邊清潔郊野，親親大自然，享受親子時光，同時培養孩子環保及保育意識。
集合地點 : 筲箕灣南安里14號巴士站
活動地點 : 大潭郊野公園
對象/名額 : 5-12 歲小孩及其母親或祖母 / 親子6 對
費用 : 免費 (參加者需自備交通費及膳食)
查詢/負責人 : 社工香本柔姑娘
備註 : 1. 請穿著輕便衣服及運動鞋
2. 完成活動後可獲發參與證書



(圖片僅供參考)



(圖片僅供參考)



婆媳緣 ♥ 祖孫情

多代家庭教育及支援計劃（第三期）（由李錦記家族基金贊助）

代代有愛平台 網址：<http://loving.family>
Facebook: Loving Family 代代有愛

「兩代同行育兒孫」課程（中間人篇）

由兩個家庭組合成一個大家庭，卻因為育兒方法不同而引起衝突？此課程旨在讓孩子的爸爸成為家中的溝通橋樑，使整個家庭的協作更順利。

- 活動編號：P-115494
日期：2023年2月6日至2月20日（逢星期一，共3節）
時間：晚上6:30 - 7:30
形式：Zoom
內容：課程講解如何與上一代好好協調照顧孩子，讓孩子在滿有愛的環境中成長。
對象/名額：爸爸 / 6-8人
費用：免費
查詢/負責人：社工梁錫麟先生



親子錦鯉年糕工作坊

- 活動編號：P-115498
日期：2022年1月21日（星期六）
時間：上午10:00-12:00
內容：與小孩一起賀年食品錦鯉造型的椰汁年糕，過個溫馨的新年。
對象/名額：5-12歲小孩及其家長 / 親子6對
費用：會員：\$20 / 一對，
非會員：\$40 / 一對
（另加一名成員\$10，不包額外食材）
查詢/負責人：社工香本柔姑娘



圖片只供參考

「禾你一喜·共建快樂家庭」三代戶外遊戲日

優質的親子時間，可以增進一家人的關係及和諧，誠邀你跟你的家人一起到禾田喜山種植園，除了暢遊園內設施，我們亦準備了親子遊戲與大家一起度過開心的親子之旅。

活動編號 : P-115497

日期 : 2023年3月5日 (星期日)

集合時間 : 上午9:00

集合地點 : 筲箕灣望隆街休憩處 (筲箕灣港鐵站C 出口)

回程時間 : 下午5:30 (到達筲箕灣)

活動地點 : 禾田喜山種植園

內容 : 親子遊戲、以及營地設施

任玩設施：風車區滑草、彈床 (只供小童)、沙池、滑梯、鞦韆、兒童繩網、滑水梯、手搖船及腳踏高卡車

對象/名額 : 親子家庭 / 60 人

費用 : 每位 \$50 (大小同價, 2 歲以下免費), 包午餐及交通。

查詢/負責人 : 社工梁錫麟先生、香本柔姑娘



學校社會工作服務活動介紹



對做導演、寫稿有興趣？



REC

想學下剪片拍片？

缺人

定係想去幕前做戲？

社會實驗拍攝Project

等住對拍攝有興趣嘅中學生參加！



Scan QR Code
睇吓之前嘅學生拍攝比賽！



快啲Scan表格
或者WhatsApp
5592 7474
預埋你一齊玩！

報名表格



healthynethk

healthyNET

healthy net

愛東服務中心服務簡介



「躍動啟晴」情緒健康支援計劃

長者面對老年的適應、健康轉差、親友離世等等，可能較容易產生負面情緒。雖然一般人也會出現情緒起伏，但長期的情緒低落並非正常的老化過程。如果忽略這些警號或處理不當，可能會引致嚴重的情緒問題，並增加身體不適、罹患疾病、甚至輕生的風險。根據研究顯示，協助長者重建生活規律、增加正面經驗、加強解決問題的能力、有助改善情緒。

照顧者在照顧過程中往往會面對許多挑戰。當長期累積照顧壓力而未能得到適當處理，照顧質素將會受到負面影響。因此，適切的支援不僅保障照顧者的情緒健康，而照顧雙方的關係也得到更佳維護。

計劃目的

提升社區人士關注長者的情緒健康及照顧者的需要；協助長者及照顧者重建社區連繫、開展愉快活動、加強解決問題的能力，從而改善負面情緒，建立照顧雙方的正向互動。

計劃時期

2022年4月至2024年3月

服務範圍

港島、九龍、離島區

計劃內容

i) 「躍動啟晴」情緒健康管理計劃（個案服務）

- 目的：提升處理情緒的能力、照顧雙方共建正面生活
對象：50歲以上、受抑鬱情緒困擾的中老年人士及其照顧者
內容：1) 探索處理情緒困擾和解決困難的方法
2) 個案輔導、重整生活規律、連繫資源
形式：1) 社工及義工透過上門探訪/視像/電話方式接觸
2) 小組/活動
3) 生活實踐
4) 服務轉介
節數：10節

ii) 「躍動啟晴」情緒健康關懷專線 2793 2822

由受訓義工接聽有關長者及照顧者情緒健康的查詢，並提供情緒支援及生活資訊。

其他活動

目的：提升社區人士關注長者及照顧者的情緒健康
對象：公眾人士

- ★ 社交心理活動
- ★ 教育活動

- ★ 義工招募及服務
- ★ 教育資訊

計劃協調中心：香港家庭福利會 愛東服務中心

地址：香港筲箕灣愛東邨愛善樓1樓101室

電話：2793 2922 傳真：2564 7486 電郵：sap@hkfws.org.hk



家福會
HKFWS

以家為本 Family

備註：疫情期間有關專線服務之最新消息，可瀏覽本會網頁：www.hkfws.org.hk

家福關懷專線

2342 3110

打電話
訴心聲

服務對象：
任何人士

面對社交
或生活
的壓力

夫妻相處
之道

與家人
溝通的
矛盾

管教子女
感吃力



聆聽心聲



紓解煩憂



資源轉介

專線服務時間

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

上午10:00 - 中午12:30



下午2:30 - 5:00



註：星期六、日及公眾假期休息

如果您或朋友鄰里遇管教子女、夫妻相處、與家人溝通、社交或生活壓力等問題，歡迎致電2342 3110與本會受專業培訓的義工傾訴。



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 一號 戒備信號	L3 三號 強風信號	8 SE 東南 八號烈風或 暴風信號或 以上	 黃雨暴雨 警告	 紅色暴雨 警告	 黑色暴雨 警告
中心室內活動	✓	★	✗	✓	✗	✗
戶外活動	★	✗	✗	★	✗	✗

✓：如常舉行 ✗：活動取消/延期

★：活動照常，但中心會視乎實際情況及安全考慮而作最終決定

備註：

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



東區服務單位中心資料及開放時間



北角綜合家庭服務中心

地址：香港北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓

電話：2832 9700

電郵：hkeast@hkfw.org.hk

服務時間：

星期一、三、五：上午9:00至下午1:00 / 下午2:00至晚上8:00

星期二、四：上午9:00至下午1:00 / 下午2:00至下午5:30

星期六：上午9:00至下午1:00



婦女及家庭成長中心

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下

電話：2811 5244

電郵：bcp@hkfw.org.hk

服務時間：

星期一至四：上午9:00至下午1:00 / 下午2:00至晚上7:00

星期五：上午9:00至下午1:00 / 下午2:00至晚上9:00

星期六：上午9:00至下午1:00



香港西區服務中心 - 學校社會工作服務

地址：香港筲箕灣第一街80號A西園

電話：2549 5106

電郵：hkwest@hkfw.org.hk

服務時間：

星期一至五：上午9:00至下午1:00 / 下午2:00至下午5:30

星期六：上午9:00至下午1:00



愛東服務中心

地址：香港筲箕灣愛東邨愛善樓1樓101室

電話：2564 7555

電郵：hkoth@hkfw.org.hk

服務時間：

星期一至五：上午9:00至下午1:00 / 下午2:00時至下午5:30

星期六：上午9:00至下午1:00