

鯪魚涌綜合家庭服務中心 2024年4至6月季刊

寄：

.....
.....
.....
.....
.....

社會福利署網頁：www.swd.gov.hk

本中心位置圖



地址：香港北角百福道21號香港青年協會大廈3樓
(鯪魚涌港鐵站C出口轉右) 查詢電話：2562 4783



遞交抽籤表格日期：由即日起至2024年3月12日
抽籤時間：2024年3月13日上午10:30分



社會福利署
Social Welfare Department

★ 目錄 ★

目錄	P.2
中心服務	P.3
2024-2025年度會籍及本季活動安排	P.4
注意事項	P.5
實習學生分享	P.6-7
QB藝術家系列	P.7
綜合廣告欄 / 義工招募	P.8
和諧幸福+Fun	P.9-10
照顧者加油站 - 童SEN同氣篇	P.11-12
照顧者加油站 - 智親至愛篇	P.13
照顧者加油站 - 護老同行篇	P.14-15
積極人生樂滿分	P.16-21
耆躍友「里」	P.22
「照顧者加油站」簡介	P.23
活動抽籤報名表格	P.24-25
中心活動報名時段	P.26
惡劣天氣下中心開放及活動安排	P.27
中心位置圖及地址	P.28

鯽魚涌綜合家庭服務中心的服務

特色

本着「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，提供一站式預防、支援和治療性福利服務。以「方便使用、及早識別、整合服務、伙伴關係」為原則，發揮家庭內在的能量。運用社區資源，以加強個人和家庭的抗逆力，達到互助互勉的效果，有效地預防和應付各種問題和挑戰。為方便市民，本中心星期二及五延長開放時間至晚上八時。

服務內容

綜合家庭服務中心經常處理的範疇包括：家庭關係、戀愛及婚姻、人際關係、子女管教、子女行為及情緒、個人成長、住屋、經濟困難、工作壓力及困難、生活壓力、促進待業、待學青少年的就業能力及工作操守等。另外，也會應學校、宗教團體/社團/商業公司/部門單位的邀請，提供外展服務及合辦活動。

家庭輔導組：提供深入輔導、危機介入及治療小組服務。家庭支援組：提供輔導服務、支援小組、實質援助、轉介服務及家務指導等。家庭資源組：提供偶到服務、諮詢服務、家庭生活教育、義工培訓及服務、發展性小組、互助小組及親子活動等。

服務對象

居於本綜合家庭服務中心服務範圍內的居民均可使用服務。本中心服務範圍：太古城西、太古城東、柏架山、健康村以東、包括：模範邨、鯽魚涌、南豐新邨、康怡、康山、興東邨（參考區議會選區分界）。參加本中心小組及活動之會員則不在此限。詳情請參閱本季刊第四頁上的「會員登記及續證」須知。



2024-2025年度會籍及本季活動安排

會員登記及續證

1. 會員證的到期日為每年的3月31日。**舊有的會員證，會於2024年3月31日失效。請到本中心2/F 辦理2024-2025年度的續證手續。**
2. 申請人必須為香港居民。
3. 申請人須帶備香港身分證或出世紙的正或副本到本中心2/F接待處辦理手續。
4. 家庭會員主申請人可提供家庭成員的身分證或出世紙副本，代為登記及續證。
5. 中心會員將會定期收到中心活動資訊。
6. 退出服務手續：若要終止使用本會服務，可親身或致電與本中心職員查詢。



本季活動報名

01 會員可於季刊中公布的指定期間，把填妥的報名表，透過以下方式交到本中心辦理：

- 郵寄：香港北角百福道21號
香港青年協會大廈3樓
- 傳真：2562 4769
- 電郵：qbifscenq@swd.gov.hk
- 親身或由家庭成員代交

(如以郵寄，傳真或電郵遞交表格，在2024年3月12日前，仍未有收到本中心的電話核實個人資料及報名內容，請致電2561 9021或3158 0187與本中心職員聯絡，以確定報名表格收妥無誤。)

02 每個活動均會獨立抽籤，決定報名次序。

03 抽籤以公開形式進行，歡迎各會員在抽籤日期前登記觀察抽籤過程，唯人數有限，先到先得，報名參與。

04 取錄名單及候補名單將於抽籤日後翌日張貼在中心報告板上。會員亦可致電 2561 9021或 3158 0187 查詢結果。

05 抽籤日後，如活動仍有餘額，會員可直接到本中心2/F接待處報名，額滿即止。

2024-2025年度會籍及本季活動安排

注意事項

1. 凡報名參加本中心的小組及活動，必須為中心有效會員。
2. 部份活動設報名上限，請留意活動抽籤表格。
3. 資料不全、重複報名或不符合參加資格者，其報名及抽籤將會被作廢。
4. 抽籤日暫停一切報名及入會手續。
5. 為有效使用活動資源，報名前請留意活動日期及時間有否重疊。



實習學生分享

大家好，我是來自香港中文大學的實習學生黃先生Jeffrey，很高興能夠到本中心實習，了解社會工作的實務，擴闊對家庭工作的視野。在這六個月的實習期內，我有幸擔當不同工作，涉獵不同服務種類。除了個案工作外，我在十月舉辦了一個發展性小組，服務有特殊需要兒童的家庭，在小组中介绍親子溝通的技巧，當中舉辦了林林總總的活動，有手工製作、親子講座、廚藝活動等等，促進組員們的支援。



大家好，我是曾先生，是中心的實習社工。非常高興能夠加入鰂魚涌綜合家庭服務中心這個大家庭。最近，我組織了一個名為「退而不休 生活獎門人」的退休規劃小組活動，與準退休人士一起探索如何充實退休生活，尋找新的興趣和目標，並發現更多人生的色彩。我們相信，退休並不意味著結束，而是一個新的開始，是探索和發現更多可能性的時刻，各位退休人士都能找到自己的「第二人生」。

QR藝術家系列

本中心透過不同的活動，讓少數族裔融入社區生活，並於2024年1月，中心社工舉行了相架製作活動，共招募了10名少數族裔兒童一起製作精美相架，各參加者發揮創意及藝術天份，用心設計。他們在過程中更互相幫忙，互相分享，發揮他們的團結及凝聚力！



本中心鳴謝〈生命樹敘事小組〉組員發揮專長，設計今期季刊封面。



綜合廣告欄

免費簡單家居維修服務

發揮社區精神，服務區內獨居或雙老長者，提供免費簡單的家居維修服務。如有需要，可透過區內長者地區中心或長者鄰舍中心轉介或致電2562 2850 向何姑娘查詢。

備註：維修材料費用由申請人支付，維修工具由本中心提供。



義工招募

Project H 溫習小組義工

大家有興趣加入義工行列嗎？本中心現正招募溫習小組義工，詳情如下：

日期：全年招募

時間：星期五（下午4:00 - 晚上8:00）

星期六（上午9:15 - 下午12:45或下午12:15 - 4:45）

服務對象：小學生

服務內容：每星期可選擇提供一至兩小時服務，以協助服務對象溫習功課，鼓勵他們努力學習。

義工資格：18歲或以上具中五或以上程度，有愛心及耐性教導小朋友，男女均可。

若你對以上義工服務有興趣，歡迎致電 2562 4783與梁先生聯絡。



家居維修大使

日期：全年招募

目的：透過參與義務維修服務，培養守望相助的精神，共同建立和諧社區。

服務內容：為區內獨居長者或有需要家庭伸出援手，提供免費的簡單家居維修服務。

義工資格：成年男士（持有相關專業牌照人士優先考慮）

若你對以上義工服務有興趣，歡迎致電 2562 2850 與何姑娘聯絡。



和諧幸福+Fun

活動名稱：減壓 1 2 3

日期/時間：9.4.2024、11.4.2024、16.4.2024、
18.4.2024（星期二、四）/
下午3:30 - 4:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過靜與動的活動，讓街坊聚首一堂，達到生活上減壓的效果。

內容：(1) 烹飪 (2) 香薰唇膏製作
(3) 伸展運動

參加者：有興趣人士

名額：8名

費用：免費

負責職員：潘美玲姑娘

聯絡電話：2562 3594



活動名稱：香薰療癒世界

日期/時間：11.4.2024（星期四）/
下午2:15 - 3:15

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過認識香薰，達到減壓及療癒效果。

內容：香薰唇膏製作

參加者：有興趣人士

名額：8名

費用：免費

負責職員：潘美玲姑娘

聯絡電話：2562 3594



活動名稱：粉彩杯墊工作坊（B組）

日期/時間：3.5.2024（星期五）/ 上午10:30 - 11:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過簡易手工，抒發生活壓力，歡度時光。

內容：利用乾粉彩在杯墊上色，製作獨一無二的個人作品。

參加者：區內婦女

名額：8名

費用：免費

負責職員：何少琪姑娘

聯絡電話：2562 2850

備註：1. 為鼓勵更多人可以參與本活動，獲成功抽中人士，中心只會安排參加者參與其中一節。
2. 製作過程簡單，歡迎從未接觸乾粉彩的人士參與。

活動名稱：齊齊認識端午節

日期/時間：16.5.2024、23.5.2024、5.6.2024、
6.6.2024
（星期三及四）/ 下午2:30 - 4:00

地點：本中心二樓活動室

活動目的：透過合作包糉子等，承傳美食，認識端午節，共渡一個難忘的端午節。

內容：(1) 認識端午節
(2) 合作包糉子等

參加者：有興趣人士

名額：8名

費用：免費

負責職員：潘美玲姑娘

聯絡電話：2562 3594

備註：請留意日期是三個星期（四）及一個星期（三）。



和諧幸福+Fun

活動名稱：羽毛球多樂趣（2024年4-5月）

日期/時間：11.4.2024、18.4.2024、25.4.2024、2.5.2024（逢星期四）/ 上午11:00 - 下午1:00

地點：鯉魚涌體育館

活動目的：羽毛球是一項有益身心的運動。參加者能透過羽毛球運動鍛鍊大肌肉及學習與人相處，從而疏解生活壓力，獲得滿足感。

內容：羽毛球活動

參加者：照顧者

名額：8名

費用：免費

負責職員：梁盛凱先生

聯絡電話：3158 0213

備註：
1. 參加者須穿著輕便服飾及運動鞋出席活動。
2. 參加者須自行到鯉魚涌體育館集合。
3. 參加者可自備球拍。



活動名稱：OHLA CLUB系列六 ♥ 生命教育 #孝順 #感恩

日期/時間：18.5.2024（星期六）/ 上午10:00 - 11:30

地點：本中心4樓活動室

活動目的：生命教育的主題將包括自己、家庭、社會和環境四方面，今次活動先由家庭出發。

有很多爸媽組員都問OHLA是什麼意思？其實這是西班牙文代表HELLO的意思，鼓勵各爸媽每天都與小朋友說聲OHLA！OHLA！這也是西方人打開溫柔親子話匣子的好方法！

而中國一向尊崇儒家學說，以孝為仁之本，而家庭關係當中亦離不開子女對父母的孝義。我們明白家庭關係是雙向互動的，因此我們嘗試透過繪本故事，讓小朋友學會做個好孩子，從心以真誠出發、孝順父母、尊敬長輩，維護珍貴的家庭關係！

內容：# 故事伴讀

親子一同扭出趣味氣球，送給至愛爸媽或祖父母，鼓勵共融！

參加者：3至6歲兒童及家長

名額：8名

費用：免費

負責職員：詹慧嫻姑娘

聯絡電話：2562 3501



照顧者加油站-童SEN同氣篇

活動名稱：精靈爸媽會 #親子伴讀 #生酮珍珠奶茶 #正向管教

日期/時間：7.3.2024（星期四）、7.5.2024（星期二）、4.6.2024（星期二）/ 上午 10:00 - 11:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：童SEN同氣家長組自2023年7月成立至今，已發展成一個互助社，透過小組活動：

♥ 提升家長對自己的認識，加強對小朋友的了解；

♥ 協助家長找出自己的強項及角色，促進面對困境時的抗逆力；

♥ 讓家長認識社區資源，需要時可尋找合適的支援；

♥ 協助家長增強同路人支援。

你都快啲嚟參加啦！

內容：# 選書及說故事技巧

了解生酮飲食及製作生酮珍珠奶茶（由組員帶領）

了解〈接納和承諾治療法〉，協助家長以更有心理彈性的策略培育及管教子女，達致更融洽、更有活力的家庭生活。

參加者：有學習困難兒童家長

名額：8名

費用：免費

負責職員：詹慧嫻姑娘

聯絡電話：2562 3501



活動名稱：童SEN同氣家長組～藉著繪本說愛你

日期/時間：2.5.2024（星期四）/ 上午 10:00 - 11:00

地點：本中心2樓活動室（定時定點）

活動目的：分享閱讀童書繪本的技巧，同享閱讀有趣繪本的親子時間。

內容：學習用「五感」說故事及構思互動的延伸活動。

參加者：有學習困難兒童之家長。

名額：8名

費用：免費

負責職員：鄭玲娣姑娘

聯絡電話：2562 2997





照顧者加油站-童SEN同氣篇

活動名稱：童SEN同氣家長組～中式包點製作

日期/時間：11.4.2024（星期四），上午10:00 - 11:30

地點：本中心2樓活動室（定時定點）

活動目的：
- 提供特殊學習需要（SEN）家長一個互相交流和支持的平台。
- 透過中式包點製作活動，提供輕鬆愉快的環境，讓家長能夠放鬆心情、享受手作活動。

內容：
- 促進家長之間的互動和交流，分享照顧SEN孩子的經驗和心得。
- 提供所需的材料和包點製作示範。
- 家長們跟隨示範進行中式包點的製作。
- 在活動過程中，家長們可以互相交流、分享照顧SEN孩子的心得和技巧。

參加者：家有特殊學習需要家長

名額：8名

費用：免費

負責職員：陳婉華姑娘

聯絡電話：2562 4421



活動名稱：童SEN同氣家長組～「珈」多一點愛

日期/時間：6.6.2024（星期四）/ 上午 10:00 - 11:00

地點：本中心2樓活動室（定時定點）

活動目的：讓家長關顧一下自己，並舒緩照顧壓力。

內容：
1. 介紹瑜珈呼吸法，以呼吸來調整壓力。
2. 透過瑜珈，將覺知放在身體，清楚知道自已的狀況。

參加者：有學習困難兒童之家長。

名額：8名

費用：免費

負責職員：黎宛紋姑娘

聯絡電話：3158 0186

備註：
- 請在上課前1小時前要用餐完畢。
- 參加者需穿著舒適及富彈性的衣物出席。
- 參加者可以自備毛巾在課堂上使用。



照顧者加油站-智親至愛篇

活動名稱：茶聚鬆一鬆

日期/時間：11.5.2024 / 上午10:00 - 11:00

地點：香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心

活動目的：作為智障人士的照顧者，在日常生活中必須會遇到不少挑戰，免不了會感到疲累。透過茶聚，在輕鬆的環境下與同路人分享在照顧上的困難及心得，達致互相學習及支持。

內容：茶聚及分享

參加者：智障人士的照顧者

名額：10名

費用：免費

負責職員：陳秀麗姑娘

聯絡電話：3158 2620

備註：是次活動與香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心及聖雅各福群會復康服務雅聚天地~地區支援中心（東區）合辦。





照顧者加油站-護老同行篇



活動名稱：畫出好心情

日期/時間：17.4.2024 (星期三) / 上午 10:00 - 11:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：以春日為題繪畫個人作品，與照顧者放鬆壓力，減輕日常生活的焦慮和不安。

內容：利用蠟筆、塑膠彩等不同顏料繪畫，享受藝術的樂趣。

參加者：護老者

名額：8名

費用：免費

負責職員：何少琪姑娘

聯絡電話：2562 2850

- 備註：**
1. 是次活動與香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心、香港西區婦女福利會關啟明紀念松鶴老人中心、香港勵志會陳融晚晴中心合辦。
 2. 參加者不需要有繪畫經驗。
 3. 是次活動使用不脫色顏料，參加者請留意衣着，以免弄污衣履。
 4. 作品需時風乾，活動完成後，或需另約時間取回當日作品。



照顧者加油站-護老同行篇



活動名稱：樂動椅子舞

日期/時間：22.5.2024 (星期三) / 上午 10:00 - 11:30

地點：本中心2樓活動室

內容：透過輕鬆易做的音樂運動椅子舞，訓練四肢協調和肌力，寓運動於娛樂。

參加者：照顧者

名額：10名

費用：免費

負責職員：詹慧嫻姑娘

聯絡電話：2562 3501

備註：是次活動與香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心、香港西區婦女福利會關啟明紀念松鶴老人中心、香港勵志會陳融晚晴中心合辦。



活動名稱：包暖心

日期/時間：7.6.2024 (星期五) / 上午 10:00 - 11:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：中式包點是中國傳統美食。透過製作中式包，參加者能認識中國傳統飲食文化，增加生活趣味。

內容：製作中式包

參加者：照顧者

名額：8名

費用：免費

負責職員：梁盛凱先生

聯絡電話：3158 0213



活動名稱：男士飛鏢小組 (2024年4月至5月)

日期/時間：7.5.2024、21.5.2024、28.5.2024、4.6.2024 (逢星期二) / 下午 2:30 - 4:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：飛鏢運動是一個重視手眼協調，控制情緒的運動。透過練習飛鏢，不但可以改善身體的協調性，更能提升個人的注意力及集中力。

內容：學習軟式飛鏢

參加者：成年男士

名額：8名

費用：免費

負責職員：梁盛凱先生

聯絡電話：3158 0213



活動名稱：紙上青花瓷工作坊

日期/時間：19.6.2024 (星期三) / 上午 10:00 - 11:30

地點：本中心2樓活動室

內容：在紙上繪畫出不同的青花瓷圖案，製作成掛飾，讓參加者在過程中享受放鬆的時刻。

參加者：照顧者

名額：10名

費用：免費

負責職員：詹慧嫻姑娘

聯絡電話：2562 3501

備註：是次活動與香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心、香港西區婦女福利會關啟明紀念松鶴老人中心、香港勵志會陳融晚晴中心合辦。



積極人生樂滿分

活動名稱：養生八段錦 (A組)

日期/時間：3.4.2024、10.4.2024、17.4.2024、
24.4.2024 (逢星期三) / 下午2:30 - 3:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過定期八段錦活動，讓參加者
能鍛鍊體魄，提升身心健康。

內容：學習八段錦

參加者：社區人士

名額：8名

費用：免費

負責職員：何少琪姑娘

聯絡電話：2562 2850

備註：1. 為鼓勵更多人可以參與本活動，
獲成功抽中人士，中心只會安
排參加者參與其中一組。
2. 運動前後半小時不適宜吃喝。



活動名稱：太極健心操

日期/時間：8.4.2024 - 11.4.2024 (星期一至四) /
上午11:00 - 中午12:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過簡單易學的《太極八式》及理性
情緒模式以提昇區內人仕的「身」
「心」健康。

內容：教授太極八式及介紹
“理性情緒行為模式”

參加者：區內成年人士

名額：10名

費用：免費

負責職員：李家鴻

聯絡電話：2562 5426



活動名稱：眼明手快擲飛鏢 (女子組)

日期/時間：9.4.2024、16.4.2024、23.4.2024、30.4.2024 (逢星期二) / 下午2:30 - 4:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過學習擲飛鏢技巧，訓練手、眼及身體的協調，並提升個人的專注力。

內容：(1) 認識飛鏢；(2) 學習擲飛鏢的技巧；(3) 訓練手、眼及身體協調及提升個人專注力。

參加者：區內成年女士

名額：8名

費用：免費

負責職員：王慶華姑娘

聯絡電話：3158 0195

備註：請穿著舒適的衣服及鞋履



積極人生樂滿分

活動名稱：環保植物素食

日期/時間：9.4.2024 (星期二) / 下午2:15-3:15

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過健康素食，探求靜化身心靈。

內容：桂花炒素翅

參加者：有興趣人士

名額：8名

費用：免費

負責職員：潘美玲姑娘

聯絡電話：2562 3594



活動名稱：拉闊愛

日期/時間：(1) 愛延續 ♥ 17.4.2024 (星期三) 本中心2樓活動室 / 上午10:00 - 11:30
(透過製作愛心小手工，療癒身心，並把製成品送給有需要人士。)
(2) 愛很易 ♥ 20.4.2024 (星期六) 本中心2樓活動室 / 上午10:30 - 中午12:00
(茶藝家與你分享品茶，並從中學會放鬆自己及欣賞身邊人和事。)
(3) 愛付出及記住愛 ♥ 24.4.2024 (星期三) 本中心2樓活動室 / 上午9:30 - 中午12:00
(為有需要人士親手製作紀念品送給他們) / 下午12:00 - 4:00 鯉魚門公園度假日營
(透過社交參與及分享，找回美好回憶，包午膳、場地活動及騎馬體驗，車費自備。)

地點：本中心、社福機構及鯉魚門公園度假營。

活動目的：透過接觸多樣生活體驗，建立健康生活模式，發揮正向能量，以積極的
人生觀享受「退而不休」的新階段，回饋社會，邁向健康人生路。

內容：同上

參加者：50至65歲準備退休 / 已退休人士

名額：9名

費用：免費

負責職員：倪淑芳姑娘

聯絡電話：2562 5413

備註：大會將因應情況更改活動各項內容

活動名稱：健康生活資訊日 (2024年4月)

日期/時間：11.4.2024 / 上午10:00 - 中午12:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：喚醒區內人士關注身心健康，提升社
區人士的自我照顧能力。

內容：量血壓及提供健康生活資訊

參加者：社區人士

名額：15名

費用：免費

負責職員：梁盛凱先生

聯絡電話：3158 0213



積極人生樂滿分

活動名稱：書畫同源初班

日期/時間：18.4.2024、25.4.2024、2.5.2024、
9.5.2024 (逢星期四) / 上午9:30 - 11:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：適合無基礎人士，透過書畫練習，宜情養性。

內容：練習書畫基本功，開心一天好輕鬆。

參加者：有興趣人士

名額：8名

費用：免費

負責職員：潘美玲姑娘

聯絡電話：2562 3594



活動名稱：Tea for Me

日期/時間：20.4.2024 (星期六) /
上午10:30 - 中午12:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：茶藝家與你分享品茶，學會放鬆自己及欣賞身邊人和事，活在當下，天天有意思。

內容：品茶及分享簡單茶道。此活動由「茶入社」協助。

參加者：有興趣人士

名額：8名

費用：免費

負責職員：倪淑芳姑娘

聯絡電話：2562 5413

備註：大會將因應情況更改活動各項內容。



活動名稱：參觀「智惜用電生活廊」

日期/時間：19.4.2024 (星期五) / 上午10:00 - 中午12:00

地點：上環

活動目的：1. 增進社區人士就氣候變化、可再生能源和智慧城市的認識。
2. 鼓勵社區人士於日常生活中減少碳足跡。

內容：參觀港燈開設之「智惜用電生活廊」

參加者：社區人士

名額：20名

費用：免費

負責職員：梁盛凱先生

聯絡電話：3158 0213

備註：1. 展館樓高5層，不設升降機或自動扶手電梯。
2. 港燈職員將不定時於參觀活動進行拍攝及攝錄，及將有關圖片及片段刊登於宣傳品，及上載至港燈之網站及社交平台（包括Facebook及YouTube）作推廣用途。相關圖像及片段不會轉移至第三方。如參加者不欲港燈使用有關圖像及片段，可以書面形式通知港燈公司。



積極人生樂滿分

活動名稱：身心靈伴航

日期/時間：22.4.2024 (星期一) / 上午11:00 - 中午12:30

地點：香港復康會東區地區康健站

(香港北角英皇道663號泓富產業千禧廣場12樓1209室)

活動目的：提升準退休/已退休人士的健康生活模式，培養正面積極的人生觀，享受「退而不休」的新階段，發揮正能量，邁向健康新的一頁。

內容：以講座形式介紹香港復康會東區地區康健站的服務及社會福利署鰂魚涌綜合家庭服務中心的小組活動服務，並分享退休生活的轉變，為退休生活作更好準備。

參加者：50-70歲準退休人士 / 已退休人士

名額：20名

費用：免費

負責職員：倪淑芳姑娘

聯絡電話：2562 5413



活動名稱：花藝宜情

日期/時間：26.4.2024 (星期五) /
下午3:00-4:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過接觸自然植物的美態，放鬆心情。

內容：一齊共享插鮮花的樂趣，閒聊家常點點滴滴，拍照留念。

參加者：有興趣人士

名額：8名

費用：免費

負責職員：潘美玲姑娘

聯絡電話：2562 3594



活動名稱：頌鉢身心靈

日期/時間：2.5.2024、9.5.2024、16.5.2024、
23.5.2024 / 下午2:30 - 3:45

地點：本中心2樓活動室

活動目的：探討日常生活中會遇到的身心健康問題，例如：痛症、失眠、情緒管理等，認識成因及處理方法。同時嘗試以頌鉢來療癒以上的問題。

內容：講座及頌鉢體驗

參加者：對頌鉢有興趣的人士

名額：8名

費用：免費

負責職員：陳秀麗姑娘

聯絡電話：3158 2620

備註：請穿著舒適的衣服；中心會提供瑜珈墊，參加者有需要可自備大毛巾及瑜珈墊。





積極人生樂滿分

活動名稱：歌唱學習小組2024第二季（A組）（B組）

日期/時間：（A組） 4.5.2024、18.5.2024、25.5.2024、1.6.2024 / 上午9:40 - 11:10
（B組） 4.5.2024、18.5.2024、25.5.2024、1.6.2024 / 上午11:15 - 中午12:45

地點：本中心二樓活動室
活動目的：教授歌唱技巧，並透過學習唱歌來紓緩壓力，同時培訓組員參與義工服務，向長者獻唱歌曲，為長者帶來歡樂。
內容：教授歌唱技巧及練習表演歌曲
參加者：成年會員
名額：30名
費用：免費
負責職員：陳秀麗姑娘 / 李家鴻先生
聯絡電話：3158 2620 / 2562 5426
備註：為鼓勵更多人可以參與歌唱學習小組，獲成功抽中人士，中心只會安排參加者參與其中一組。



積極人生樂滿分

活動名稱：視障之星樂團演唱會

日期/時間：19.5.2024（星期日）/ 下午7:00 - 10:00
地點：牛池灣文娛中心文娛廳，當晚7時正於彩虹地鐵站售票機旁集合。
活動目的：欣賞音樂會，減輕生活壓力。
內容：視障之星樂團將於2024年5月19日（星期日）晚上7時15分於牛池灣文娛中心文娛廳舉行演唱會，由多名由視障人士演唱出多首經典金曲，他們雖然為殘疾人士，但自身的經歷十分勵志，而且歌聲十分動聽，演唱會定必是賞心悅耳的一夜。音樂會憑票入場，中籤人士當日到集合地點或另約時間於中心領取門票。

參加者：社區人士
名額：8名
費用：免費
負責職員：何少琪姑娘
聯絡電話：25622850
備註：1. 每人限取2張門票。
2. 中心代主辦單位派發門票，活動當日交通、膳食懇請自理。



活動名稱：「和」己共處

日期/時間：6.5.2024（星期一） / 上午10:30 - 下午12:30

地點：本中心2樓活動室
活動目的：讓參加者透過畫和諧粉彩來與自己相處。
內容：感受沾上粉彩的手指頭在畫紙上遊走，完成一幅曼陀羅作品。
參加者：關注精神健康的社區人士
名額：8名
費用：免費
負責職員：黎宛紋姑娘
聯絡電話：3158 0186
備註：參加者不需要有繪畫經驗。

活動名稱：精神健康系列 - 禪繞出生趣

日期/時間：10.5.2024、17.5.2024、24.5.2024、31.5.2024（逢星期五） / 上午10:00 - 11:15

地點：本中心2樓活動室
活動目的：透過體驗禪繞畫，讓參加者用心專注，平靜放鬆心情，紓緩生活壓力。
內容：(1) 認識禪繞畫；(2) 學習淺易的禪繞畫筆法；(3) 重覆繪畫基本圖案，創作圖畫。
參加者：區內居民
名額：12名
費用：免費
負責職員：王慶華姑娘
聯絡電話：3158 0195
備註：本中心提供基本用具及材料



活動名稱：流體畫體驗工作坊

日期/時間：27.5.2024（星期一） / 上午10:30 - 中午12:00

地點：本中心2樓活動室
活動目的：透過製作流體畫，讓參加者放下生活煩惱，一同學習「放空」，釋放壓力。
內容：體驗製作流體畫
參加者：有興趣人士
名額：8名
費用：免費
負責職員：賢海傑先生
聯絡電話：2562 3675
備註：流體畫的顏料沾上衣物後，不易清洗，建議可以帶同不再穿著的衣物屆時更換。



活動名稱：國畫進階班

日期/時間：11.6.2024、14.6.2024、18.6.2024、21.6.2024（逢星期二、五） / 下午6:00 - 7:30

地點：本中心二樓活動室
活動目的：透過挑戰自己，為生活帶來新鮮感和內心的滿足感。
內容：探索不同國畫技法，完成畫作留念。
參加者：有興趣人士
名額：8名
費用：免費
負責職員：潘美玲姑娘
聯絡電話：2562 3594





耆躍友「里」



活動名稱：粉彩杯墊工作坊 (A組)

日期/時間：23.4.2024 (星期二) / 上午10:30 - 11:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過簡易手工，抒發生活壓力，歡度時光。

內容：利用乾粉彩在杯墊上色，製作獨一無二的個人作品。

參加者：護老者

名額：8名

費用：免費

負責職員：何少琪姑娘

聯絡電話：2562 2850

備註：1. 為鼓勵更多人可以參與本活動，獲成功抽中人士，中心只會安排參加者參與其中一節。
2. 製作過程簡單，歡迎從未接觸乾粉彩的人士參與。

活動名稱：養生八段錦 (B組)

日期/時間：8.5.2024 (星期三)、14.5.2024 (星期二)、
22.5.2024 (星期三)、29.5.2024 (星期三) /
下午2:30 - 3:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過定期八段錦活動，讓參加者能鍛鍊體魄，提升身心健康。

內容：學習八段錦

參加者：護老者

名額：8名

費用：免費

負責職員：何少琪姑娘

聯絡電話：2562 2850

備註：1. 為鼓勵更多人可以參與本活動，獲成功抽中人士，中心只會安排參加者參與其中一組。
2. 運動前後半小時不適宜吃喝。



活動名稱：養生八段錦進階

日期/時間：5.6.2024、12.6.2024、19.6.2024、
26.6.2024 (星期三) /
下午2:30 - 3:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：加強八段錦的基礎訓練，修正各式姿勢，藉以鍛鍊體魄，提升身心健康。

內容：學習八段錦

參加者：曾參與八段錦活動人士

名額：8名

費用：免費

負責職員：何少琪姑娘

聯絡電話：2562 2850



社會福利署
東區及灣仔區福利辦事處
「照顧者加油站」簡介

「照顧者加油站」的成立是為了積極關注護老者及殘疾人士照顧者多方面的需要。區內綜合家庭服務中心聯同長者中心及殘疾人士社區支援服務單位，每月定時定點舉辦不同主題及類型的活動，例如工作坊、茶座、分享會及遊戲體驗等，協助照顧者舒緩壓力及建立支援網絡。歡迎照顧者聯絡有關中心查詢詳情。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
每月第一週				銅鑼灣 ☺ 10:00-12:00 鰂魚涌 ☺ 10:00-11:00	灣仔 ☺ 10:00-11:30	
每月第二週		柴灣 ☺ 10:00-11:30				北角 ☺ 10:00-11:00
每月第三週	北角 ☺ 14:30-16:00	灣仔 ☺ 10:00-12:00	鰂魚涌 ☺ 10:00-11:30	銅鑼灣 ☺ 10:00-12:00 柴灣 ☺ 10:30-12:00 筲箕灣 ☺ 14:30-16:00	筲箕灣 ☺ 14:30-16:30	
每月第四週			柴灣 ☺ 14:30-16:00			

	服務地點	
	護老者 ☺	殘疾人士照顧者 ☺
柴灣	東柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道338號柴灣市政大廈3樓 2505 8733	西柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道233號新翠花園政府合署4樓 2569 3855 東柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道338號柴灣市政大廈3樓 2505 8733
筲箕灣	筲箕灣綜合家庭服務中心 愛秩序灣道15號愛秩序灣綜合服務大樓2樓 2896 0302	樂心匯 (港島東) 筲箕灣道361號利嘉中心11樓 2967 0902
鰂魚涌	鰂魚涌綜合家庭服務中心 百福道21號香港青年協會大廈2樓 2562 4783	鰂魚涌綜合家庭服務中心 百福道21號香港青年協會大廈2樓 2562 4783
北角	北角綜合家庭服務中心 渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓 2832 9700	北角綜合家庭服務中心 渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓 2832 9700
銅鑼灣	銅鑼灣綜合家庭服務中心 福蔭道7號銅鑼灣社區中心2樓 2895 5159	銅鑼灣綜合家庭服務中心 福蔭道7號銅鑼灣社區中心2樓 2895 5159
灣仔	灣仔綜合家庭服務中心 石水渠街85號12樓 2835 4342	雅聚天地 - 地區支援中心 (灣仔) 皇后大道東258號灣仔街市地下低層 2564 3338

社會福利署鰂魚涌綜合家庭服務中心

活動抽籤報名表格



以下家庭活動沒有報名上限

1. 所有參加者報名前必須先登記成為本中心會員。報名時請帶備會員證。
2. 為善用資源，報名而沒有出席活動又未有合理解釋，本中心有權拒絕該等人士再次報名參加。

	姓名： 年齡： 會員編號： 電話：	姓名： 年齡： 會員編號： 電話：	姓名： 年齡： 會員編號： 電話：	姓名： 年齡： 會員編號： 電話：
OHLA CLUB系列六♥生命教育 #孝順 #感恩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
精靈爸媽會 #親子伴讀 #生酮珍珠 奶茶 #正向管教	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
童SEN同氣家長組~藉著繪本說 愛你	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
童SEN同氣家長組~中式包點製 作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
童SEN同氣家長組~「珈」多一 點愛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

父母或監護人簽署：_____ 日期：_____

* 參加者未滿十八歲，必須由父母或監護人簽署，以示同意。

Parents or Guardians' Signature: _____ Date: _____

* Application Form for participants with age under 18, must be signed by Parents or Guardians.

社會福利署鰂魚涌綜合家庭服務中心

活動抽籤報名表格



1. 所有參加者報名前必須先登記成為本中心會員，報名時請帶備會員證。
2. 以下活動只可選報6項
3. 為善用資源，報名而沒有出席活動又未有合理解釋，本中心有權拒絕該等人士再報名參加。

參加者姓名：_____

會員證號碼：_____

年齡：_____ 性別：男 女

聯絡電話：_____

★ 請圈出選擇參加的班別，每圈出的班別將視為一個報名選項

- 減壓 1 2 3
- 香薰療癒世界
- ★ 粉彩杯墊工作坊 (A組) (B組)
- 齊齊認識端午節
- 羽毛球多樂趣 (2024年4-5月)
- 茶聚鬆一鬆
- 畫出好心情
- 男士飛鏢小組 (2024年4月至5月)
- 樂動椅子舞
- 包暖心
- 紙上青花瓷工作坊
- ★ 養生八段錦 (A組) (B組)
- 太極健心操
- 眼明手快擲飛鏢 (女子組)
- 環保植物素食
- 健康生活資訊日 (2024年4月)
- 拉闊愛
- 書畫同源初班
- 參觀「智惜用電生活廊」
- Tea for Me
- 身心靈伴航
- 花藝宜情
- 頌鉢身心靈
- ★ 歌唱學習小組2024第二季 (A組) (B組)
- 「和」己共處
- 精神健康系列 - 禪繞出生趣
- 視障之星樂團演唱會 (領取門票：___張) (每人限取2張)
- 流體畫體驗工作坊
- 國畫進階班
- 養生八段錦進階

鯽魚涌綜合家庭服務中心





(活動及小組報名時段)

星期	一 (MON)	二 (TUE)	三 (WED)	四 (THU)	五 (FRI)	六 (SAT)
上午9:15 至 中午12:45	✓	✓	✓	✓	✓	✓
午膳時間：下午一時至二時						
下午2:15 至 下午4:45	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午4:45 至 晚上7:45		✓			✓	
星期日及公眾假期休息						

註：有 ✓ 代表服務時段



惡劣天氣下中心開放及活動安排

	中心服務	室內活動	戶外活動
T1 一號 戒備訊號	✓	✓	✓
L3 三號 強風訊號	✓	✓	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 活動取消
8 八號或以上 SE 東南 颱風訊號	✗ 中心將於颱風訊號除下 兩小時後照常開放	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 活動取消	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 活動取消
 雷暴警告	✓	✓	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 活動取消
 黃色 暴雨警告	✓	✓	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 活動取消
 紅色 暴雨警告	✓	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 活動取消	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 活動取消
 黑色 暴雨警告	✗ 中心將於暴雨警告除下 兩小時後照常開放	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 活動取消	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 活動取消

✓ 中心照常開放，活動照常舉行。 ✗ 中心暫停開放，活動取消或延期舉行。

負責工作人員會視乎當時實際的天氣情況，作最後的決定及個別通知參加者以策安全，參加者及家長應自行考慮各地區的天氣、道路及交通情況，決定是否前來本中心。