

編者的話

為嘉許東區及灣仔區的個人義工、義工團隊及商戶，鼓勵地區人士、團體及商界等持續參與義工服務，並把無私的義工服務精神發揚至社區每個角落，東區及灣仔區推廣義工服務協調委員會於2024年3月9日(星期六)假北角社區會堂舉辦《結「義」同行 共建笑「融」》- 義工嘉許禮2024。經區內社福服務單位、學校及工商機構提名，共有接近1 500個「優秀個人義工」、25個「傑出義工團隊」及5個「社區愛心商戶」獲得表揚。

嘉許禮當天有超過200位義工出席接受「優秀個人義工」、「社區愛心商戶」及「傑出義工團隊」嘉許，除了頒發嘉許狀外，部分「社區愛心商戶」及「傑出義工團隊」更應邀分享他們參與義工服務的初心及得著，藉此鼓勵各地區人士繼續參與義工服務貢獻社區、幫助有需要人士及感染身邊人加入義工行列。此外，嘉許禮邀請到由不同少數族裔學生組成的「傑出義工團隊」得獎團隊「中華基督教會桂華山中學竹舞隊」表演，他們透過竹舞表演推動社區對多元文化的認識及促進種族共融。有關嘉許禮活動花絮，可參閱今期《專題》。

讓我們善用義工強大力量，繼續發揚社區內既有的互助關愛精神，為社區帶來希望和溫暖，建設一個充滿互助互愛的社區！祝大家生活愉快！身體健康！

社會福利署東區及灣仔區
易快訊編輯小組
2024年5月

高山低谷 握徑幸福 

東區及灣仔區福利服務《易快訊》

2024年5月第81期

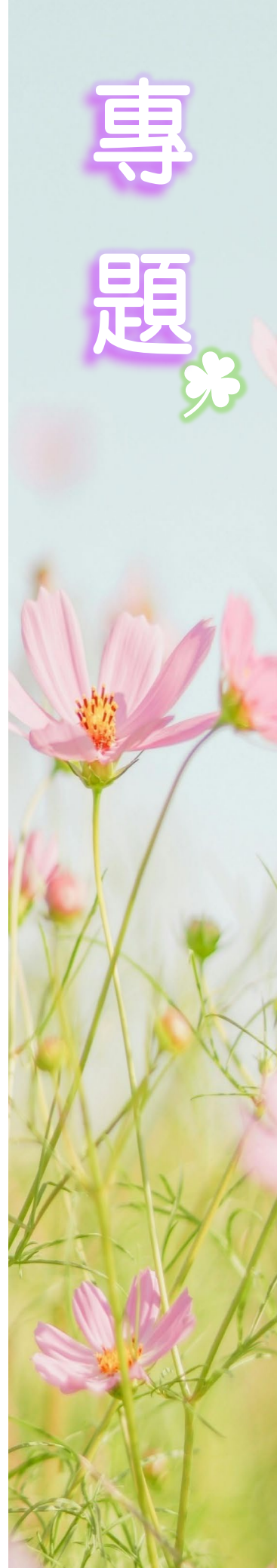
《結「義」同行 共建笑「融」》 - 義工嘉許禮2024 活動花絮

專 題



東區及灣仔區福利專員胡美卿女士致辭及致送感謝狀予嘉許禮當天表演及協助的義工團隊。

高山低谷 握住幸福





全體參加者一同參與互動遊戲，盡情享受嘉許禮熱鬧的氣氛。



「傑出義工團隊」-「中華基督教會桂華山中學竹舞隊」表演，展現義工們善用才華服務社群。

高山低谷 握佳幸福

專
題



頒發「社區愛心商戶」及「傑出義工團隊」獎項，嘉許各商戶及團隊作為地區重要力量，以愛心服務社區及貢獻社群。



高山低谷 握佳幸福

專題



多位來自不同服務單位的傑出義工，獲嘉許「優秀個人義工獎」。



全體參加者和工作人員大合照！

高山低谷 握住幸福

專題

重點活動 / 嶄新計劃 / 協作計劃



家庭服務

P.1 - P.28



安老服務

P.29 - P.38



康復服務

P.39



兒童及青少年服務

P.40

單位新資源 / 設施推介  P.41

徵求義工 / 工作機會  P.42 - P.44



家庭服務



活動/計劃名稱

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

主辦團體:

社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心

對象:

有學習困難兒童之家長

名額: 8名

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。

聯絡人:

鄭玲娣姑娘

電話: 2562 2997

網址:

NA

活動/計劃名稱

親子遊樂場 - 筲箕灣歷奇大挑戰

日期/時間:

4. 5. 2024 (星期六) 下午2:00 - 3:30

主辦團體:

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象:

6-12歲兒童及家長

名額: 20人

目的及內容:

透過社區遊歷，親子一同探尋社區秘境，完成挑戰任務，享受親子玩樂時光。

聯絡人:

胡惠文先生

電話: 2896 0302

網址:

www.skwifsc.caritas.org.hk

家庭服務



活動/計劃名稱

培育安全依附家長小組

日期/時間: 4. 5. 2024-25. 5. 2024 (逢星期六、共四節)
上午10:30-12:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: K1-小三兒童的家長 名額: 8名

目的: 透過依附理論, 提升家長的管教技巧, 從而促進家長與孩子建立更有安全感的親子關係。

內容: 在小組中, 將會透過講解, 分享和互動, 在依附理論的基礎下一同了解和學習:

1. 健康的依附關係對子女發展的重要性
2. 回應子女情感需要的技巧
3. 提升親子之間的情感連結

聯絡人: 吳翰霖先生 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

活動/計劃名稱

「和」己共處

日期/時間: 6. 5. 2024 (星期一) 上午10:30-中午12:30

主辦團體: 社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心

對象: 關注精神健康的社區人士 名額: 8名

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。

備註: 參加者不需要有繪畫經驗。

聯絡人: 黎宛紋姑娘 電話: 3158 0186

網址: NA

家庭服務



活動/計劃名稱

「親子溝通無難道」煮食小組

日期/時間:

6. 5. 2024 - 27. 5. 2024
(逢星期一、共四節) 下午3:30 至5:00

主辦團體:

社會福利署 - 西柴灣綜合家庭服務中心

對象:

就讀幼稚園子女及家長 名額: 4個家庭(每個家庭最多2人出席)

目的:

透過親子食物製作和親子溝通技巧分享, 增加彼此的互動和溝通, 從而提升親子關係。

內容:

製作簡易美味小食

聯絡人:

王啟慧姑娘

電話: 22953626/
28978192

網址:

[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/473/CW\(W\)IFSC.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/473/CW(W)IFSC.pdf)

活動/計劃名稱

家·多一點關懷 - 香草樂園

日期/時間:

7. 5. 2024 (星期二) 上午10:00 - 11:30

主辦團體:

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象:

照顧者

名額: 15名

目的及內容:

透過園藝活動, 製作香草小盆栽的同時關顧自己的感受, 療愈又舒壓。

聯絡人:

胡惠文先生

電話: 2896 0302

網址:

www.skwifsc.caritas.org.hk

家庭服務



活動/計劃名稱

男士飛鏢小組 (2024年5月至6月)

日期/時間: 7. 5. 2024, 21. 5. 2024, 28. 5. 2024. 4. 6. 2024
(逢星期二、共四節) 下午2:30-4:00

主辦團體: 社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心

對象: 成年男士 名額: 8名

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

聯絡人: 梁盛凱先生 電話: 3158 0213

網址: NA

活動/計劃名稱

自己皂自己做一手工皂DIY

日期/時間: 8. 5. 2024 (星期三) 下午2:30-4:00

主辦團體: 聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心

對象: 18歲或以上女士 名額: 12名

目的: 利用天然的油品可以DIY手工皂，不單是潔膚美肌最安心的方式，也是一份向家人好友傳情達意的好禮物。

內容: 製作冷製法手工皂。

聯絡人: 林芷靈姑娘、郭翠碧姑娘 電話: 2835 4342

網址: <https://ifsc.sjs.org.hk>

家庭服務



活動/計劃名稱

都市健康快活人3.0 - 心靈沙瓶

日期/時間:

8. 5. 2024 (星期三) 上午10:00-11:30

主辦團體:

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象:

有興趣的成年人

名額: 15名

目的:

都市人生活營營役役，你有沒有預留時間照顧自己的情緒和健康？我們特意為大家教授「心靈沙瓶」的製作方法，配合靜觀練習，為自己的心靈送上一份小禮物及平靜。

內容:

教授製作「心靈沙瓶」及靜觀練習

聯絡人:

麥泳婷姑娘

電話: 2896 0302

網址:

www.skwifsc.caritas.org.hk

活動/計劃名稱

情緒教養 - 從認識兒童大腦開始

日期/時間:

9. 5. 2024 - 30. 5. 2024 (逢星期四、共四節)
上午10:30 - 下午12:00

主辦團體:

聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心

對象:

育有4至10歲兒童的家長

名額: 8名

目的:

從分享孩子處理情緒的大腦結構運作，到童年形塑的依附風格，讓我們來一同認識親職之道，進而增潤與孩子親子關係。

內容:

介紹孩子處理情緒的大腦結構運作及童年形塑的依附風格。

聯絡人:

羅淑慧姑娘、關曉雲姑娘

電話: 2835 4342

網址:

<https://ifsc.sjs.org.hk>

家庭服務



活動/計劃名稱

正念跑步小組 (初階及進階)

日期/時間: 9.5.2024 - 27.6.2024 (逢星期四、共八節)
上午9:30 - 10:30

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 有興趣的人士 名額: 12名

目的: 我們都知道跑步可以讓人放鬆、重整思緒甚至振奮精神，本小組透過學習和實踐正念，進一步釋放運動所帶來的療癒力，改善焦慮、憂鬱、選擇困難等情緒困擾，協助我們克服生活的煎熬與困境，並調整生理及心理的狀況。

內容: 學習跑步技巧、認識正念和如何實踐，以認識自己和改善情緒。

聯絡人: 馬智權先生 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

活動/計劃名稱

精神健康系列 - 禪繞出生趣

日期/時間: 10.5.2024 - 31.5.2024
(逢星期五、共四節) 上午10:00 - 11:15

主辦團體: 社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心

對象: 區內居民 名額: 12名

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。

備註: 本中心提供基本用具及材料

聯絡人: 王慶華姑娘 電話: 3158 0195

網址: NA

家庭服務



活動/計劃名稱

母親節感恩花

日期/時間: 10.5.2024 (星期五) 上午10:30 - 12:30

主辦團體: 聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心

對象: 有興趣的人士 名額: 12名

目的: 藉母親節，向自己或母親表達感恩之情。

內容: 已為人母的你、或作為別人的子女，也可透過製作母親節感恩花，向自己或母親表達感恩之情。花材為保鮮花及乾花。

聯絡人: 趙芷諾姑娘 電話: 2835 4342

網址: <https://ifsc.sjs.org.hk>

活動/計劃名稱

Let's Chill 2.0 夫妻小組

日期/時間: 10.5.2024 - 31.5.2024
(逢星期五、共四節) 晚上7:30 - 9:00

主辦團體: 聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心

對象: 夫婦 名額: 12名(6對夫婦)

目的及內容: 透過桌遊、電影欣賞、家居花藝製作及「五種愛」活動，一起為婚姻製造美好回憶，增添情趣，亦增進彼此了解及欣賞，滋養關係。

1. 夫婦必須一同參加；
2. 費用已包材料及工具；
3. 活動需簽回拍攝及錄影同意書。

聯絡人: 袁李雅玲姑娘 電話: 2835 4342

網址: <https://ifsc.sjs.org.hk>

家庭服務



活動/計劃名稱

康乃馨花贈母親

日期/時間:	11. 5. 2024 (星期六) 上午10:00 - 11:30		
主辦團體:	社會福利署 - 東柴灣綜合家庭服務中心		
對象:	4-6歲兒童及其一位家人	名額:	10名
目的:	建立和諧家庭，促進親子關係		
內容:	利用口罩製作康乃馨花，並設計心意咭送給母親。		
聯絡人:	張雪容姑娘	電話:	2557 3805
網址:	NA		

活動/計劃名稱

母親節親子乾燥花瓶工作坊

日期/時間:	11. 5. 2024 (星期六) 上午10:00-12:00		
主辦團體:	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心		
對象:	6-12歲兒童及家長	名額:	7對家庭
目的:	透過親子一起製作乾燥花瓶，在這母親節有一個相互共聚的時間，表達彼此的心意。		
內容:	藉著共同拼湊乾燥花和創作心意卡結合的成品，共度美好的親子時光，加深親子間的連繫。		
聯絡人:	黃偉倩姑娘	電話:	2896 0302
網址:	www.skwifsc.caritas.org.hk		

活動/計劃名稱

茶聚鬆一鬆

日期/時間:	11. 5. 2024 (星期六) 上午10:00 - 11:00		
主辦團體:	社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心		
對象:	智障人士的照顧者	名額:	10名
目的:	作為智障人士的照顧者，在日常生活中必會遇到不少挑戰，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		
	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。		
聯絡人:	陳秀麗姑娘	電話:	3158 2620
網址:	NA		

家庭服務



活動/計劃名稱 BabyFun幼兒親子Playgroup x 媽媽互助學習工作坊

日期/時間: 13. 5. 2024 – 3. 6. 2024 (逢星期一、共四節)
上午11:15 – 下午12:45

主辦團體: 香港家庭福利會婦女及家庭成長中心

對象: 20個月-入讀K1幼兒及其家長 名額: 8對

目的: 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；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。

內容: 主題為日常生活智慧 – 認識節日 迎來母親節，小孩和父母親子一起來觀察身邊的事物，認識節日，探索了解習俗文化的不同，增加幼兒社交互動，動手製作小手工。

聯絡人: 陳曦盈姑娘 電話: 28115244

網址: NA

活動/計劃名稱 照顧者加油站 (5、6、7月份)

日期/時間: 14. 5. 2024, 11. 6. 2024, 9. 7. 2024 (星期二)
上午10:00-11:30

主辦團體: 社會福利署 – 西柴灣綜合家庭服務中心

對象: 育有K. 1-K. 3特殊教育需要的 名額: 8名
兒童之照顧者

目的: 促進照顧者的身心靈健康 留一刻關愛自己

內容: 同路人分享、手工創作

聯絡人: 王啟慧姑娘 電話: 22953626/
28978192

網址: [https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/473/CW\(W\)IFSC.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/473/CW(W)IFSC.pdf)

家庭服務



活動/計劃名稱

Love Credit

日期/時間: 1) 14. 5. 2024 (星期二) : 主動單身VS被動單身
2) 28. 5. 2024 (星期二) : 多元性關係
3) 25. 6. 2024 (星期二) : 辦公室應否談戀愛?
4) 16. 7. 2024 (星期二) : 唔婚就分?
(可以選擇其中一節或全部參加)
晚上7:30-9:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 單身人士、情侶、夫婦 名額: 100名

目的及內容: 個個都拍拖，唔通個個都識拍拖？一段關係上有不同地方需要學習，不如一齊圍爐傾下計，探索不同情感上的需要，係「情感學」上了解多啲。

聯絡人: 陳詠茵姑娘、鄭永皓先生 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

活動/計劃名稱

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

主辦團體: 社會福利署 - 鯪魚涌綜合家庭服務中心

對象: 有興趣人士 名額: 8名

目的: 透過合作包糰子等，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) 合作包糰子等

備註: 請留意日期是三個星期(四)及一個星期(三)。

聯絡人: 潘美玲姑娘 電話: 2562 3594

網址: NA

家庭服務



活動/計劃名稱

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

主辦團體:

社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心

對象:

3至6歲兒童及家長

名額: 8名

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，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!

聯絡人:

詹慧嫻姑娘

電話: 2562 3501

網址:

NA

家庭服務



活動/計劃名稱

馬灣挪亞方舟深度遊

日期/時間: 18. 5. 2024 (星期六) 上午 9:30 – 下午4:30

主辦團體: 聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心

對象: 育有6至12歲兒童及其家長 名額: 40名

目的: 遊覽馬灣，享受假日家庭樂。

內容: 一家人同遊挪亞方舟生命教育館，參加富有意義的生死教育工作坊，從離別中體驗愛，並遊覽馬灣的景點。

聯絡人: 陳海欣姑娘、羅淑慧姑娘 電話: 2835 4342

網址: <https://ifsc.sjs.org.hk>

活動/計劃名稱

東區戀人 - 樹之戀

日期/時間: 18. 5. 2024 及 25. 5. 2024 (星期六、共兩節)
下午 3:00-6:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 夫婦須一起參與 名額: 6對

目的及內容: 港島東區的街道種植了多樣性的樹木，環繞本中心30分鐘的路程，便可發現超過60種樹木，是一個奇妙又容易被人忽略的自然體驗。兩節活動結構相若，每節介紹約30種樹木，上半節為簡單課堂，講解有關東區街道樹木的知識，包括花期及果實；下半節是外出導賞，並可在筆記上以簡單速寫紀錄樹身及樹葉的特點。夫婦可以一起重拾對自然的欣賞，作為婚姻生活趣味的一部份。

聯絡人: 劉子健先生 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk



活動/計劃名稱

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

主辦團體: 社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心

對象: 社區人士 名額: 8名

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。

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。

聯絡人: 何少琪姑娘 電話: 25622850

網址: NA

活動/計劃名稱

你快樂嗎？- 生命之輪流體畫製作工作坊

日期/時間: 22. 5. 2024 (星期三) 上午 10:30 - 中午12:30

主辦團體: 香港家庭福利會婦女及家庭成長中心

對象: 婦女 名額: 8名

目的及內容: 以滋養身心為目的，飲一杯花茶，留一刻平靜安寧，畫幅給自己祝福的流體畫，用自愛開啟2024年的旅程

聯絡人: 陳曦盈姑娘 電話: 28115244

網址: NA



活動/計劃名稱

樂動椅子舞

日期/時間: 22. 5. 2024 (星期三) 上午10:00 - 11:30

主辦團體: 社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心

對象: 照顧者 名額: 10名

目的及內容: 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。

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。

聯絡人: 詹慧嫻姑娘 電話: 2562 3501

網址: NA

活動/計劃名稱

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

主辦團體: 社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心

對象: 有興趣人士 名額: 8名

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

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。

聯絡人: 賢海傑先生 電話: 2562 3675

網址: NA

家庭服務



活動/計劃名稱

我可以不生氣嗎? - 家長小組

日期/時間:

28.5.2024 - 18.6.2024
(逢星期二、共四節) 上午10:00-11:30

主辦團體:

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象:

小學家長

名額: 10名

目的:

每年六月，對好多家長而言可能係全年發火次數最多的一個月，因為要幫子女準備考試。明明讀書係佢，點解我仲勞氣過自己考試？面對子女考試，我可以不生氣嗎？

內容:

透過情境討論和分享，讓家長尋找平和地面對子女考試的方法。

聯絡人:

張俊豪先生

電話: 2896 0302

網址:

www.skwifsc.caritas.org.hk

活動/計劃名稱

蝶古巴特環保袋工作坊

日期/時間:

30.5.2024 (星期四) 上午 10:00 - 下午 12:00

主辦團體:

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象:

有興趣的人士

名額: 12名

目的:

透過製作屬於自己的環保袋，有一個表達自我和抒發感受的機會，放慢節奏，讓身心靈放鬆下來。

內容:

藉著蝶古巴特創作獨特的製成品，有一個療癒的時間共同創造和分享成果。

聯絡人:

黃偉倩姑娘

電話: 2896 0302

網址:

www.skwifsc.caritas.org.hk

家庭服務



活動/計劃名稱

蝶古巴特環保袋工作坊

日期/時間: 30. 5. 2024 (星期四) 上午10:00- 下午12:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 有興趣的人士 名額: 12名

目的: 透過製作屬於自己的環保袋，有一個表達自我和抒發感受的機會，放慢節奏，讓身心靈放鬆下來。

內容: 藉著蝶古巴特創作獨特的製成品，有一個療癒的時間共同創造和分享成果。

聯絡人: 黃偉倩姑娘 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

活動/計劃名稱

情緒拍攝工作坊

日期/時間: 30. 5. 2024 - 27. 6. 2024 (逢星期四、共五節)
下午 3:00 - 4:30
* 13/6為外出活動日 / 上午10:00-下午1:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 有興趣的人士 名額: 12名

目的: 透過菲林攝影，記錄生活上的大小事，抒發情感和壓力。

內容: 組員可在小組中掌握攝影基礎知識，並透過攝影專注當下，表達情感。
* 小組包括外出活動日

聯絡人: 吳翰霖先生 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

家庭服務



活動/計劃名稱

親子遊樂場 -- 親子X Pizza賓治

日期/時間:

1. 6. 2024 (星期六) 上午10:00- 11:30

主辦團體:

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象:

6-12歲兒童及家長

名額: 10名

目的及內容:

與孩子一同整個Pizza，飲杯雜果賓治，過一個悠閒舒服的週末。

聯絡人:

胡惠文先生

電話: 2896 0302

網址:

www.skwifsc.caritas.org.hk

活動/計劃名稱

東區戀人 - 星之戀

日期/時間:

1. 6. 2024 (星期六) 下午 4:00 - 晚上 9:00

主辦團體:

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象:

夫婦須一起參與

名額: 6對

目的及內容:

在夜色璀璨的城市，抬頭觀看夜空，縱使原本是星光閃爍，大概也只能看到幾顆大行星。此活動分兩部份，上部份為課堂，深入淺出講解88個星座中，於港島區能以肉眼常見的星座。下部份為外出實習，一起到港島東區以公共交通工具可到達的觀星地點。此活動是為婚姻培育，旨在使夫婦在繁忙的城市生活中，共同培養對星空的好奇及欣賞，並非專業觀星教育。(如1/6天氣不宜觀星，整個活動將改為 8/6進行。)

聯絡人:

劉子健先生

電話: 2896 0302

網址:

www.skwifsc.caritas.org.hk

家庭服務



活動/計劃名稱

髮皂髮醋DIY

日期/時間:	5. 6. 2024 (星期三) 下午2:30- 4:00		
主辦團體:	聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心		
對象:	18歲或以上女士	名額:	6-8名
目的:	利用天然成份的材料製作髮皂髮醋，既環保又可避免髮質被化學品傷害，亦是一份送給自己的小禮物。		
內容:	製作天然髮皂及髮醋。		
聯絡人:	林芷靈姑娘、郭翠碧姑娘	電話:	2835 4342
網址:	https://ifsc.sjs.org.hk		

活動/計劃名稱

從「心」出發愛孩子

日期/時間:	6. 6. 2024 - 27. 6. 2024 (逢星期四，共四節) 上午10:30- 12:00		
主辦團體:	聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心		
對象:	育有幼稚園至小學兒童的家長	名額:	8名
目的:	學習育兒技巧，提升親子關係。		
內容:	了解孩子的發展需要，學習如何從「心」出發愛孩子，看到孩子的可愛之處，同時了解孩子淘氣背後的原因。讓我們一起讓孩子在愛中成長吧！		
聯絡人:	黎梓櫻姑娘	電話:	2835 4342
網址:	https://ifsc.sjs.org.hk		

家庭服務



活動/計劃名稱

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

主辦團體: 社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心

對象: 有學習困難兒童家長 名額: 8名

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，清楚知道自己的狀況。

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。

聯絡人: 黎宛紋姑娘 電話: 3158 0186

網址: NA

活動/計劃名稱

園藝減壓小組

日期/時間: 6.6.2024 - 27.6.2024 (逢星期四、共四節)
上午10:00-下午12:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 受情緒困擾人士 名額: 15名

目的: 透過園藝活動，讓參加者感受植物衍生帶來的新體驗，舒緩身心，洗滌心靈，以學習放鬆身心，照顧自己需要。

內容: 園藝活動及園藝衍生活動 (例如: 押花、乾花製作)

聯絡人: 鄧詩韻姑娘 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

家庭服務



活動/計劃名稱

包暖心

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

主辦團體: 社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心

對象: 照顧者 名額: 8名

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

聯絡人: 梁盛凱先生 電話: 3158 0213

網址: NA

活動/計劃名稱

療癒擴香石工作坊

日期/時間: 7.6.2024 (星期五) 上午 10:00 – 下午 12:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 有興趣人士 名額: 12名

目的: 享受個人寧靜空間，覺察自己需要。

內容: 透過製作多肉植物盆景擴香石享受個人寧靜空間，為作品加添喜愛的色彩和香味，讓參加者放鬆心情，覺察內在需要。

聯絡人: 鄧詩韻姑娘 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

家庭服務



活動/計劃名稱

父親限定-親子運動遊戲工作坊

日期/時間: 8. 6. 2024 (星期六) 上午10:00-下午11:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 3-6歲兒童及父親 名額: 8對親子

目的: 父親節快到，誠意邀請爸爸和子女參加遊戲，讓父親和孩子們一起享受遊戲和互動的時光。

內容: 親子遊戲和活動，增進親子關係。

聯絡人: 馬智權先生 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

活動/計劃名稱

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

主辦團體: 社會福利署 - 鯽魚涌綜合家庭服務中心

對象: 有興趣人士 名額: 8名

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。

聯絡人: 潘美玲姑娘 電話: 2562 3594

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk



活動/計劃名稱

家長講座：「如何協助子女面對考試壓力？」

日期/時間：

15. 6. 2024 (星期六) 上午11:00-下午12:00

主辦團體：

社會福利署 - 東柴灣綜合家庭服務中心

對象：

18歲以上社區人士

名額： 15名

目的：

踏入考試的季節，子女面對課業及升學壓力，難免會出現緊張及焦慮的情緒。與此同時，家長在督促子女學習時，有機會產生磨擦，令親子關係變得緊張。透過講座讓家長明白子女面對考試的煩惱，從而更有效協助子女在考試前有更好的調整，在試場發揮實力。

內容：

分享

- (1) 考試壓力的成因、
- (2) 如何協助子女舒緩考試的壓力及
- (3) 減壓小貼士

聯絡人：

陳穎蓮姑娘

電話： 2557 3805

網址：

NA

活動/計劃名稱

紙上青花瓷工作坊

日期/時間：

19. 6. 2024 (星期三) 上午10:00 - 11:30

主辦團體：

社會福利署 - 鰂魚涌綜合家庭服務中心

對象：

照顧者

名額： 10名

目的及內容：

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。

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。

聯絡人：

詹慧嫻姑娘

電話： 2562 3501

網址：

NA

家庭服務



活動/計劃名稱

好好生活--乾花音樂盒製作

日期/時間: 20.6.2024 (星期四) 下午 2:30 - 4:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 有興趣人士 名額: 15名

目的: 透過挑選不同種類的乾花裝飾音樂盒，享受及專注當下製作過程，讓身心放鬆，好好享受屬於自己的時光。

內容: 運用乾花裝飾設計音樂盒

聯絡人: 蘇麗君姑娘 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

活動/計劃名稱

離婚諮詢站

日期/時間: 28.6.2024 (星期五) 晚上 7:30 - 9:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 面對分居/ 離異家長 或有興趣人士 名額: 10名

目的: 協助正考慮 / 辦理離婚之人士在離異的路途上，提出疑問查詢。

內容: 講解離婚的手續、離婚後的生活安排、相關社區資源。

聯絡人: 羅惠儀姑娘 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

家庭服務



活動/計劃名稱

「南」邊走走

日期/時間: 22.6.2024 (星期六) 上午 10:30 - 5:30

主辦團體: 聖雅各福群會 青萌銅鑼灣綜合服務

對象: 6至12歲兒童及其家長 名額: 30名

目的: 透過戶外活動加強親子聯繫。

內容: 初入盛夏，一齊走入南丫島輕鬆行個山，食個海鮮餐，玩返一日。(活動當日於中環4號渡輪碼頭集合及解散)。

聯絡人: 袁康君先生 電話: 25713117

網址: <http://cbi.t.sjs.org.hk>

活動/計劃名稱

好好生活-織物製作

日期/時間: 28.6.2024 (星期五) 晚上 6:00 - 8:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 有興趣的人士 名額: 15名

目的: 透過一鈎一鈎的製作過程，放慢節奏，在忙碌的生活中留一個喘息空間，好好整理思緒。

內容: 鈎織飾物

聯絡人: 蘇麗君姑娘 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

家庭服務



活動/計劃名稱

童遊探秘香港公園

日期/時間: 29. 6. 2024 (星期六) 上午 9:30 - 中午12:00

主辦團體: 聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心

對象: 6-12歲兒童及其家長 名額: 6-8對親子

目的: 享受輕鬆的親子時光。

內容: 香港公園位於中環，是一座集合自然、文化和歷史元素的綜合性公園。公園內有熱帶植物園、孔雀園、玻璃屋等多個景點。屆時會有親子野外定向活動，一家人共渡歡樂上午。

聯絡人: 林芷霆姑娘、陳海欣姑娘 電話: 2835 4342

網址: <https://ifsc.sjs.org.hk>

活動/計劃名稱

「到底護老是甚麼事？」相展

日期/時間: 29. 6. 2024 (星期六) 全天

主辦團體: 香港家庭福利會婦女及家庭成長中心
(相展於中環街市舉行)

對象: 公眾市民 名額: 不限

目的: 讓社會公眾對長者照顧工作加深認識

內容: 由義工及校園社區大使合作，從探訪長者及護老者家庭收集故事及為他們拍攝相片，以展覽及攤位的方式讓公眾認識照顧長者的工作，並鼓勵護老者使用社區資源。

聯絡人: 社工王朗欣姑娘或職員彭姑娘 電話: 28115244

網址: NA

家庭服務



活動/計劃名稱

心靈·斷捨離

日期/時間: 2.7.2024 - 23.7.2024 (逢星期二, 共四節)
上午 10:00 - 11:00

主辦團體: 聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心

對象: 18歲或以上人士(育有就讀中 名額: 8名
三或以下子女的家長優先)

目的: 透過學習整理家居收拾小技巧, 同時整理心靈, 檢視自己需要, 學習選擇, 學習放下。

內容: 簡單呼吸練習、學習家居收拾小技巧、互動遊戲及分享。

聯絡人: 曾展晴姑娘 電話: 2835 4342

網址: <https://ifsc.sjs.org.hk>

活動/計劃名稱

好好吃飯-便當製作

日期/時間: 2.7.2024 - 23.7.2024 (逢星期二、共四節)
下午2:30-4:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 有興趣的人士 名額: 15名

目的: 忙碌的日常常常使人忽略吃飯的意義, 透過製作不同食物及裝飾飯盒, 重新察覺自己的需要, 好好照顧自己。

內容: 便當製作

聯絡人: 蘇麗君姑娘 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

家庭服務



活動/計劃名稱

Me-Time「大本營」照顧者支援活動

日期/時間:

4.7.2024 (星期四)「花之語」(1)
18.7.2024 (星期四)「花之語」(2)
1.8.2024 (星期四)「和諧粉彩」(1)
15.8.2024 (星期四)「和諧粉彩」(2)
29.8.2024 (星期四)「品味生活」(1)
12.9.2024 (星期四)「品味生活」(2)
隔星期四舉行 下午2:00 - 3:30

主辦團體:

聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心

對象:

需要照顧家人的照顧者 名額: 12名

目的及內容:

1) 透過不同的體驗活動，包括：學習花藝、學習繪畫和諧粉彩畫、品味花茶及手工咖啡等多元化的活動，讓參加者體驗慢活和細味生活的技巧，享受Me-Time的寧靜和療癒感覺，懂得愛錫自己，從而緩解作為照顧者內心的不安和壓力。
2) 每節收費\$30。
3) 費用已包材料及工具，活動需簽回拍攝及錄影同意書。

聯絡人:

葉淑怡姑娘 電話: 2835 4342

網址:

<https://ifsc.sjs.org.hk>

活動/計劃名稱

婚姻補習社 - 原生伴侶

日期/時間:

6.7.2024 及 13.7.2024 (逢星期六、共兩節)
下午 3:00 - 6:00

主辦團體:

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象:

夫婦須一起參與 名額: 6對

目的及內容:

我們成長的家庭（原生家庭）與童年對自身性格的造就及影響，有著密不可分的關係。你是否想更認識你的伴侶？又或者想你的伴侶更認識你嗎？此為婚姻培育活動，讓夫婦透過課堂活動及課後練習，反思原生家庭的發展與自身性格的關連。為保障參加者的私隱，原生家庭資料只須與伴侶及社工進行討論，惟反思部份會列入小組討論之內。

聯絡人:

劉子健先生 電話: 2896 0302

網址:

www.skwifsc.caritas.org.hk

家庭服務



活動/計劃名稱 家·多一點關懷 如何在學校/家中支援語障兒童講座

日期/時間: 12.7.2024 (星期五) 上午 10:00 - 12:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 有興趣之社區人士 名額: 150人

目的及內容:

- 如何利用遊戲/網上資源學語言
- 認識學童語音發展及訓練法
- 如何在家中提升孩子的言語能力

聯絡人: 吳翰霖先生 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

活動/計劃名稱 親子遊樂場 - Canon親子影像創趣工作坊

日期/時間: 13.7.2024 (星期六) 上午10:30 - 下午12:30

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 6-12歲兒童及家長 名額: 20名
(1位家長及1-2名兒童)

目的及內容: 暑假開始啦! 一家人一齊跟專業人士學下影相, 變身成為屋企人嘅專業攝影師, 記錄開開心心嘅回憶。

聯絡人: 胡惠文先生 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

活動/計劃名稱 家多一點關懷 - 泡芙製作

日期/時間: 19.7.2024 (星期五)
A: 下午 2:00-4:30
B: 晚上 6:30-9:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 照顧者 名額: 8人

目的及內容: 製作低糖泡芙, 分享照顧和飲食心得。

聯絡人: 鄭玉琳姑娘 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

安老服務



活動/計劃名稱

泉耆學院網上進修平台

日期/時間:

每月10號更新課程

主辦團體:

東華三院方樹泉長者地區中心

對象:

詳見個別課程

名額:

詳見個別課程

目的:

透過網絡提供多元化網上學習平台，鼓勵金齡人士「持續學習」「老有所學」。課程不設任何學歷限制，讓不同教育程度的人士均可獲持續進修機會。

內容:



泉耆學院
網上進修平台

立即登入

<https://sites.google.com/view/twghfsdcdecedu/>



歡迎致電2967 9211 或 WhatsApp 6340 2856 與活動幹事 麥麗妍姑娘 及 社工 李婉嫻姑娘查詢

聯絡人:

何少琪姑娘

電話:

2562 2850

網址:

備註: 運動前後半小時不适宜吃喝。



活動/計劃名稱

護老鬆-暫托服務 (4-6/2024)

日期/時間:

3. 4. 2024 - 28. 6. 2024 (逢星期三及五)

*公眾假期除外

上午9:00-下午1:00 (4小時)

下午2:00-下午6:00 (4小時)

*最多暫托4小時

主辦團體:

東華三院羅雄焯羅王玉文伉儷長者鄰舍中心

對象:

護老者及需關注護老者 名額: 8名

目的:

讓護老者獲得短暫休息及處理私人事務的時間。

內容:

為長者提供一個舒適及安全的地方短暫看顧，包括：認知評估及訓練、強肌訓練、藝術活動、社交及康樂活動。

備註:

1. 長者需有基本自理能力(如自行如廁及飲食)
2. 接受服務前需經社工預先評估
3. 有關收費請致電本中心查詢

聯絡人:

社工馮姑娘

電話: 28896280

網址:

<http://www.tungwahcsd.org/tc/our-services/elderly-services/neighbourhood-elderly-centre/LHCLWYMNEC/introduction>



活動/計劃名稱

互護送服務(4-6/2024)

日期/時間: 3. 4. 2024 - 28. 6. 2024 (逢星期三及五)
*公眾假期除外
上午9:00-下午6:00 (辦公時間內)

主辦團體: 東華三院羅雄焯羅王玉文伉儷長者鄰舍中心

對象: 護老者及需關注護老者 名額: 5名

目的: 致力為有需要護老者提供可靠的護送服務，滿足長者的生活需要，並保持與社會聯繫。

內容: 護送服務(包括陪診、購物、外出活動等)。

備註:

1. 需於兩星期前提出申請
2. 申請需經社工預先評估
3. 有關收費請致電本中心查詢

聯絡人: 社工馮姑娘 電話: 28896280

網址: <http://www.tungwahcsd.org/tc/our-services/elderly-services/neighbourhood-elderly-centre/LHCLWYMNEC/introduction>

安老服務



活動/計劃名稱

IPSC室內氣鎗射擊活動

日期/時間:

每月(5、6、7月)逢星期一，公眾假期暫停
下午3:00 - 下午4:30

主辦團體:

循道愛華村服務中心社會福利部 - 興華耆樂中心

對象:

55歲或以上長者

名額:

中心會員優先，非會員者亦歡迎向中心查詢

目的:

擴闊長者社交圈子，培養興趣

內容:

地點：柴灣興華(二)邨安興樓504室
費用：每月港幣50元

聯絡人:

陳秋儀姑娘

電話： 2558 3338

網址:

<https://www.mevcc.org.hk/興華耆樂中心-2/>

活動/計劃名稱

居家智友趣訓練小姐 (ZOOM)

日期/時間:

1.5.2024 - 31.7.2024期間
(時間詳情可聯絡本中心)

主辦團體:

東華三院方樹泉長者地區中心

對象:

輕度/中度認知障礙症患者

名額:

每組6名

目的:

透過各種健腦運動及遊戲維持長者的認知能力，並減緩認知能力的衰退

內容:

小組活動包括健腦運動、現實導向訓練、益智遊戲等。

聯絡人:

區凱琪姑娘

電話： 2967-9211

網址:

NA



活動/計劃名稱

腦朋友俱樂部

日期/時間:

1. 5. 2024 – 31. 7. 2024期間
(時間詳情可聯絡本中心)

主辦團體:

東華三院方樹泉長者地區中心

對象:

輕度/中度認知障礙症患者 名額: 每組8名

目的:

透過定期小組活動，延緩參加者認知能力的退化，建立社交生活等

內容:

小組活動包括健腦運動、現實導向訓練、益智遊戲等。學習室內射擊技巧及安全指引

費用: \$600 (8節)

聯絡人:

區凱琪姑娘

電話: 2967-9211

網址:

NA

活動/計劃名稱

居家認知訓練教材套訂閱計劃

日期/時間:

1. 5. 2024 – 31. 7. 2024期間
(時間詳情可聯絡本中心)

主辦團體:

東華三院方樹泉長者地區中心

對象:

輕度/中度認知障礙症患者 名額: 每期20名

目的:

透過各種健腦運動及遊戲維持長者的認知能力，並減緩認知能力的衰退

內容:

每月以郵寄方式發放教材套，內容包括現實導向、記憶力訓練、數理訓練及懷緬活動等

費用: \$30 /每季

聯絡人:

區凱琪姑娘

電話: 2967-9211

網址:

NA



活動/計劃名稱

認知評估檢測服務

日期/時間: 1. 5. 2024 – 31. 7. 2024期間
(時間詳情可聯絡本中心)

主辦團體: 東華三院方樹泉長者地區中心

對象: 懷疑患有認知障礙症人士 名額: NA

目的: 進行初步認知評估。

內容: 為長者提供初步認知評估，及早識別認知障礙症徵狀，並提供專業意見作適當跟進。

聯絡人: 區凱琪姑娘 電話: 2967-9211

網址: NA

活動/計劃名稱

千棋百趣外借服務

日期/時間: 1. 5. 2024 – 31. 7. 2024期間
(時間詳情可聯絡本中心)

主辦團體: 東華三院方樹泉長者地區中心

對象: 輕度/中度認知障礙症患者 名額: NA
及其家人

目的: 維持長者機能及進行簡單認知訓練。

內容: 提供不同的桌上遊戲供護老者外借回家，讓長者可以持續鍛鍊腦筋。

聯絡人: 區凱琪姑娘或葉浚謙先生 電話: 2967-9211

網址: NA

安老服務



活動/計劃名稱

賽馬會康齡「伴」旅計劃 - 健康工作坊

日期/時間:

1. 5. 2024 - 31. 7. 2024期間 (逢星期五)
(時間詳情可聯絡本中心)

主辦團體:

東華三院方樹泉長者地區中心

對象:

希望提升自身健康狀況的60歲或以上長者
名額: 30人

目的:

透過計劃改善及維持長者健康、預防慢性疾病，達致健康老年的目標。

內容:

由香港大學的註冊護士為長者提供健康評估及諮詢，並透過一系列訓練及小組活動跟進長者的健康狀況，內容涵蓋有營飲食、肌力訓練、認知鍛鍊、痛症管理、防跌運動等不同主題。

聯絡人:

莊英玲姑娘

電話: 2967-9211

網址:

NA



活動/計劃名稱

賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃

日期/時間:

1. 5. 2024 – 31. 7. 2024期間
(時間詳情可聯絡本中心)

主辦團體:

東華三院西市鮮魚行商會智睛坊

對象:

- 東區居民
- 60 歲以上
- 懷疑有輕度認知障礙或早期認知障礙症人士及其照顧者

名額: NA

目的:

計劃以「及早檢測、及早確診、及早介入」為目標，協助有記憶衰退疑慮的人士進行初步篩查及提供適當的跟進工作。

內容:

- 為有需要人士提供電子認知篩查
- 為已接受評估，並出現初期認知障礙徵狀的參加者提供醫療診斷及最長十八個月診症、藥物費用資助及跟進服務
- 為輕度認知障礙或早期認知障礙症人士提供診斷後支援服務
- 為照顧者提供輔導服務及社區資源配對

備註：以上服務均需通過計劃評估符合資格才可參與

聯絡人:

黎姑娘、甄先生

電話: 2481 1566

網址:

NA

安老服務



活動/計劃名稱 賽馬會康齡「伴」旅計劃 - 健康檢查服務

日期/時間: 3. 5. 2024 (星期五) 上午9:00 - 下午5:00

主辦團體: 東華三院方樹泉長者地區中心

對象: 希望提升自身健康狀況的60歲或以上長者 名額: 70人

目的: 藉著健康篩查和評估, 增加長者對自身健康的關注, 達致健康老年的目標。

內容: 由香港大學的註冊護士免費為長者提供身體檢查, 內容包括: 血壓、心跳、腰圍、小腿圍、體脂比例、肌肉量、手握力、平衡力、步速等。藉著一系列健康檢查和諮詢服務, 讓長者更能了解自己的身體狀況。

聯絡人: 莊英玲姑娘 電話: 2967-9211

網址: NA

活動/計劃名稱 「智趣遊」之照顧者培訓工作坊: 園藝治療

日期/時間: 4. 5. 2024 (星期六) 下午 2:30 - 3:30

主辦團體: 東華三院西市鮮魚行商會智晴坊

對象: 認知障礙症照顧者 名額: 15人

目的: 透過工作坊讓照顧者認識不同的非藥物治療

內容: 讓照顧者體驗園藝治療活動, 一方面減輕照顧壓力; 另一方面讓照顧者在家中運用園藝治療改善認知障礙症長者的情緒及延緩其認知衰退。

聯絡人: 余姑娘 電話: 2481 1566

網址: <https://forms.gle/StNXpXT1rJYP4yHKA>

安老服務



活動/計劃名稱

愛腦流動站及愛華健康站

日期/時間: 14.05.2024 (星期二) 下午2:30 - 4:00

主辦團體: 循道愛華村服務中心社會福利部 - 愛華耆樂中心

對象: 柴灣區社區人士/長者 名額: 不限

目的: 增加區內社區人士/長者對個人健康的認識

內容: 地點: 柴灣興民邨廣場

於社區中為社區人士/長者提供腦退化症簡易評估及健康測試

聯絡人: 鄭彩霞姑娘 及 馮皓然先生 電話: 2897 5171

網址: <https://www.mevcc.org.hk/愛華耆樂中心-2/>

活動/計劃名稱

「智齒保健講座」-
認知障礙症人士的口腔護理 (家居篇)

日期/時間: 25.05.2024 (星期六) 上午11:00 - 下午12:00

主辦團體: 東華三院方樹泉長者地區中心

對象: 正在照顧認知障礙症長者的 名額: NA
護老者

目的: 維持認知障礙症長者口腔健康。

內容: 透過網上ZOOM, 由盈愛. 笑容基金有限公司職員講解:
1. 認知障礙症人士口腔問題的成因及徵狀
2. 家居口腔護理的技巧及步驟 (認知障礙症早期至中後期階段)
3. 口腔護理的解難方法 (拒絕刷牙、不肯張開嘴巴、吞下牙膏等)

中心設有實體轉播, 歡迎參加者到中心參與。

聯絡人: 區凱琪姑娘 電話: 2967-9211

網址: NA



活動/計劃名稱

殘疾人士照顧者加油站 - 藝術創作篇

日期/時間: 20.6.2024 及 18.7.2024 (星期四、共兩節)
下午2:30 - 4:00

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 精神康復者的家屬、親友及照顧者 名額: 15名

目的: 縱然在照顧家人的旅程中，總面對日常生活的挑戰和困境，活動嘗試以禪繞畫技巧，經歷既放鬆又專注的狀態，學習平靜並由同路人分享他們的經驗，為照顧者添加同行的力量。

內容: 6月主題：一筆一劃禪繞藝術
7月主題：同路人分享

聯絡人: 丁蓉蓉姑娘 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk

兒童及青少年服務

活動/計劃名稱

社交溝通小挑戰

日期/時間: 21. 6. 2023 (星期五) 下午4:00 - 5:30

主辦團體: 聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心

對象: 小一至小三之兒童 名額: 6-8名

目的: 讓小朋友學習人際溝通小技巧。

透過六色積木進行不同活動。

內容:

聯絡人: 黎梓櫻姑娘 電話: 2835 4342

網址: <https://ifsc.sjs.org.hk>

活動/計劃名稱

[夏日X藝術奇遇記] 童心伴我行小組

日期/時間: 10. 7. 2024 - 31. 7. 2024 (逢星期三、共四節)
下午2:30 - 3:45

主辦團體: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

對象: 7-10歲之面對父母處於高衝突關係、分居、離異或單親家庭的兒童 名額: 8名

目的: 孩子在父母爭吵中成長，往往帶著不安的情緒；在不懂得表達及處理下，影響他們身心健康發展。這小組讓孩子透過藝術創作，在輕鬆愉快氣氛中，學習正面方法表達情緒、善待自己及與家人建立正面的連結。

內容: 在小組活動中，透過運用不同的顏料如繪畫、輕黏土製作等，協助孩子探索自己的內心世界，讓心情得以安穩和放鬆。

聯絡人: 文笑紅姑娘 電話: 2896 0302

網址: www.skwifsc.caritas.org.hk



〈單位新資源 / 設施推介〉

活動/計劃名稱

「腦友導航」手機應用程式

新增設施/
資源簡介

東華三院社會服務科推出了首個專為認知障礙症患者及照顧者而設的手機應用程式－「腦友導航」，協助照顧者為患者提供適切的照顧，最終能促進長者居家安老。歡迎閣下於 Apple Store 或 Google Play store 輸入「腦友導航」作搜尋。

地址：

香港筲箕灣寶文街六號方樹泉社會服務大樓一樓

查詢電話：

2967-9211

聯絡人：

馬凱傑先生

網址：

NA



〈 徵求義工 / 工作機會 〉

機構/團體名稱

東華三院方樹泉長者地區中心

- 徵求對象： 義工：任何對學習健康知識有興趣的年輕長者（20位）
- 活動名稱： 賽馬會康齡「伴」旅計劃
- 日期： 2024年5月至7月期間，逢星期五（時間及日期可自選）
- 地點： 香港筲箕灣寶文街六號方樹泉社會服務大樓一樓
- 活動內容： 培訓年輕長者成為健康教練。透過訓練，義工可以從中學習各項健康風險篩查、痛症管理、防跌、營養和運動等健康知識。同時，將所學的知識分享給需要幫助的體弱長者，藉著分享，發揮自己的長處及優勢，達致教學相長。義工更可在活動完結後得到義工津貼，以肯定義工們的付出及努力。
- 查詢電話： 2967-9211 聯絡人 莊英玲姑娘
- 網址： NA

機構/團體名稱

東華三院羅雄焯羅王玉文伉儷長者鄰舍中心

- 徵求對象： 義工：18歲或以上
- 活動名稱： 義辦事
- 日期： 彈性服務時間及日子
- 地點： 本中心
- 活動內容： 如果你想持續貢獻自己的專長、善用時間及規劃自己退休後的生活。誠邀你加入中心的「義辦事」，為認知障礙症、體弱長者及其照顧者提供多元化的義工服務，例如街站、小食製作、探訪等，快登記成為中心義工。
- 查詢電話： 2889 6280 聯絡人 馮碧心姑娘
- 網址： 不定期更新義工活動到中心Facebook：
<https://www.facebook.com/wt nec/>



〈 徵求義工 / 工作機會 〉



機構/團體名稱

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心

- 徵求對象： 義工：有興趣與長者互動之婦女(20位)
- 活動名稱： 「護老者應援團」社區支援服務
- 日期： 2024年5至6月
- 地點： 東區
- 活動內容： 為區內有需要的長者及護老者提供以下服務，以提升長者及護老者的社區網絡，減低照顧壓力。服務包括：義工關懷探訪、出入陪伴、暫託服務及協助購物等。
- 查詢電話： 28115244 聯絡人 社工香本柔姑娘或王朗欣姑娘
- 網址： NA

機構/團體名稱： 循道愛華村服務中心社會福利部 小西灣老人間護理中心

- 職位： 合約服務助理
- 職責簡介： 負責照顧長者起居生活，有照顧體弱長者工作經驗優先
- 學歷要求： 中三或以上程度
- 工作地點： 小西灣 薪金： 入職薪酬為\$14,000至\$15,500
(視乎相關工作經驗)
(每月另有\$800津貼)
- 工作時間： 每兩週工作90小時，長短週制
- 查詢電話： 2515 3893 聯絡人： 葉姑娘
- 網址： NA



〈 徵求義工 / 工作機會 〉

機構/團體名稱： 循道愛華村服務中心社會福利部

職位： 資訊科技主任、助理行政主任、行政助理、家居照顧員、
庶務助理

職責簡介： 如有意加入我們服務東區居民的行列，歡迎參閱本機構網
站的職位招聘。

學歷要求： 歡迎參閱本機構網站

工作地點： 港島東區 薪金： 歡迎參閱本機構網站

工作時間： 歡迎參閱本機構網站

查詢電話： 2558 0108 聯絡人： 夏曉欣小姐

網址： <https://www.mevcc.org.hk/職位招聘/>