

寄：

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

### 中心位置圖



# 銅鑼灣綜合家庭服務中心

Causeway Bay Integrated Family Service Centre

2024年10月至12月

## 活動簡介



報名表投遞日期  
2024年9月12至17日

抽籤日  
2024年9月23日

結果公布  
2024年9月26日至27日

活動報名及查詢電話  
2806 1841 / 2895 5159



地址：香港北角福蔭道7號銅鑼灣社區中心二樓  
電話：2895 5159 傳真：2895 5775  
電郵：cbifscenq@swd.gov.hk

 社會福利署  
Social Welfare Department

# 目錄



目錄 .....	1
銅鑼灣綜合家庭服務中心簡介 .....	2
2024年10月-12月小組及活動報名程序 .....	3-4
Carer Hub 照顧者加油站 (簡介) .....	5
Carer Hub 照顧者加油站 (活動花絮) .....	6
Carer Hub 照顧者加油站 (恆常活動) .....	7-9
「凝聚家庭，和諧共融」系列 (活動花絮) .....	10
「凝聚家庭，和諧共融」系列活動系列 .....	11-13
個人發展園地 .....	14-15
關顧身心靈系列 .....	16-19
關顧兒童/青少年系列 .....	20
義工園地 / 中心服務簡介會 .....	21
實習學生感言 .....	22-23
活動報名表 .....	24
颱風及暴雨警告訊號的安排 .....	25
綜合家庭服務中心開放時間 .....	26

# 銅鑼灣綜合家庭服務中心簡介

## 服務理念及特色

本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的方向；並以「方便使用，及早識別，整合服務，伙伴關係」為原則。為方便市民，本中心於星期一及星期五延長開放時間至晚上八時。

## 目標

透過一站式預防、支援和補救性的綜合服務，協助居民發展潛能，加強個人和家庭的抗逆力；宣揚家庭和諧，鼓勵鄰舍互助，善用社區資源，有效地預防和應付各種問題和挑戰；並透過多元化活動、社工及義工外展服務，主動接觸有需要服務的家庭，提供援助。

## 服務內容

### 家庭輔導

深入輔導、  
治療小組、  
危機個案處理

### 家庭支援

轉介服務、簡單輔導、  
實質援助、家務指導、支援小組

### 家庭資源

諮詢服務、外展服務、義工活動、  
社區探訪、親子活動、家庭生活教育、  
發展及互助小組、「家樂坊」等

## 服務對象

居於本中心服務  
區域的個人及家庭

## 服務區域

銅鑼灣、  
維園、  
大坑、  
天后、  
渣甸山、  
炮台山、  
城市花園



# 2024年10-12月 小組及活動報名程序

## 申請會員證須知

1. 申請人須為香港居民
2. 申請人須帶備身份證明文件（香港身份證 / 出世紙）
3. 會員證有效日期為一年，由發出日期起計算，費用全免
4. 成為會員可定期收到本中心季度活動通訊
5. 在若終止會員服務，可親身或致電本中心職員查詢



## 報名須知

1. 凡報名參加本中心的小組及活動，必需成為中心會員
2. 每名中心會員每季最多可報名參加3個小組及 / 或活動，其他為後補。「優先取錄」會首先給予在上季度沒有參加過同類型小組及 / 或活動的中心會員
3. 會員報名時，請帶備會員證及身份證明文件（香港身份證 / 出世紙），以便查核
4. 請在報名前細閱活動進行日期及時間，參加者報名後，名額不得轉讓或退換
5. 所有小組及活動均不設留位，12歲或以下參加者，可由家長代表報名，家庭活動可由其中一位成人參加者集體報名
6. 參加者須出席所有小組或活動後，方可取走該製成品（即不可取走課程材料）
7. 請保留所有小組 / 活動備忘及單據直至活動完結，以便查詢
8. 若參加者未能如期出席小組 / 活動，或有無故缺席的情況，中心會作後補安排。因此，請參加者準時出席小組 / 活動；如參加者未能如期出席，請盡快於小組 / 活動舉行日期前致電通知負責的職員，以便中心作出適當安排
9. 查詢小組 / 活動報名情況，可直接致電2806 1841與連先生聯絡
10. 如欲了解小組/活動的詳情，可直接致電與負責職員聯絡
11. 中心活動及小組將會有拍照安排，是為中心服務推廣之用，如參加者不同意拍照，可在活動前向有關職員表達不拍照的意
12. 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



## 報名安排

小組及活動報名可透過：郵寄、傳真、電郵、電話或親身投遞其中一個途徑登記資料，本中心職員將於9月26至27日以電話通知報名是否已獲取錄，或因超額報名而需進行抽籤程序，此季度的小組及活動將**不會安排現場排隊輪候報名**

報名日期：2024年9月12至17日

- 報名辦法：
1. 郵寄（郵寄地址：香港北角福蔭道7號銅鑼灣社區中心二樓）
  2. 傳真（傳真號碼：2895 5775）
  3. 電話（電話號碼：2806 1841）
  4. 親身投遞（於中心開放時間內到中心服務櫃檯遞交報名表格）

抽籤日期：2024年9月23日（只處理因超額報名而需要抽籤的小組 / 活動）

抽籤時間：下午2:30開始

抽籤安排：單位統籌主任監場、助理文書主任（活動）主持，歡迎有興趣參與觀察抽籤過程的服務使用者在場，可致電 2806 1841與連先生聯絡。名額有限，先到先得，敬請預約報名，不設即場參加

2024年9月26日至27日中心職員會以電話個別通知服務使用者有關小組 / 活動的抽籤結果

## 服務對象、申請及退出服務手續

- 市民可於中心開放時間使用中心設施、參加活動或接受服務。
- 服務使用者可因應情況，提出終止服務或經評估轉介其他服務。





## 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



## 照顧者加油站 活動花絮

-屬於您們的照顧者加油站-

銅鑼灣綜合家庭服務中心的照顧者加油站自2019年12月起開始運作，至今已為區內的照顧者（包括護老者、殘疾人士照顧者）舉辦了超過50項不同類型的活動；以下是近期的一些活動花絮，讓大家重溫：



於2024-2025年度，本中心的照顧者加油站會繼續運作，舉辦各類型有益身心的活動，為區內的照顧者提供一個輕鬆互助、打氣加油的平台。我們誠邀作為照顧者的您抽空參與，與其他照顧者互勵互勉，積極前行。



## 照顧者加油站系列 (恒常活動)

### 懷舊金曲點唱站

編號：A1  
 日期：3/10/2024 (星期四)  
 時間：上午10:00 - 中午12:00  
 地點：本中心208室  
 活動目的：  
 1. 借唱歌以抒發情緒；  
 2. 借點唱環節讓照顧者及向同路人作加油打氣。

內容：唱歌  
 參加者：15人 (照顧者及其體弱長者)  
 費用：免費  
 負責職員：劉婉貞姑娘



## 照顧者加油站系列 (恒常活動)

### 棋樂無窮

編號：A4  
 日期：14/11/2024 (星期四)  
 時間：上午10:00 - 中午12:00  
 地點：本中心208室  
 活動目的：透過各款桌上遊戲，讓照顧者彼此交流，建立互相支持的氛圍。

內容：介紹各款桌上遊戲並試玩  
 參加者：15名照顧者  
 費用：免費  
 負責職員：劉淑霞姑娘



### 生命回顧暨拍攝活動

編號：A2  
 日期：12/10/2024 (星期六)  
 時間：上午10:00 - 中午12:00  
 地點：本中心  
 活動目的：  
 ● 讓參加者從活動中做簡單的生命回顧  
 ● 讓護老者家庭留下珍貴的家庭回憶

內容：生命回顧遊戲、拍照  
 參加者：12個護老家庭 (須經篩選)  
 (照顧者優先)  
 費用：免費  
 負責職員：李潤儀姑娘



### 創意無限FUN

編號：A3  
 日期：17/10/2024 (星期四)  
 時間：上午10:00 - 中午12:00  
 地點：本中心208室  
 活動目的：透過手工創作，讓照顧者在面對不同的生活及照顧壓力下，暫時放下煩惱，紓緩照顧者壓力，促進個人身心靈健康

內容：教授製作絨布盆栽花  
 參加者：6人 (須經篩選) (照顧者優先)  
 費用：免費  
 負責職員：李永然姑娘



### 熨珠畫繽紛

編號：A5  
 日期：21/11/2024 (星期四)  
 時間：上午10:00-中午12:00  
 地點：本中心208室  
 活動目的：透過手工創作，讓照顧者在面對不同的生活及照顧壓力下，暫時放下煩惱，紓緩照顧者壓力，促進個人身心靈健康

內容：教授製作熨珠畫  
 參加者：6人 (須經篩選) (照顧者優先)  
 費用：免費  
 負責職員：李永然姑娘





## 照顧者加油站系列 (恒常活動)

### 健康過寒冬

編號：A6  
 日期：5/12/2024 (星期四)  
 時間：上午10:00 - 中午12:00  
 地點：本中心208室  
 活動目的：透過註冊中醫講解冬天起居及飲食注意地方及養生湯水  
 內容：冬天是最容易感冒的季節，不少人在冬天也會遭受手腳冰冷或氣喘發作、咳嗽、流鼻水等問題的困擾。對於老年人、心血管疾病患者而言，冬天的低溫更是一種壓力，故此在講座中介紹防寒保暖、抵禦寒氣，預防心血管疾病、感冒的食療和湯水  
 參加者：15人 (須經篩選) (照顧者優先)  
 費用：免費  
 負責職員：李潤儀姑娘



### 齊賀聖誕 HO HO HO

編號：A7  
 日期：19/12/2024 (星期四)  
 時間：上午10:00-中午12:00  
 地點：本中心208室  
 活動目的：透過製作美食，讓照顧者在面對不同的生活及照顧壓力下，暫時放下煩惱，紓緩照顧者壓力，促進個人身心靈健康  
 內容：教授製作節日美食  
 參加者：6人 (須經篩選) (照顧者優先)  
 費用：免費  
 負責職員：李永然姑娘



## 「凝聚家庭，和諧共融」系列 (活動花絮)

為響應社署「凝聚家庭 齊抗暴力」的宣傳運動，本中心舉辦了一系列推廣上述運動的小組/活動，讓區內家庭參與，反應甚佳。

以下是上季度一些活動花絮，讓大家重溫。



家人無疑是我們最親密的人，我們誠邀大家抽空參與相關的小組/活動，分享與家人和諧共處的方法，關愛重視您的家人。

# 「凝聚家庭，和諧共融」系列

## 童耆環保動感樂滿FUN - 親子義工訓練計劃

- 編號：** A8  
**日期：** 27/9/2024 (星期五)、4/10/2024 (星期五)、30/11/2024 (星期六)  
 參加者其後需要揀選四節參與探訪活動 (由7/10至22/11期間，逢星期一、三、五，可自由選擇日子)  
**時間：** 下午2:30-4:00  
**地點：** 本中心208室及本區私營安老院  
**活動目的：**
  - 透過親子環保遊戲設計及義工培訓，加強親子溝通，宣傳「讓愛・守護家」及保護兒童的信息。
  - 藉著親子義工探訪活動，讓兒童學習與區內居於院舍的長者溝通，送上關懷，宣傳長幼共融，和諧社區的信息。
  - 藉遊戲活動，宣傳環保訊息**內容：** 環保小遊戲、義工訓練、探訪區內的私營安老院舍，並與長者進行互動分享、齊玩環保遊戲等  
**參加者：** 就讀幼稚園的學生及家長 (名額：20個家庭)  
**費用：** 免費  
**負責職員：** 林雅雪姑娘  
**備註：** 凡完成六節活動的親子家庭均獲頒發證書及接受嘉許，更可以參加抽獎，贏取豐富大獎！



活動由《社會福利署東區及灣仔區福利辦事處贊助》



# 「凝聚家庭，和諧共融」系列

## 陪著你走 - 親子黃昏營

- 編號：** A9  
**日期：** 19/10/2024 (星期六)  
**時間：** 下午3:30 - 晚上10:00  
**地點：** 本中心及鯉魚門渡假村  
**活動目的：** 加強區內家庭之親子連繫  
**內容：** 鯉魚門公園渡假村位於柴灣區，四周遍植樹木，園林景色優美，\*設有多項室內及戶外康樂設施 (進行箭藝、舞蹈、地壺球、手工藝、門球、乒乓球、美式桌球、運動攀登、棋藝遊戲、氣墊球及足球遊戲機等活動)。適逢周末，正好和兒女一起暫時放下工作和學業，到營地遊玩，舒緩壓力放鬆心情。  
 \* 所提供活動視乎當天營地安排  
**參加者：** 10個家庭“區內家長及其子女 (子女正就讀幼稚園或小學)”
  - 是次活動需經負責社工進行篩選
  - 中心職員會個別以電話通知成功入選之參加者
  - 未有收到電話之報名者，即可視為自動落選，職員不會個別以電話通知落選結果**費用：** 免費  
**負責職員：** 胡偉傑先生  
**集合地點：** 本中心集合；鯉魚門公園渡假村解散  
**備註：** \* 參加者於中心集合；共同乘坐公共交通工具前往營地。  
 是次活動已包括當天於營地餐廳進行晚膳。  
 活動完結後將於營地正門直接解散。



## 「凝聚家庭，和諧共融」系列

### 秋日樂逍遙

編號：A10  
日期：30/11/2024 (星期六)  
時間：上午10:00 - 下午3:30  
地點：鯉魚門公園  
活動目的：透過參與親子活動，促進親子關係，共渡美好時光，宣傳凝聚家庭齊抗暴力的信息。  
內容：於中心集合，一起乘搭公共交通工具前往目的地，參與渡假村內活動，包括騎馬活動。  
參加者：5對親子（子女為小學P1-P6優先）  
費用：免費（交通及午餐須自費）  
負責職員：劉淑霞姑娘  
備註：參加者須經社工篩選



### 薑餅人迎聖誕

編號：A12  
日期：16/12/2024 (星期一)  
時間：下午4:00-5:30  
地點：本中心208室  
活動目的：在聖誕佳節教授親子製作美食，藉此鼓勵親子多溝通，多互動，多讚賞，宣傳「讓愛·守護家」及保護兒童的信息  
內容：教授製作聖誕薑餅人  
參加者：4對親子（子女為K1-K3優先）  
費用：免費  
負責職員：劉淑霞姑娘  
備註：參加者須經社工篩選



### 「開心過聖誕」小組

編號：A11  
日期：5/12/2024 (星期四)、11/12/2024 (星期三)、12/12/2024 (星期四)、18/12/2024 (星期三)  
時間：下午3:00 - 4:30  
地點：本中心208室  
活動目的：期望透過有關聖誕節日手工創作，讓參加者從中學學習不同的減壓技巧，舒緩日常生活中的壓力，並嘗試認識自己，欣賞自我發揮他們的創意及潛能。另外，亦響應部門「凝聚家庭、齊抗暴力」宣傳運動，促進家庭溝通，提倡家庭和諧。  
內容：學習手工創作，分享減壓技巧及方法  
參加者：8人（18歲或以上人士）  
費用：免費  
負責職員：劉銳雯姑娘



## 個人發展園地

### 手語初班III

編號：A13  
日期：7/10/2024, 14/10/2024, 21/10/2024, 4/11/2024, 11/11/2024 (星期一) (暫定)  
時間：晚上6:30 - 7:30  
地點：本中心208室  
活動目的：從學習簡單手語打破一般人士對語言及聽障人士的隔膜  
內容：由有豐富教授手語的導師講解  
參加者：8人（區內居民）  
費用：免費  
負責職員：陳友雄



### 和痛症說再見

編號：A14  
日期：10/10/2024、17/10.2024、24/10/2024、31/10/2024 (逢星期四)  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：本中心208室  
活動目的：透過伸展活動，放鬆繃緊的肌肉和心情，從而舒緩身體的酸痛和壓力  
內容：都市人常見的痛症種類為頭痛、關節痛、腰背痛、肌肉痛。有些長期痛症更會影響情緒及睡眠。參加者可以在小組中獲得適度的放鬆，舒緩痛症及提升身體的柔韌彈性  
參加者：10人  
費用：免費  
負責職員：李潤儀姑娘





# 個人發展園地

## 鬥智鬥力擲飛鏢 (2024) III

編號：A15  
日期：14/10/2024、21/10/2024、04/11/2024、11/11/2024、25/11/2024 (逢星期一)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：本中心203室  
活動目的：透過飛鏢運動舒緩情緒壓力、提升個人專注力及身體協調。  
內容：(1) 認識飛鏢  
(2) 學習飛鏢技巧  
(3) 訓練手眼協調及個人專注力  
參加者：12人 (參加者需為18歲以上)  
費用：免費  
負責職員：胡偉傑先生  
備註：如遇天氣影響而取消該節活動，將不再另行補堂。



## 手工梘DIY教室

編號：A16  
日期：10/10/2024、17/10/2024、24/10/2024、31/10/2024 (逢星期四)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：本中心205室  
活動目的：透過制作手工梘，推廣使用無添加物料對個人皮膚的益處  
內容：教授以簡單的原材料，制作自家無添加的手工梘  
參加者：8人 (18歲以上人士)  
費用：免費  
負責職員：鄭建德先生



## 【薑黃染】體驗館

編號：A17  
日期：27/11/2024 (星期三)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：本中心208室  
活動目的：以薑黃粉作為天然染料，讓參加者體驗紮染的樂趣及加強他們愛護環境的意識  
內容：教授紮染的基本技巧，並親手制作自家獨一無二的【薑黃染】手帕  
參加者：12人 (18歲以上人士)  
費用：免費  
負責職員：鄭建德先生



# 關顧身心靈系列

## 婦女減壓飾物手工小組

編號：A18  
日期：9/10/2024、16/10/2024、23/10/2024、30/10/2024 (逢星期三)  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：本中心208室  
活動目的：期望透過手工創作，讓參加在面對不同的生活挑戰下，可以暫時放下煩惱，學習適當的減壓方法，促進個人身心靈健康，並增加對精神健康的關注。  
內容：學習手工創作及個人壓力管理的方法  
參加者：8人 (18歲或以上婦女)  
費用：免費  
負責職員：劉銳雯姑娘



## 退化性膝關節炎：日常生活篇

編號：A19  
日期：17/10/2024 (星期四)  
時間：上午10:30 - 11:30  
地點：本中心203室  
活動目的：介紹膝部退化性關節炎的成因及處理方法；關節保護守則；學習正確解決因關節而引起的日常生活困難的方法  
內容：講座  
參加者：16人 (長者)  
費用：免費  
負責職員：陳友雄



# 關顧身心靈系列



## “灣仔地區康健站 x 銅鑼灣綜合家庭服務中心 健康檢查日 - 個人健康風險評估” (上午) / (下午)

編號：(上午) A20 / (下午) A21

日期：23/10/2024 (星期三)

由於活動名額有限，為確保資源能夠被妥善使用。請有意報名人士確保當天上午時段 (10:00-1:00的其中45分鐘) 能夠出席後才進行報名，以便讓更多有需要之社區人士能夠參與。

時間：由護理統籌主任 (註冊護士) 提供個人化的健康風險評估，每位參加者約30分鐘；成功報名參加者會由職員隨機編配以下其中一個時段

(上午) 10:00 - 10:30 / 10:30 - 11:00 / 11:00 - 11:30 / 11:30 - 12:00 /  
12:00 - 12:30 / 12:30 - 13:00

(下午) 2:00 - 2:30 / 2:30 - 3:00 / 3:00 - 3:30 / 3:30 - 4:00 / 4:00 - 4:30

屆時請提早15分鐘到達活動場地進行登記及輪候

地點：本中心

活動目的：提升市民自我管理健康意識

內容：由護理統籌主任 (註冊護士) 提供個人化的健康風險評估，為時約30分鐘。

參加者：(上午) 12位 / (下午) 10位

6歲或以上，於灣仔區及東區工作、居住、就學之人士；

- 參加者必須為香港居民並持有香港身份證明文件
- 參加者需要同意加入「電子健康紀錄互通系統」(醫健通)
- 參加者需要同意加入成為灣仔地區康健站會員
- 如家長需要為子女報名健康評估，屆時子女必須由家長 (即只限於父親或母親) 陪同出席；

對象備註：● 是次活動需經負責社工進行篩選

- 中心職員會個別於14/10或之前，以電話通知成功入選之參加者，並告知所獲編配之時段
- 未有收到電話之報名者，即可視為自動落選，職員不會個別以電話通知落選結果

費用：免費

負責職員：胡偉傑先生

備註：參加者只能報名上午 (A20) 或下午 (A21)，請勿重覆報名



# 關顧身心靈系列

## 撞走煩惱：芬蘭撞柱小聚

編號：A22

日期：24/10/2024、28/11/2024 (星期四)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：本中心208室

活動目的：透過芬蘭木柱運動，讓區內居民能有聚會空間互相交流，增加與社區的連繫，促進個人身心健康。

內容：木柱運動MÖLKKY起源於芬蘭，玩法類似保齡球加上飛鏢的計分方法，十分適合不同年齡階層人士體驗遊玩

參加者：18歲以上區內居民 (15位)

(於7-9月份未有獲中籤人士優先參加)

費用：免費

負責職員：胡偉傑先生

備註：請參加者留意自己身體狀況是否合適參加活動，有需要可先諮詢醫護意見



# 關顧身心靈系列

## 灣仔地區康健站 x 銅鑼灣綜合家庭服務中心 社區保健日 (上午) / (下午)

編號：	(上午) A23	(下午) A24
日期：	23/10/2024 (星期三)	23/10/2024 (星期三)
	(上午) 由於活動名額有限，為確保資源能夠被妥善使用。請有意報名人士確保該時段能出席後才進行報名，以便讓更多有需要之社區人士能夠參與。	(下午) 由於活動名額有限，為確保資源能夠被妥善使用。請有意報名人士確保該時段能出席後才進行報名，以騰空名額讓更多有需要之社區人士能夠參與。
時間：	(上午) 上午11:00 - 中午12:00 屆時請提早15分鐘到達活動場地進行登記	(下午) 下午3:00 - 4:00
地點：	本中心	
活動目的：	提升市民自我管理健康意識	
內容：	由灣仔社區康健站職員主責提供1小時之健康講座或運動班組。	
參加者：	20位 18歲或以上社區人士 (有照顧需要之家長可攜同子女參加；請在報名表格備註)	
對象備註：	● 是次活動需經負責社工進行篩選 ● 中心職員會個別於14/10或之前，以電話通知成功入選之參加者 ● 未有收到電話之報名者，即可視為自動落選，職員不會個別以電話通知落選結果	
費用：	免費	
負責職員：	胡偉傑先生	
備註：	參加者只能報名上午 (A23) 或 下午 (A24) 其中一項，請勿重覆報名	

# 關顧兒童/青少年系列

## CHILLCLUB 躲避盤 (小學組)

編號：	A25
日期：	25/10/2024、22/11/2024 (逢每月第四個週五下午進行) *12月暫停*
時間：	下午4:30 - 6:00
地點：	本中心208室
活動目的：	召集社區內兒童及青少年，一起培養定期運動的習慣。齊齊放電減壓；CHILL住放鬆身心，認識新朋友。(*運動能助大腦分泌安多酚、血清素、多巴胺等多種快樂物質，幫助人忘卻煩惱、驅散壓力)
內容：	躲避盤 (Dodgebee) 結合咗【閃避球+飛盤】的玩法，係一項刺激好玩同容易上手既群體運動，容易破冰認識新朋友以及訓練合作精神。飛盤由尼龍和泡棉製造，非常軟身，即使被它擊中身體也不會疼痛，安全性高，十分適合兒童參與。
參加者：	12人 (小二至小六學生)
費用：	免費
負責職員：	胡偉傑先生
備註：	過往曾參加過CHILL CLUB躲避盤活動之參加者，如欲繼續參與本期躲避盤活動，亦請按照本刊之活動報名方法進行報名

# 義工園地

## 一心義用 - 芬蘭撞柱活動義工招募

- 編號：A26  
日期：24/10/2024、28/11/2024（逢星期四）  
時間：上午10:15 - 中午12:15  
地點：本中心208室  
活動目的：透過義工活動，增加參加者與社區的連結和發展社交網絡  
內容：協助活動前及活動後之場地整理；協助及指導參加者進行活動  
參加者：6位  
費用：免費  
負責職員：胡偉傑先生  
備註：
  - 是次活動需經負責社工進行篩選中心職員會個別以電話通知成功入選之參加者
  - 未有收到電話之報名者，即可視為自動落選，職員不會個別以電話通知落選結果
  - 義工可選擇參與全數兩節或其中一節之服務

## 中心服務簡介會

### 銅鑼灣綜合家庭服務中心簡介會 (10/2024)

- 編號：A27  
日期：30/10/2024（星期四）  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：本中心208室  
內容：簡介中心服務活動及設施，讓參加者認識本中心，及提供新會員申請的服務。  
參加者：12人（18歲或以上公眾人士）  
費用：免費  
負責職員：劉銳雯姑娘

# 實習學生感言

轉眼之間，為期十多週（由2024年6月至8月）的實習即將結束。在此期間，我有幸能夠在銅鑼灣綜合家庭服務中心實習，中心兩位主任給予了我們許多寶貴的學習機會，提供了一個讓我們學以致用的實習平台。

面對與過往經驗不同的服務領域，以及從未涉足的社區環境，我在實習歷程中確實遇到了不少挑戰。在此過程中，我衷心感謝中心兩位主任和同事們的悉心照顧和指導。他們毫不吝嗇地與我們分享前線工作的寶貴經驗和智慧，耐心教導我們如何將所學的知識運用於實際工作中。在實習期間，他們給予了我們充分的支持和鼓勵。

在實習期間，我協助為照顧者加油站策劃了一個小組活動，並為區內幼兒家長舉行三節親子繪本閱讀工作坊。每當看到參與者的投入和熱情回應，都為我在社工路上注入了滿滿的正能量。

展望未來，我希望能夠盡自己所能，為更多有需要的市民提供優質的服務。這次實習經歷無疑是我成長路上的一個重要里程碑，它不僅拓展了我的視野，也增強了我投身社工專業的決心。我將珍惜所學，繼續努力，為社會帶來更多正能量。

潘敏玉 港專學院實習學生



《陪孩子從繪本看見情緒  
親子繪本共讀計劃》



《照顧者加油站：照顧資源新知》



《從「新」入「心」- 看見自己需要》

# 實習學生感言

在銅鑼灣綜合家庭服務中心為期兩個月的實習，讓我對社會工作有了更深入的體驗和認識。在港專學院修讀社會工作科學課程時，我學習到許多理論知識，但一直疑惑如何將理論付諸實踐，而這次實習正好提供了寶貴的機會給我。在中心，我有幸能夠參與各種家庭服務，包括帶領長者小組活動、協助個案工作等。透過實踐，我領會到社工工作的挑戰和技巧。

感謝中心的服務使用者願意信任我，與我分享他們的故事和需要。同時，感謝中心同事的悉心指導和樂意給予我嘗試各種學習的機會，讓我參與他們的小組和活動，並與我分享他們寶貴的經驗和心得。

這次實習經驗讓我明白，社工並非單單運用書本知識，更需要有豐富的同理心和反思能力。在未來的路上，我會銘記這次寶貴的經歷，繼續努力裝備自己提升能力，冀能在社工專業的路上，發光發熱。

霍藹瑤 港專學院實習學生



《照顧者加油站—友伴同行》



《照顧者加油站：照顧資源新知》

# 活動報名表

活動編號： \_\_\_\_\_

活動名稱： \_\_\_\_\_

姓 名： \_\_\_\_\_

性 別： \_\_\_\_\_

年 齡： \_\_\_\_\_

會員編號： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

活動編號： \_\_\_\_\_

活動名稱： \_\_\_\_\_

姓 名： \_\_\_\_\_

性 別： \_\_\_\_\_

年 齡： \_\_\_\_\_

會員編號： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

活動編號： \_\_\_\_\_

活動名稱： \_\_\_\_\_

姓 名： \_\_\_\_\_

性 別： \_\_\_\_\_

年 齡： \_\_\_\_\_

會員編號： \_\_\_\_\_

聯絡電話： \_\_\_\_\_

每名中心會員每季度最多可報名參加3個小組及/或活動

\* 如有需要可自行編印 \*



## 颱風及暴雨警告訊號的安排

	中心服務	室內活動	戶外活動
<b>T1</b> 一號 戒備訊號	✓	✓	✓
<b>L3</b> 三號 強風訊號	✓	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 即取消活動	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 即取消活動
<b>8</b> 八號或以上 SE 東南 颱風訊號	✗ 中心將於風球除下後 兩小時照常開放	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 即取消活動	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 即取消活動
雷暴警告	✓	✓	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 即取消活動
黃色 暴雨警告	✓	✓	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 即取消活動
紅色 暴雨警告	✓ 照常開放，但服務使用者 不應前來本中心	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 即取消活動	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 即取消活動
黑色 暴雨警告	✗ 中心將於暴雨警告除下後 兩小時照常開放	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 即取消活動	✗ 如活動舉行前兩小時仍懸掛， 即取消活動

✓ 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

負責職員會視乎當時實際的天氣情況，作最後的決定及個別通知以策安全，參加者及家長亦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  
查詢請電：2895 5159

## 中心開放時間

星期 時間	一 (MON)	二 (TUE)	三 (WED)	四 (THU)	五 (FRI)	六 (SAT)
9:00A.M. to 1:00P.M.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
午膳時間 Lunch Hour : 1:00P.M. - 2:00P.M. 中心暫停開放 Centre closed						
2:00P.M. to 5:00P.M.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5:00P.M. to 8:00P.M.	✓				✓	

註：有 ✓ 代表服務時段

- 註：1. 星期日及公眾假期休息  
Our centre is closed on Sunday and public holidays
2. 中心活動報名截止時間為關門前15分鐘  
No enrolment service will be provided at 15 minutes before Centre is closed.
3. 因應疫情發展及社會福利署公佈，本中心的開放時間或會有所改變；及
4. 中心的小組 / 活動或未能實體進行；就此及在可行情況下，部份小組 / 活動可能會以其他形式，例如ZOOM 進行。請留意中心的最新通告或致電中心查詢  
The opening hours of our centre may be adjusted due to the situation of epidemic; and under such special situation when physical activities of the groups/programmes are not allowed, some of the groups/programmes may be conducted by other means, like ZOOM, if feasible. Please refer to the up-to-date SWD's and our centre's announcement. Please contact us for any enquiries.