

東柴灣綜合家庭服務中心

2024年7月至2024年9月

活動通訊

報名表投遞日期
2024年6月4-11日

抽籤日
2024年6月13日(四)
上午10時正

結果公佈
2024年6月14日(五)

報名及查詢：
柴灣道338號柴灣市政大廈3樓
社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心
查詢電話：2557 3805
電郵：cweifscenq@swd.gov.hk



社會福利署

Social Welfare Department



目錄

中心服務簡介	P. 2
申請成為會員須知 / 活動報名須知 / 查詢	P. 3
活動報名安排	P. 4
網上小組 / 活動注意事項	P. 5
照顧者加油站	P. 6 – P. 7
家庭活動	P. 8 – P. 10
兒童活動	P. 11
個人發展活動	P. 12 – P. 15
長者活動	P. 16 – P. 18
義工招募	P. 19
熱帶氣旋及暴雨警告指引下中心活動安排	P. 20
活動報名表	P. 21 – P. 22
中心開放時間 / 中心位置圖 / 往本中心交通指引	P. 23



中心服務簡介

服務理念

本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的路向；並以「方便使用，及早識別，整合服務，伙伴關係」為原則，支援及鞏固個人及家庭。

目標

透過一站式預防、支援和補救性的綜合服務，協助家庭發揮正能量，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。

服務對象

居於本中心服務區域的個人及家庭

申請及退出服務手續

服務使用者如要申請或終止服務，可親臨或致電與本中心職員查詢。

服務內容



服務範圍

柴灣邨、漁灣邨、
翠灣邨、翠樂邨、
小西灣邨、樂軒臺、
杏翠苑、曉翠苑、
佳翠苑、蝶翠苑、
富景花園、富怡花園、
富欣花園、藍灣半島、
柴灣已婚警察宿舍、
新德樓、雅麗閣、
雅景閣、華裕閣、
富城閣、富安閣、
富明閣

申請成為會員須知

1. 申請人須填妥申請表格及親身到本中心辦理手續，並出示有效身份證明文件予職員核對（香港身份證/出世紙/學生手冊之正本或副本），申請費用全免。
2. 手續完成後，申請人會獲發會員證乙張，請妥為保存，且不得轉借他人。
3. 成功申請成為本中心會員，可參與中心的小組及活動，並會定期獲郵寄本中心季刊。
4. 如個人資料有變更，請通知本中心職員，以便更新。
5. 若遺失會員證，應立即向本中心報失，並申請補領。
6. 如需續會，會員須於會員證上的有效期前到本中心辦理，否則須重新填寫申請表。
7. 會員的個人資料會保存至會員證失效三個月後作銷毀。

活動報名須知

1. 凡報名參加本中心的小組及活動，必須首先成為本中心會員，並出示有效的中心會員證，以便查核。
2. 請在報名前細閱活動舉行日期及時間，恕不另行通知。參加者報名後，所有名額不得轉讓或退換（本中心活動進行期間，**不設托兒服務**，如有需要者，請自行安排）。
3. **活動開始20分鐘後，任何已報名人士均不可進入活動場地**，以免對其他參加者造成騷擾。
4. 如活動日期及時間有所更改，本中心將另行通知。請保留所有收據直至活動完結，以便查閱。
5. 如活動報名人數眾多，柴灣及小西灣區居民享有優先取錄資格。
6. 本中心保留更改活動資料和取錄與否的最終決定權。

查詢

如有查詢，可親臨或致電本中心。（電話：2557 3805）

活動

報名安排

活動通訊內刊登的活動以公開抽籤形式進行報名，詳情如下：

01

會員可於季刊中公佈的指定期間內到本中心遞交報名表，報名表可親自或由家庭成員代為遞交。亦可以電郵 cweifscenq@swd.gov.hk 遞交。

02

每個活動須獨立填寫一張報名表，每名會員最多投遞四張活動報名表。

03

抽籤以公開形式進行，歡迎各會員在抽籤日到現場觀察抽籤過程。

04

取錄名單及候補名單將於抽籤日後，將抽籤結果及抽籤日期張貼在中心壁報上，並到接待處領取活動收據，中心不會查閱結果。如參加者因未及時報到，中心恕不負責。

06

抽籤日後，如活動仍有餘額，會員可直接到本中心接待處報名，額滿即止。

05

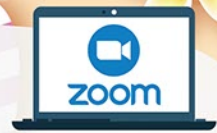
依時出席活動。

注意事項

- 如活動報名人數於抽籤日仍未超額，則該活動不用進行抽籤，所有報名者均獲自動取錄。
- 所有講座無須抽籤，額滿即止，亦不計算在四個活動之內。
- 抽籤方式僅限於季刊內刊登的活動，其他不刊登的活動，則維持先到先得的報名模式。
- 如參加者未能出席已抽中的活動，請於活動開始前最少一星期致電本中心，以便通知候補名單補上。如無故缺席活動兩次或以上，該參加者下季所有報名只能撥入後補名單內。
- 活動安排必須符合當時政府的限聚令上限及社會福利署實施的防疫措施。



網上小組/活動注意事項



1. 因應疫情，活動有需要時會改以Zoom形式進行，參加者必須自備視像通訊器材。
2. 為保障參加者的私隱，參加者於小組/活動期間不得進行拍攝、錄影及錄音，並必須把內容保密。
3. 參加者不可分享或公開會議ID和密碼。進行小組/活動時，參加者需在ZOOM上設定與報名時相同的個人名稱，方能進入ZOOM。
4. 小組/活動會使用ZOOM視像會議程式實時進行，參加者可使用固網寬頻或Wi-Fi來連接附設前置鏡頭的電腦、平板電腦或智能手機，並在穩定網絡及寧靜的環境下參與，並請預備充足的電源。
5. 首次使用者須預早熟習操作，或於網上小組/活動開始前5至10分鐘進入測試。小組/活動會準時開始，逾時不候。
6. 參加者進入ZOOM視像會議時會被設定為靜音，建議參加者保持開啟視訊，亦可使用虛擬背景。
7. 如因技術問題在小組/活動期間突然中途離開網上活動室，參加者可使用連結再次申請加入，惟安排技術支援需時，請耐心等待。
8. 參加者如需分享畫面功能時，須先取得本中心活動主持人同意，並且不要分享涉及他人私隱的資料。
9. 參加者可於問答環節時，先使用「舉手」功能示意，主持人會適時安排個別參加者發言。參加者亦可透過文字方式提出問題。
10. 參加者必須同意此 " 網上小組/活動注意事項 " 方可以參加本中心以網上形式舉行的小組/活動。



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，協助照顧者紓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 - 護老者

活動編號

日期：每月第三個星期四 **E01 / E02 / E03**

E01：2024年7月18日 (星期四)

E02：2024年8月15日 (星期四)

E03：2024年9月19日 (星期四)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：活動室ABC

目的：讓照顧者暫時放下照顧長者的工作，做自己感到自在的事。

內容：參與當天安排的主題活動，或休閒地閱讀報章雜誌。

對象：長者照顧者(歡迎帶同長者一同出席，由義工或職員提供看顧服務)。

名額：8人

費用：全免

負責職員：漆朗婷姑娘

備註：此活動無須抽籤，額滿即止，不計算在四個活動之內。



照顧者加油站 - 殘疾人士照顧者

活動編號

日期：每月第四個星期三 **E04 / E05 / E06**

E04：2024年7月24日 (星期三)

E05：2024年8月28日 (星期三)

E06：2024年9月25日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：活動室ABC或活動室一

目的：每月設有不同主題，透過不同主題的活動，讓照顧者暫時放低壓力，關注自己需要。

內容：每月設有不同主題，包括花藝創作及烹飪分享

對象：殘疾人士照顧者

名額：8人* 費用：全免

負責職員：溫俊華先生

- 備註：
1. *此系列活動與利民會友樂坊(港島東)合辦。
 2. 此活動無須抽籤，額滿即止，不計算在四個活動之內。
 3. 未曾參加同系列活動者優先取錄。
 4. 此活動接受社工轉介。



照顧者支援專線 182 183

24小時照顧者支援專線，由專業社工負責接聽，提供社區支援資源的最新資訊、即時諮詢和輔導、外展、緊急支援及轉介等服務。

照顧者資訊網 (carers.hk)

照顧者資訊網旨在加深照顧者對可用資源的認識，並鼓勵他們在有需要時尋求協助。網站內容涵蓋為長者及殘疾人士提供的服務、照顧技巧，為照顧者提供的社區活動和資源等。



「童」心同玩

活動編號

E07

日期：2024年7月3日、5日、10日、12日、17日及19日
(連續3個星期三及五)

時間：下午4:30 - 下午6:00

地點：活動室ABC及活動室一

目的：家長篇：

訓練家長透過親子遊戲，認識孩子的情緒，改善親子關係和建立有效的管教界線，從而減輕管教壓力和促進親子溝通。

孩子篇：

透過 Messy Play 及不同遊戲及活動，進行感覺統合元素之訓練，提升小朋友手眼協調，解難能力，加強專注力，發揮創意

內容：本小組以 Messy Play 為基礎，配合理論、實踐及分享，進行6節的親子關係遊戲訓練

對象：家長及就讀K.2 - P.2兒童 (確診或懷疑有SEN孩子之家庭)

名額：6對親子 (每個家庭最多2人出席)

費用：全免

負責職員：鄺豪傑先生，劉芷軒姑娘及梁曉嵐姑娘

備註：1. 社工轉介優先

2. 小朋友需帶備一套舊衣服或圍裙和多一對襪子替換。

3. 容易皮膚敏感的小朋友，在接觸素材時，建議家長先在小朋友手背或耳後皮膚作自我肌膚測試。

4. 活動將於同一時間分家長組及兒童組進行。

5. 出席率達80%或以上的參加者可獲得神秘禮物一份



家庭活動

「童」閱同趣之2024香港書展遊

活動編號

E08

日期：2024年7月19日(星期五)

時間：集合時間：下午2:30 (逾時不候)

集合地點：灣仔地鐵站A5出口 (OK便利店側)

地點：香港會議展覽中心

目的：2024年第34屆書展將匯聚不同的優質書商和出版商，帶領參觀人士進入文化閱讀之旅。參加者可以參與場內各類型講座系列活動和文化主題展覽，認識和享受閱讀的樂趣，從而加強家庭的親子凝聚和緊密關係。

內容：親子體驗書展參觀和感受閱讀氣氛。

對象：區內0-12歲親子家庭 名額：9個家庭 (每個家庭名額最多4名直系家屬)

費用：包入場門票乙張 (交通費需自備)

負責職員：陳珮芝姑娘

備註：1. 香港會議展覽中心地址：香港灣仔博覽道1號。

2. 自行安排往返交通。

3. 場內自由參觀，時間不限。

4. 如逾時未能到達集合地點，需自費購票進場。



親子沙畫同樂日

活動編號

E09

日期：2024年7月25日 (星期四)

時間：下午4:30 - 5:30

地點：活動室ABC

目的：1. 親子一起嘗試創作沙畫，享受創作樂趣。
2. 鼓勵參加者發揮創意，以正向態度接受新挑戰。
3. 肯定小朋友的創作成果，加強親子及家庭關係



內容：介紹沙畫製作方法及技巧，親子在課堂中創作沙畫並帶回家中欣賞。

對象：5對親子家庭，而子女介乎 4-12歲

名額：10人

費用：全免

負責職員：溫俊華先生

親子流體熊匙扣

活動編號

E10

日期：2024年8月10日 (星期六)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：活動室ABC

目的：透過製作小手工，加強親子間的互動及合作，讓家長與孩子共建一個美好親子時光。

內容：家長與孩子一起製作流體熊匙扣

對象：親子(子女年齡介乎4至8歲)

名額：10人(5對親子家庭)

費用：全免

負責職員：漆朗婷姑娘

備註：因顏料較難清洗，所以小朋友需帶備一套舊衣服或圍裙。



家庭活動

親子手工 - 樂也融融

活動編號

E11

日期：2024年8月10日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：活動室一

目的：推動家長與孩子溝通，建立互助與互信的親子關係

內容：親子手工藝創作

對象：8對親子家庭，而子女介乎小學年齡

名額：8個家庭(每個家庭最多3名參加，需要直系親屬)

費用：全免

負責職員：莊穎鈺姑娘



「親子愛笑瑜珈」消暑大派對

活動編號

E12

日期：2024年8月12日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：活動室ABC

目的：透過遊戲和食物製作，促進子女和家長彼此的溝通和互動，從而提升親子關係和推廣和諧家庭關係，以正向態度迎接挑戰。

內容：遊戲和製作小食

對象：6歲或以上子女及其家長

名額：8對親子

費用：全免

負責職員：陳美珊姑娘

備註：1. 活動設有得獎小禮物贈送給得獎者
2. 如有食物敏感者，請在報名時通知相關同事



親子手工藝工作坊

活動編號

E13

日期：2024年8月14日、16日、21日及23日(逢星期三及五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：活動室ABC

目的：透過輕鬆環節，協助小孩開心愉快預備升上小一

共同製作手工，促進親子關係

內容：製作手工藝、講座和分享感受

對象：將會升小一的高班學生及其一位家長

名額：10人(共五個家庭)

費用：全免

負責職員：張雪容姑娘

備註：因場地問題，每個家庭只可派2位成員參加



「童」閱同趣之陪你開學

活動編號

E14

日期：2024年8月27日(星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：活動室ABC

目的：暑假將結束，意味着新學年即將開始，作為家長定必陪伴小孩迎接每個重要挑戰！！藉著親子共讀體驗活動，為自己及小孩充充電、打打氣，以提升家庭中的能量值。

內容：- 「開學」相關繪本分享及延伸體驗遊戲
- 親子手工製作
- 小食分享

對象：區內4-10歲親子家庭

名額：8個家庭(每個家庭最多4名直系家屬)

費用：全免

負責職員：陳珮芝姑娘



兒童活動

做小食、學感恩

日期：2024年7月19日、26日、8月2日及9日 (逢星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心家政室

目的：在物質豐富的生活環境下，很多小孩不懂珍惜所擁有。本活動旨在鼓勵小孩珍惜所擁有，建立知足的態度及存感恩的心

內容：製作簡單小食，講座和分享感受

對象：6 - 12歲小孩

名額：8人

費用：全免

負責職員：張雪容姑娘

活動編號

E15



「童」閱小天地

日期：2024年7月23日、30日、8月6日及13日 (逢星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：活動室一

目的：與兒童一起分享繪本及進行延伸活動，拓闊兒童的想像力和建構力。

內容：與兒童閱讀不同主題的繪本、進行相關延伸活動，如小遊戲、小手工等。

對象：區內4 - 10歲兒童

名額：8人

費用：全免

負責職員：陳珮芝姑娘

活動編號

E16



個人發展活動

「愛・同・行」 義工訓練工作坊(二)

活動編號

E17

日期：2024年7月5日、12日、
19日及26日(逢星期五)

時間：上午10:30 - 11:45

地點：活動室ABC

目的：

- 培訓義工成為照顧者的同伴，讓照顧者感到被關懷與支持。
- 在幫助別人之餘，同時發掘義工本身的長處，使義工得益。
- 了解照顧者的身、心、社、靈需要
- 學習義工技巧，包括與長者的溝通和探訪技巧等
- 建立義工支援網絡，為照顧者提供適切的支援

內容：教育講座、問題討論、互動遊戲及學習教授手工藝

對象：18歲以上人士

名額：20人

費用：全免

負責職員：莊穎鈺姑娘



滿滿心靈畫作

活動編號

E18

日期：2024年7月5日(星期五)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：活動室ABC

目的：透過創作永生苔畫治癒心靈，帶走心中煩悶，以提升個人的正向力量。

內容：永生苔畫創作

對象：區內婦女

名額：12人

費用：全免

負責職員：陳珮芝姑娘



愛笑瑜珈俱樂部

活動編號

E19

日期：2024年7月8日、15日、22日及29日(逢星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：活動室ABC

目的：愛笑瑜珈是由印度卡塔利亞醫師(Dr. Manda Kataria)所創立，為一種結合瑜珈式呼吸(Pranayama)的新興減壓運動，配合大笑為身體及腦部帶來更多活氧，可幫助延緩失智、對抗老化。在愛笑瑜珈活動中，無需仰賴笑話、幽默感獲喜劇表演，而是以小組形式，配合孩童式玩法與眼神接觸，讓假笑變成真實且具感染力的大笑，以達增強免疫系統、舒緩高血壓與心臟病、促進內在機能運作等多種好處。同時，活動可推動關注身心健康，減低焦慮，推廣正向思維。

內容：愛笑瑜珈動作、遊戲和跳舞

對象：18歲或以上的人士

名額：16人

費用：全免

負責職員：陳美珊姑娘

備註：穿著輕鬆舒適便服



個人發展活動

婦女 " 童心 " 手指畫

活動編號

E20

日期：2024年7月10日、17日、24日及31日 (逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：活動室ABC

目的：1. 培養個人興趣，發揮創意。
2. 體驗藝術創作，訓練專注力，舒緩生活壓力。

內容：手指畫創作不分年齡，無需經驗。一起重拾童心，發揮你的藝術潛能!

每節主題：(一) 花花世界 (二) 海洋奇觀
(三) 歡樂茶聚 (四) 森林探秘

對象：18歲或以上婦女

名額：8人

費用：全免

負責職員：招可心姑娘

備註：由於名額有限，未參加過上年婦女 " 童心 " 手指畫小組者將獲優先取錄。



蝶古巴特布袋製作室

活動編號

E21

日期：2024年7月11日 (星期四)

時間：下午4:30 - 5:30

地點：活動室ABC

目的：1. 製作蝶古巴特布袋。
2. 為生活加添藝術元素，發揮藝術創意。
3. 舒緩生活壓力，關注身心健康。

內容：講解蝶古巴特的歷史。分享如何在布袋上製作蝶古巴特拼貼，講解蝶古巴特的製作方法和技巧，並將蝶古巴特布袋帶回家欣賞及使用。

對象：18歲或以上人士

名額：8人

費用：全免

負責職員：溫俊華先生



UV 滴膠小手工

活動編號

E23

日期：2024年7月30日、8月6日、13日及20日 (逢星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：活動室ABC

目的：透過製作小手工，讓參加者舒緩生活上的壓力及放鬆心情。

內容：1. 講解UV滴膠手工製作工具及工序
2. 教授及製作UV滴膠手工製品

對象：18歲或以上婦女

名額：8人

費用：全免

負責職員：漆朗婷姑娘

備註：1. 此活動由東區及灣仔區策劃及統籌小組導師劉玉芬女士教授。

2. 優先考慮從未參加2023年所舉辦的「UV滴膠手工小組」及「UV滴膠進階小組」人士



「童」閱同趣之至醒家長篇

活動編號

E22

日期：2024年7月13日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：活動室ABC

目的：強化爸媽的說故事技巧，帶領孩子走進閱讀的繽紛世界。

內容：介紹說故事的技巧，讓爸媽掌握選取及善用優質圖書的要訣。

對象：區內0 - 12歲兒童之家長

名額：8人

費用：全免

負責職員：陳珮芝姑娘



個人發展活動

數字油畫輕鬆學

日期：2024年8月1日、8日、15日及22日 (逢星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：活動室一

目的：1. 透過繪畫活動，發展個人興趣，培養耐心和細心。
2. 體驗油畫藝術，訓練專注，舒緩生活壓力。

內容：齊齊學習數字油畫的繪畫技巧，培養個人興趣。無需繪畫經驗，輕鬆上手。

對象：18歲或以上人士

名額：8人

費用：全免

負責職員：招可心姑娘

備註：圖片僅供參考



活動編號

E24



青春期「大」不同

活動編號

E25

日期：2024年8月24日 (星期六)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：活動室ABC

目的：有人說青春期是青少年的「風暴期」，子女愈大愈難教？成日駁嘴駁舌？只係顧住打機？透過講座讓家長更明白子女行為問題背後的成長需要及促進親子關係的竅門。

內容：以短片分享及互動形式講解青春期面對的心理轉變、情感需要及家長與子女的相處之道

對象：18歲以上社區人士

名額：8人

費用：全免

負責職員：鄺豪傑先生

備註：為方便在職家長參加，此活動以實體形式及Zoom同時進行。有意以Zoom參加的家長請於報名時提供電郵地址，有關Zoom會議連結將於講座前2個工作天以電郵提供。



怡情養性小手工

活動編號

E26

日期：2024年8月26日、27日、28日及29日(星期一、二、三及四)

時間：上午11:15 - 中午12:15

地點：活動室一

目的：深入自我認識，加強自信心
透過集體活動及遊戲，快快樂樂分享家庭相處之道，從而鞏固家庭關係

內容：製造小手工、集體活動及交流分享等

對象：婦女

名額：8人

費用：全免

負責職員：李秀彤姑娘



個人發展活動

蝶古巴特小手工

日期：2024年9月3日、10日、17日及24日 (逢星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：活動室ABC

目的：透過製作小手工，讓參加者訓練專注力和舒緩壓力。

內容：1. 講解蝶古巴特手工製作工具及工序

2. 教授及製作蝶古巴特手工製品

對象：18歲或以上婦女

名額：8人

費用：全免

負責職員：漆朗婷姑娘

備註：此活動由東區及灣仔區策劃及統籌小組導師劉玉芬女士教授。



活動編號

E27

中秋燈謎人人賞

日期：索取及提交燈謎遊戲紙日期: 2024年9月7日至20日

公佈燈謎謎底日期: 2024年9月23日至10月4日

時間：中心辦公時間

地點：索取及提交燈謎遊戲紙: 中心接待處

公佈燈謎謎底: 本中心壁佈板

目的：1. 增添節日氣氛。

2. 鼓勵家庭成員一同參加，增進家庭關係。

3. 激發個人語言能力，理解力，想像力，邏輯分析及推理能力。

內容：燈謎中蘊含智慧，現誠邀大家集合自己和家庭成員的智慧，挑戰難題！歡迎參加者於指定日期，到本中心接待處索取燈謎遊戲紙，並填寫答案。凡提交燈謎遊戲紙到中心接待處，均可即場獲得小禮物一份，以示鼓勵！

對象：任何年齡的社區人士 (不須報名)

名額：50人 (禮物送完即止)

費用：全免

負責職員：招可心姑娘

備註：每個家庭只可提交一張燈謎遊戲紙及獲取一份小禮物。

活動編號

E28



長者活動

護腦、健腦有辦法

活動編號

E29

日期：2024年7月9日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：活動室ABC

目的：透過活動、講座、分享形式，增加長者及護老者對護腦、健腦的認識。

內容：活動將會介紹從日常生活和活動以延緩及預防認知障礙症，例如健腦小遊戲、學習新技能等。

對象：55歲或以上社區人士、長者及護老者

名額：15人

費用：全免

負責職員：招可心姑娘

備註：1. 此活動與長者安居協會合辦
2. 此活動無需抽籤，額滿即止
不計算在四個活動之內。



「預防肌肉流失」講座

活動編號

E30

日期：2024年7月30日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:15

地點：活動室ABC

目的：以活動、講座、分享形式，讓長者及護老者學習預防肌肉流失的方法。

內容：1. 肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別
2. 預防肌肉流失的飲食及運動方法
3. 體驗手握力測試
4. 練習「強化肌肉運動八式」

對象：55歲或以上社區人士、長者及護老者

名額：15人

費用：全免

負責職員：漆朗婷姑娘

備註：1. 此活動與衛生署長者健康外展分隊合辦。
2. 此活動無需抽籤，額滿即止，不計算在四個活動之內。



「痛楚纏身自保法」講座

活動編號

E31

日期：2024年8月6日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：活動室ABC

目的：以活動、講座、分享形式，讓長者學習舒緩痛症的方法

內容：1. 教授舒緩痛症穴位
2. 教授保健法
3. 填寫健康問卷

對象：60歲或以上長者

名額：30人

費用：全免

負責職員：漆朗婷姑娘

備註：1. 此活動與耆康會柴灣長者地區中心合辦。
2. 活動完結後將會送贈紀念品予出席者。
3. 此活動無需抽籤，額滿即止，不計算在四個活動之內。
4. 此活動參加者不能報名參加於2024年8月13日舉行之「養生保健食療」講座。



長者活動

健康飲食你要知小組

活動編號

E32

日期：2024年8月7日、14日、28日(逢星期三)及9月20日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：活動室ABC

目的：透過活動、講座、分享形式，讓長者及護老者了解健康飲食原則與重要性。

- 內容：
1. 飲食與慢性疾病的關係。
 2. 常見的偏食原因及處理方法。
 3. 如何選擇合適的食物及外出飲食原則。
 4. 分享實踐健康飲食的經驗、困難與解決方法。

對象：55歲或以上社區人士、長者及護老者

名額：8人

費用：全免

負責職員：招可心姑娘

備註：1. 參加者於出席第四節活動後，可獲贈小禮品一份。

2. 此活動與衛生署合辦。

3. 此活動無需抽籤，額滿即止，不計算在四個活動之內。



「養生保健食療」講座

活動編號

E33

日期：2024年8月13日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：活動室ABC

目的：近幾年因新冠病毒肆虐全球，有很多人因此病受感染，甚至病重身亡，有些亦因此病遭受情緒困擾，而近期亦是流行性感冒的高風期，此活動旨在介紹一些湯水和食療，以提供一些養生保健方法，並促進精神健康。

內容：講座、答辨問題、分享和填寫問卷

對象：60歲或以上長者

名額：30人

費用：全免

負責職員：張雪容姑娘

備註：1. 此活動與耆康會柴灣長者地區中心合辦

2. 活動完結後會送贈紀念品予出席者

3. 此活動無需抽籤，額滿即止，不計算在四個活動之內。

4. 此活動參加者不能報名參加於2024年8月6日舉辦之

「痛楚纏身自保法」講座。



長者活動

自在"書發"人生

日期：2024年8月26日、27日、28日及29日(星期一、二、三及四)

時間：上午10:00 - 11:00 地點：活動室一

目的：認識長者的情緒健康，提昇其精神健康。

透過書法練習及參與集體遊戲，訓練專注力和增強愉快心情。

內容：書法練習、集體活動及交流分享等

對象：長者(60歲或以上長者)

名額：8人

費用：全免

負責職員：李秀彤姑娘

活動編號

E34



長者常見眼疾及護眼之道

活動編號

E35

日期：2024年8月30日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：活動室ABC

目的：認識常見長者眼疾的成因、徵狀及護理方法。

內容：中心邀請衛生署職員到訪中心舉行講座，為社區人士講解眼睛疾病相關知識及護理方法，以及接受眼睛治療的注意事項。

對象：60歲或以上的長者/護老者及其家人

名額：15人

費用：全免

負責職員：溫俊華先生



活力長者健康操

活動編號

E36

日期：2024年9月13日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：活動室ABC

目的：齊齊學習健康操，鍛鍊身體各部份機能，同時鍛鍊心肺功能，保持健康與活力!

內容：學習健康操，鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。

對象：55歲或以上社區人士、長者及護老者

名額：15人

費用：全免

負責職員：招可心姑娘

備註：1. 此活動與衛生署合辦。

2. 此活動無需抽籤，額滿即止，不計算在四個活動之內。



義工招募

如果你有興趣在閒暇時間服務社區，一同發揮互助互愛的精神，歡迎你加入我哋「家庭支援義工大使小組」呢個大家庭。詳情如下：

家庭支援義工大使小組

日期/時間：全年適用

地點：本中心

目的：

- 推動發展個人潛能和加強組員互助精神。
- 透過義務工作服務社群，推動社區互助共融。

內容：

- 義工訓練
- 親善探訪及其他義務工作

對象：18歲或以上人士

費用：全免

負責社工：莊穎鈺姑娘

報名日期：全年適用



熱帶氣旋及暴雨警告指引下 中心活動安排

	中心服務	室內活動	戶外活動
一號風球 T ₁	☑	☑	☑ (水上活動取消，陸上活動，視乎情況而定)
三號風球 T ₃	☑	☑	# (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
八號風球 或以上 T ₈ T ₉ T ₁₀	☒ (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)
黃色 暴雨警告 Amber 黃	☑	☑	# (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
紅色 暴雨警告 Red 紅	☑	☑	# (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
黑色 暴雨警告 Black 黑	☒ (中心將於暴雨警告除下兩小時照常開放)	☒ (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 Thunderstorm	☑	☑	☑ (水上活動取消，陸上活動，視乎情況而定)

*備註

- ☑ 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。
- # 中心照常開放，活動取消或延期舉行。
- 負責職員亦會視乎當時實際天氣情況，作最後決定，以策安全。
- 參加者及家長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。
- 如有查詢，請致電本中心，電話：2557 3805。

社會福利署 東柴灣綜合家庭服務中心

活動報名表

活動名稱：_____

活動編號：_____

會員證號碼：_____

聯絡電話：_____

參加者：

	姓名	年齡	性別
1.			
2.			
3.			
4.			

備註：

1. 本中心保留更改活動資料權利。
2. 請保留所有活動收條直至活動完結，以便查閱。
3. 如活動日期時間有所更改，本中心將另行通知。

簽署：_____

日期：_____

*請注意活動日期，如發現有兩個或以上活動日期和時間相同，抽籤後將會自動取消活動編號次序較後的項目。

社會福利署 東柴灣綜合家庭服務中心

活動報名表

活動名稱：_____

活動編號：_____

會員證號碼：_____

聯絡電話：_____

參加者：

	姓名	年齡	性別
1.			
2.			
3.			
4.			

備註：

1. 本中心保留更改活動資料權利。
2. 請保留所有活動收條直至活動完結，以便查閱。
3. 如活動日期時間有所更改，本中心將另行通知。

簽署：_____

日期：_____

*請注意活動日期，如發現有兩個或以上活動日期和時間相同，抽籤後將會自動取消活動編號次序較後的項目。

*如有需要可自行加印或到本中心接待處索取

社會福利署 東柴灣綜合家庭服務中心

活動報名表

活動名稱：_____

活動編號：_____

會員證號碼：_____

聯絡電話：_____

參加者：

	姓名	年齡	性別
1.			
2.			
3.			
4.			

備註：

1. 本中心保留更改活動資料權利。
2. 請保留所有活動收條直至活動完結，以便查閱。
3. 如活動日期時間有所更改，本中心將另行通知。

簽署：_____

日期：_____

*請注意活動日期，如發現有兩個或以上活動日期和時間相同，抽籤後將會自動取消活動編號次序較後的項目。

社會福利署 東柴灣綜合家庭服務中心

活動報名表

活動名稱：_____

活動編號：_____

會員證號碼：_____

聯絡電話：_____

參加者：

	姓名	年齡	性別
1.			
2.			
3.			
4.			

備註：

1. 本中心保留更改活動資料權利。
2. 請保留所有活動收條直至活動完結，以便查閱。
3. 如活動日期時間有所更改，本中心將另行通知。

簽署：_____

日期：_____

*請注意活動日期，如發現有兩個或以上活動日期和時間相同，抽籤後將會自動取消活動編號次序較後的項目。

*如有需要可自行加印或到本中心接待處索取

寄:

郵票



社會福利署
Social Welfare Department

中心開放時間

時間/星期	一	二	三	四	五	六
上午9:00至下午1:00	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
下午2:00至下午5:00	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
下午5:00至晚上8:00			☀️		☀️	
星期日及公眾假期休息						

中心位置圖



前往本中心的交通:

港鐵車站: 柴灣站A出口

巴士路線號碼: 8, 8H, 8P, 8X, 19, 82, 82X, 82M, 106, 118, 314, 606, 682, 694, 780, A12

專線小巴路線號碼: 20, 20M, 47M, 66