

寄：



前往本中心方法：



柴灣地鐵站E出口

經社署柴灣社會保障辦事處前行

右轉入電梯大堂
乘電梯按L4字或
右轉上樓梯上一層

右轉入電梯大堂
乘電梯按L4字或
右轉上樓梯上一層

本中心入口

☹️ 中心開放時間

休息

☹️ 中心休息時間

時間 / 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午9:00-下午1:00	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
下午2:00-5:00	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️
下午5:00-晚上8:00	休息	休息	休息	☹️	☹️	休息
星期日及公眾假期休息						



西柴灣

綜合家庭服務中心

活動通訊 2024年7-9月

報名表投遞日期
2024年6月3日至6月8日

結果公佈
2024年6月20日

抽籤日
2024年6月18日



地址：香港柴灣柴灣道233號新翠花園政府合署四樓
電話：2569 3855
電郵：cwwifscenq@swd.gov.hk
網址：www.swd.gov.hk

活動查詢熱線：
2295 3626
2897 8192



本中心服務簡介	P.2
活動報名安排 (2024年7至9月實施)	P.3
報名注意事項	P.4
申請使用證須知及報名須知	P.5
網上小組/活動注意事項	P.6
照顧者加油站	P.7-8
暑假嘉年華	P.9
親子 / 家庭活動	P.10-12
個人發展活動	P.13-17
兒童及青少年活動	P.18
長者及護老者活動	P.19-20
互助小組	P.21
熱帶氣旋及暴雨警告下中心活動安排	P.22
中心開放時間 / 中心位置圖	P.23

西柴灣綜合家庭服務中心簡介

服務理念

「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的方向
「方便使用，及早識別，整合服務，伙伴關係」為原則。

目標

透過一站式預防、支援和補救性的綜合家庭服務，
以個案、小組、講座及大型活動模式，
並動用社區資源，協助家庭發揮內在的能量，
加強個人和家庭的抗逆力。

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

服務使用者若要申請或終止服務，
可親身或致電與本中心職員查詢。

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、基本輔導、實質
援助、支援小組

家庭資源

諮詢、外展、社區探訪服
務、親子活動、資源閣、玩
具閣、發展及互助小組等

服務範圍

峰華邨、興民邨、環翠邨、
興華(一)邨、興華(二)邨、
華廈邨、連翠邨、康翠臺、
樂翠臺、景翠苑、山翠苑、
宏德居、茵翠苑、怡翠苑、
悅翠苑、灣景園、
柴灣戲院大廈、金源洋樓、
杏花邨、文華樓、滿華樓、
建業大樓、高威閣、澤鑾閣、
新翠花園、華泰大廈、
永利中心、仁樂大廈



活動報名安排

(2024年7至9月起實施)

由2020年第四季（即10-12月）起，季刊內刊登的活動已改用公開抽籤形式進行報名，中心會因應政府頒佈的防疫措施，不時調整活動參加的人數及暫緩活動舉辦，而2024年第三季（即7-9月）報名詳情如下：

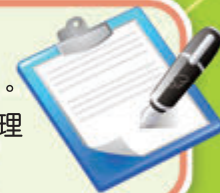
1. 季刊內已附上活動報名表，會員請先填妥報名表，然後於季刊中公佈的指定期間內到本中心遞交或郵寄報名表，報名表可親自或由家庭成員代為遞交。	● 如活動報名人數於抽籤日仍未超額，則該活動不用進行抽籤，所有報名者均獲自動取錄。
2. 會員只需要填寫一張報名表，每名會員最多選擇四個（包括個人/親子/家庭/長者）小組/活動報名。	● 所有講座及照顧者加油站不限於四個活動之內。
3. 抽籤以公開形式進行，歡迎各會員在抽籤日到現場觀察抽籤過程。惟人數限於4人內，先到先得。	● 抽籤方式僅限於季刊內刊登的活動，其他不刊登的活動，則維持先到先得的報名模式。
4. 中心使用證過期、資料不全、重覆報名或參加者不符合有關活動者，其報名及抽籤將作廢。 報名時必需填寫會員號碼，請必須自行填寫，因私隱關係，中心職員未必能夠即時提供會員號碼以供報名之用。	● 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。
5. 活動報名日暫停續會手續。抽籤日及抽籤翌日暫停報名、入會及續會手續。	● 本中心保留更改活動資料和取錄與否的最終決定權。
6. 取錄名單及候補名單將於抽籤日後第三個工作天張貼在中心壁報上，會員請自行查閱抽籤結果，中心只會以電話通知獲取錄參加小組及活動的名單。	● 本中心社工可以轉介正在接受本中心個案服務的人士報名合適的小組及活動，並會優先考慮取錄。
7. 取錄名單及候補名單公佈後，如活動仍有餘額，會員持有效中心使用證可直接到本中心接待處報名，額滿即止。	



報名注意事項

報名前

1. 填表前，請詳閱活動報名須知、季刊內容及有關單張。
2. 了解自己欲參加的小組和活動的性質、舉行日期及時間。
3. 如欲在日後定期收到本中心的活動資訊，於報名日前辦理使用證的申請。



報名安排

1. 小組及活動報名可透過：親身投遞或郵寄其中一個途徑登記。
2. 親身投遞：中心四樓設有**活動報名表收集箱**，會員可由**2024年6月3日至2024年6月8日**在中心開放時間內前往本中心四樓遞交活動及小組報名表格用作抽籤。
3. 郵寄：（郵寄地址：香港柴灣柴灣道233號新翠花園政府合署四樓）信封請註明**活動報名**。
郵寄報名以郵政局印章日期為準（2024年6月8日或以前），報名人士需考慮有機會因郵遞延誤而未能成功報名的風險，本中心收到郵寄的報名表後會主動以電話通知已收到報名表。
4. 本中心將於2024年6月18日上午9時30分由職員於本中心三樓公開進行抽籤，以每一活動或小組進行抽籤，定出會員報名先後次序，並按次序為會員報名。
5. 取錄名單及候補名單將於2024年6月20日公佈，並張貼在中心壁報上，會員請自行查閱抽籤結果，中心只會以電話通知獲取錄參加小組及活動的名單。
6. 由2024年6月20日上午9時30分開始，仍未滿額的活動，會員可以親身先到先得方式到本中心報名。
7. *必須帶有效中心使用證



申請使用證須知

1. 申請人須帶備身份證明文件（香港身份證 / 出世紙 / 學生手冊正本或副本）。
2. 使用證有效期為一年，由發出日期起計算，費用全免。
3. 使用證人士會定期收到本中心的活動資訊及可享受中心的外借圖書服務。
4. 使用證不得轉借他人。
5. 若遺失使用證，應立即向本中心報失，並申請補領。會員必需保管使用證，每年只可領一次，報名時必需填寫會員號碼，請必須自行填寫，因私隱關係，中心職員未必能夠即時提供會員號碼以供報名之用。
6. 退出服務手續：若要終止使用證服務，可親身或致電與本中心職員查詢。（電話：2569 3855）



報名須知

1. 所有參加者報名前必須先登記成為本中心會員。
2. 每人最多可報4個單一活動/小組（包括個人 / 親子 / 家庭/長者），而講座不限。
3. 親子家庭活動，以家長或其中一個成年參加者為申請人填寫1張報名表。
4. 請以中文填寫正確及完整之資料，否則報名表將會被視為無效。
5. 請把報名表自行投入本中心活動/小組報名表收集箱或郵寄。
6. 取錄名單及候補名單將於抽籤日後第三個工作天張貼在中心壁報上，參加者可自行查閱抽籤結果，中心只會以電話通知獲接納報名參加小組及活動的名單。
7. 取錄公佈名單公佈後，如活動仍有餘額，會員持有有效會員中心使用證可直接到本中心接待處報名，額滿即止。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 活動開始15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。
12. 參加者必須完成整個活動方可獲得活動製成品或其他活動物資。

網上小組/活動注意事項

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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理長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	
	護理長者 ☺	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



照顧者加油站不限於每人報名四個活動/小組

活動名稱	照顧者加油站 (7月份)
活動編號	G1
日期/時間	2024年7月9日 (星期二) / 上午10:00至11:30
地點	本中心三樓活動室
活動目的	促進照顧者的身心靈健康 留一刻關愛自己
內容	創作DIY
參加者	育有K.1-K.3特殊教育需要的兒童的照顧者
名額	8人
費用	全免
負責職員	王啟慧姑娘

活動名稱	照顧者加油站 (8月份)
活動編號	G2
日期/時間	2024年8月13日 (星期二) / 上午10:00至11:30
地點	本中心三樓活動室
活動目的	促進照顧者的身心靈健康 留一刻關愛自己
內容	靜觀、創作DIY、分享茶會
參加者	育有K.1-K.3特殊教育需要的兒童的照顧者
名額	8人
費用	全免
負責職員	李杏怡姑娘

活動名稱	照顧者加油站 (9月份)
活動編號	G3
日期/時間	2024年9月10日 (星期二) / 上午10:00至11:30
地點	本中心三樓活動室
活動目的	促進照顧者的身心靈健康 留一刻關愛自己
內容	靜觀、創作DIY、分享茶會
參加者	育有K.1-K.3特殊教育需要的兒童的照顧者
名額	8人
費用	全免
負責職員	李杏怡姑娘

暑假嘉年華

親子 / 家庭活動



親子活力工作坊 活動編號：G4

日期 / 時間：	2024年7月22日、25日、29日及8月1日（逢星期一及四）/ 下午3:00 至 4:00
地點：	本中心地下禮堂
活動目的：	透過小遊戲及運動，增進彼此合作及溝通，共享親子時間。
內容：	互動遊戲、活力操
參加者：	5-10歲子女及其家長
名額：	10人（5個家庭）
費用：	全免
負責職員：	陳美玲姑娘



英語唱遊樂園小組 活動編號：G5

日期 / 時間：	2024年7月8日、15日、22日及29日（逢星期一）/ 下午3:00 至 4:00
地點：	本中心三樓活動室
活動目的：	透過童謠、影片及遊戲，學習日常不同範疇的英文詞彙，鼓勵小朋友表達自己的情緒。透過不同的活動，讓小朋友欣賞自己的長處，體驗輕鬆愉快的學習時光。
內容：	唱歌、玩遊戲、學習日常不同範疇的英文詞彙，例如：食物、顏色、情緒等
參加者：	4-6歲學童
名額：	6人
費用：	全免
負責職員：	霍惠欣姑娘
備註：	參加者需穿著輕便的衣服出席



親子木棒信插製作 活動編號：G7

日期 / 時間：2024年8月10日（星期六） / 上午10:30 至 12:00
地點：本中心三樓活動室
活動目的：透過手工製作，提升親子關係
內容：家長及子女一同學習以彩色木棒製作信插
參加者：4 - 12歲子女及其家長
名額：10人（5個家庭）
費用：全免
負責職員：陳秀文姑娘



我是小小環保大使 活動編號：G6

日期 / 時間：2024年8月3日（星期六） / 下午2:30 至 3:30
地點：本中心地下禮堂
活動目的：透過參與環保活動，促進親子互動及溝通，提升親子關係
內容：讓子女學習廢物分類回收，及運用創意利用環保物料製作小手工
參加者：5-10歲子女及其家長
名額：10人（5個家庭）
費用：全免
負責職員：陳美玲姑娘
備註：每名孩子只可由一位家長陪同出席。



包剪揼揼揼 活動編號：G8

日期 / 時間：2024年8月10日（星期六） / 下午3:00 至 4:30
地點：本中心三樓活動室
活動目的：家長和小朋友一同製作香草按摩棒，在炎熱的午後時光中，聞一聞香草的清香，再用手摸摸香草的感覺，享受嗅覺及觸覺的感官體驗，更可以用按摩棒互相敲打穴道，放鬆身體和神經，享受寫意的親子時光。
內容：製作香草按摩棒
參加者：區內6-12歲小童及家長
名額：10人（5個家庭）
費用：全免
負責職員：吳翠文姑娘
備註：活動過程中會接觸香草類植物，過敏人士請自行斟酌是否適合參與。



以遊戲提高幼兒的學習能力 活動編號：G9

日期 / 時間：2024年8月31日、9月7日、14日 及 21日（逢星期六） / 上午10:00 至 11:15
地點：本中心地下禮堂
活動目的：講解幼兒的身心發展需要，與家長進行親子遊戲以啟發幼兒的想像力、記憶力及語言能力。
內容：親子遊戲，交流及分享
參加者：2 - 6歲幼兒及其家長
名額：5個家庭（每位家長與1至2名幼兒）
費用：全免
負責職員：岑美玲姑娘



『親子鬆一鬆』DIY掛飾製作 活動編號：G10

日期 / 時間：2024年8月31日（星期六） / 下午3:00 至 4:30
地點：本中心三樓活動室
活動目的：透過親子掛飾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DIY掛飾
參加者：就讀幼稚園或小學子女及家長
名額：10人
費用：全免
負責職員：陳嘉盈姑娘



個人發展活動



糊「逃」一時?! 活動編號：G11

日期/時間：	2024年7月5日(星期五) / 上午10:00 至 下午4:00
地點：	本中心三樓活動室
活動目的：	透過參與密室逃脫遊戲，提高執行力及視覺空間能力，並訓練溝通技巧，懂得從其他角度思考問題。
內容：	參加者們在限時內解開不同迷團，以逃出密室。
參加者：	45歲以上人士及其朋友
名額：	12人(6對參加者)
費用：	全免
負責職員：	余朗齊先生
備註：	請各參加者成功報名後，通知職員另一位朋友的個人資料。



烘出輕鬆好心情 - 烘焙減壓小組 活動編號：G12

日期/時間：	2024年7月8日、15日、22日及29日(逢星期一) / 上午10:00 至 11:15
地點：	本中心三樓活動室
活動目的：	透過參加者一同製作烘焙美食並在過程中互相觀察、認識、了解和分享，從而學習欣賞自己及身邊美好的事物，提升參加者的幸福感。
內容：	四節小組各設有不同的主題，除了製作共四款烘焙美食外也設有分享及討論的時間，讓參加者能互相認識、互相欣賞。
參加者：	18歲或以上人士
名額：	8人
費用：	全免
負責職員：	吳蕙賢姑娘
備註：	參加者請每節自備餐盒。



精神急救123大法 (精華版) 活動編號：G13

日期/時間：	2024年7月13日(星期六) / 下午3:00 至 4:30
地點：	本中心地下禮堂
活動目的：	提高參加者對精神健康的關注
內容：	簡介精神健康知識 重點學習如何辨識出現情緒危機的人及協助當時人紓緩情緒
參加者：	18歲或以上人士
名額：	15人
費用：	全免
負責職員：	陳美玲姑娘
備註：	1. 此活動為講座，因而不計算每人報名四個活動或小組之限額內。 2. 此活動適合成年人士，參加者避免帶同小孩出席。



『血型知多少』健康講座 活動編號：G14

日期/時間：	2024年7月16日(星期二) / 下午2:30 至 3:30
地點：	本中心地下禮堂
活動目的：	介紹血型類別和相關的特質，以增加參加者的健康知識。
內容：	認識血型和有關健康特質、血型飲食禁忌等分享、健康貼士
參加者：	18歲或以上人士
名額：	15人
費用：	全免
負責職員：	劉紫芳姑娘
備註：	此活動為講座，因而不計算每人報名四個活動或小組之限額內。



環保手工DIY 活動編號：G15

日期/時間：	2024年7月30日(星期二) / 上午10:30 至 11:45
地點：	本中心三樓活動室
活動目的：	以環保物料教授創意手工，分享環保生活。
內容：	導師以發泡網教導製作小水果
參加者：	18歲或以上人士
名額：	8人
費用：	全免
負責職員：	陳秀文姑娘



國畫技巧分享小組 活動編號：G16

日期 / 時間：2024年8月5日、12日、19日及26日（逢星期一）/
上午10:00至11:00

地點：本中心三樓活動室

活動目的：學習國畫基本技巧，讓參加者培養對國畫的興趣，
從而樂在其中，減輕生活壓力。

內容：由專業國畫導師教授國畫入門技巧

參加者：18歲或以上人士

名額：8人

費用：全免

負責職員：陳嘉豪先生

備註：參加者請自備毛筆



書法抒發班 活動編號：G17

日期 / 時間：2024年8月5日、12日、19日及26日（逢星期一）/
上午11:30至下午12:30

地點：本中心三樓活動室

活動目的：導師以輕鬆手法教授書法，讓參加者培養出平和的心境，從而學習
放慢生活節奏，紓減生活壓力並促進精神健康。

內容：由專業書法導師教授書法入門技巧。

參加者：18歲或以上人士

名額：8人

費用：全免

負責職員：陳嘉豪先生

備註：參加者請自備毛筆



『食物宜忌知多少』健康講座 活動編號：G18

日期 / 時間：2024年8月6日（星期二）/ 下午2:30至3:30

地點：本中心地下禮堂

活動目的：介紹健康食物、某些食物配搭所產生的好處或壞處，以增加參加者
的健康知識。

內容：由專業書法導師教授書法入門技巧。

參加者：18歲或以上人士

名額：15人

費用：全免

負責職員：劉紫芳姑娘

備註：此活動為講座，因而不計算每人報名四個活動或小組之限額內。



花藝製作坊（初階班） 活動編號：G19

日期 / 時間：2024年8月20日、22日、27日及29日（逢星期二、四）/
上午10:30至11:45

地點：本中心三樓活動室

活動目的：1. 教授製作絲網花，提昇自信心；
2. 學習欣賞自己及別人的作品，體驗DIY的樂趣

內容：導師教授製作絲網花，分享及短講

參加者：18歲或以上人士

名額：8人

費用：全免

負責職員：陳秀文姑娘



『健康養生』分享小組 活動編號：G20

日期 / 時間：2024年8月20日、27日、9月3日及10日（逢星期二）/
下午2:30至3:30

地點：本中心地下禮堂

活動目的：我們可以通過健康飲食、健康生活方式和法則，達致身心健康。這
小組目的和大家分享健康養生之道。

內容：遊戲、分享、健康知識。

參加者：18歲或以上人士

名額：10人

費用：全免

負責職員：劉紫芳姑娘



一天運動速成班 活動編號：G21

日期 / 時間：2024年8月30日（星期五）/ 下午2:30至3:30（暫定）

地點：本中心地下禮堂

活動目的：運用簡單器具，讓參加者掌握運動的技巧，
繼而將之融入日常生活，達成減壓和消脂目標。

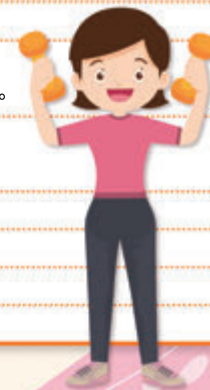
內容：教導參加者使用簡單器具做多種運動，
從而緩和和減輕生活壓力。

參加者：18歲或以上人士

名額：10人

費用：全免

負責職員：劉詠豪先生



尋找幸福小組

活動編號：G22

日期 / 時間：	2024年9月3日、5日、10日及12日（逢星期二、四）/ 下午2:30至4:00
地點：	本中心三樓活動室
活動目的：	每人主觀對幸福感的定義都不同，跟客觀現實中的條件不一定有絕對的相關性。邀請你一起踏上尋找幸福的旅程，建立正向情緒和生活滿意度
內容：	簡單運動、音樂、藝術等體驗活動、分享交流
參加者：	18歲或以上人士
名額：	8人
費用：	全免
負責職員：	簡詠怡姑娘



綠野仙踪

活動編號：G23

日期 / 時間：	2024年9月12日（星期四）/ 下午3:00至5:00（下午1:30中心集合）
地點：	心靈園圃（馬鞍山鞍駿街2號烏溪沙青年新村內）
活動目的：	一起放慢腳步，來一趟放鬆心靈的大自然旅程，參觀及認識心靈園圃內的有機耕種植物。
內容：	參觀心靈園圃、大自然靜思活動
參加者：	18歲或以上的女士
名額：	10人
費用：	全免
負責職員：	吳翠文姑娘

- 備註：
1. 參加者請自備車費。
 2. 參加者請穿著輕便服飾參加活動。
 3. 如活動當日天氣惡劣，中心會考慮取消是次活動。



兒童及青少年活動



品格小先鋒

活動編號：G24

日期 / 時間：	2024年7月12日、19日、26日及8月2日（星期五）/ 下午3:00至4:00
地點：	本中心地下禮堂
活動目的：	透過不同的遊戲體驗，讓小朋友學習感恩、關愛及堅毅。
內容：	透過數算擁有的去體會感恩；透過行區探索社區內需要關愛的人； 透過體能訓練學習堅毅。
參加者：	區內6-12歲兒童
名額：	8人
費用：	全免
負責職員：	王啟慧姑娘
備註：	小組活動會有外出體驗環節， 請參加者穿著波鞋及帶備水樽。



長者及護老者活動



「慢性腰膝疼痛」長者支援小組

活動編號：F25

日期 / 時間：	小組：2024年7月4日、18日、25及8月1日（逢星期四）/ 上午10:00 至 11:30 重聚日：2024年9月6日（星期五）/ 上午10:00 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室
活動目的：	透過講解、問答遊戲和保健運動，讓長者及其護老者了解慢性腰膝疼痛的生理及心理需要，學習處理關節疼痛的技巧
內容：	由衛生署護士主講，四節小組讓參加者學習關節炎的護理重點及正確姿勢，也會練習「長者腰膝保健運動」，加強對身體的鍛鍊。另設重聚日讓參加者分享實踐心得及困難，協助參加者掌握關節疼痛的護理技巧。
參加者：	60歲或以上長者及其護老者
名額：	8人
費用：	全免
負責職員：	霍惠欣姑娘
備註：	1. 參加者需穿著輕便的衣服出席 2. 此小組適合行動方便人士參加。參加者在平日做運動時沒有劇烈疼痛，可應付一般的運動量。 3. 參加者可獲紀念品一份



長者健康講座 - 痛楚纏身自保法 (舒緩痛症的穴位/保健法)

活動編號：F26

日期 / 時間：	2024年8月19日（星期一）/ 上午10:00 至 11:30
地點：	本中心地下禮堂
活動目的：	透過講座向參加者介紹舒緩痛症的保健法和關注精神健康的主题，提升參加者在面對晚晴生活時的「抗逆力」。
內容：	本節講座由香港耆康老人福利會柴灣長者地區中心派員主講，內容包括向參加者介紹舒緩痛症的穴位、保健方法及關注長者精神健康的主题等等，讓參加者同時保健身心，做個健康快樂人。在講座最後部份，參加者可參與PHQ-9問卷，以了解自身的抑鬱風險。
參加者：	柴灣區內60歲或以上長者
名額：	35人
費用：	全免
負責職員：	吳蕙賢姑娘
備註：	此活動為講座，因而不計劃每人報名四個活動或小組之限額內。



護老、健腦有辦法2024

活動編號：F27

日期 / 時間：	2024年9月26日（星期四）/ 下午3:00 至 4:00
地點：	本中心地下禮堂
活動目的：	透過講解和活動，讓長者及其護老者學習透過日常生活不同的活動，提升預防認知障礙症的技巧，做個醒目的老友記
內容：	由長者安居協會講員主講，讓長者及其護老者了解如何延緩及預防認知障礙症，例如：健腦小遊戲、飲食方法、學習新技能等。講員也會介紹長者安居協會服務，如何協助容易走失的長者
參加者：	60歲或以上長者及其護老者
名額：	15人
費用：	全免
負責職員：	霍惠欣姑娘
備註：	此活動為講座，因而不計算每人報名四個活動或小組之限額內 此活動由長者安居協會提供短講及進行其服務簡介



互助小組

小組名稱	內容	參加者	負責職員/電話
芙蓉坊	參與社區服務及分享個人生活經驗，彼此關懷、互相支持；學習生活技能，增廣見聞；發揮個人潛能，提高自信心。	婦女	吳蕙賢姑娘 3520 4257
聚樂坊	定期聚會，互相交流，提供多元化社區活動。學習互助互樂，彼此關懷。	新來港或單親人士	陳嘉豪先生 2569 3326
WARDS UP	透過小組活動、經驗學習和生活分享，協助組員增強互助支援網絡，以面對日後學校和生活的轉變。除此之外，通過籌備和推行義工服務，培育組員領袖才能，認識自我，學習服務社區，貢獻社會。	由社會福利署署長擔任監護人，並居住在東區及灣仔區之青少年，須由個案社工轉介。	簡詠怡姑娘 2569 2522 余朗齊先生 3520 4337
活力一族 一家庭 支援義工 大使	透過參與社區服務和協助中心推行活動，以發揮個人潛能、增強自信、認識自我和發揮互相支持作用。（有興趣人士，請向負責職員聯絡）	區內18歲以上人士	陳秀文姑娘 3520 4258

熱帶氣旋及暴雨警告下 中心活動安排



熱帶氣旋警告訊號	中心設施及活動
T1 一號戒備訊號	中心設施照常開放。所有水上活動取消。陸上活動可以繼續進行，本中心將因應天氣變化而決定該活動是否繼續、改期、取消或終止。
L3 三號強風訊號	中心設施照常開放。所有2小時內舉行的戶外活動取消。如果某項戶外活動正在進行當中，本中心將考慮實際的天氣情況，以決定該項活動是否繼續進行。
8 SE 東南 八號或以上 颱風訊號	中心設施停止開放。所有2小時內舉行的室內及戶外活動必須取消或終止。如某項戶外活動已經展開，本中心將安排適當交通工具以便參加者回家；或尋找一處安全的地方暫避，直至風球除下及交通恢復正常。
備註	當天文台宣佈從較高熱帶氣旋的警告改為三號或一號的警告訊號，或黑色暴雨警告訊號取消後兩小時內，中心將恢復開放，但視實際情況而決定是否繼續舉辦當天的活動。查詢請致電：2569 3855。



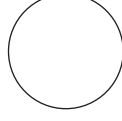
暴雨警告訊號	中心設施及活動
 黃色 / 紅色 暴雨警告	中心設施照常開放。所有2小時內舉行的戶外活動必須取消或終止。如某項戶外活動已經展開，本中心將考慮當時天氣及交通情況而協助參加者回家；或尋找一處安全的地方暫避，直至天文台取消黃色或紅色暴雨警告及交通恢復正常。
 黑色暴雨警告	中心設施停止開放。所有2小時內舉行的戶外活動必須取消或終止。如某項戶外活動已經展開，本中心將協助參加者尋找一處安全的地方暫避，直至天文台取消黑色暴雨警告及交通恢復正常。



 雷暴警告	當天文台發出雷暴警告之後，所有2小時內進行的水上活動必須取消，所有正在進行的水上活動必須終止。陸上活動則按當時天氣情況而決定是否繼續、改期或取消。
----------	---



社會福利署 西柴灣綜合家庭服務中心 活動 / 小組抽籤報名表



(請以中文正楷填寫表格，本中心職員可以要求參加者出示本中心會員證及/或有關的身份證明文件以核實身份。)

▲ 參加者姓名：_____ (編號1) 性別：_____

會員號碼：_____ 年齡：_____

電話 (手提)：_____ 電話 (住宅)：_____

本中心可能會因應疫情的發展，把2024年7月至9月期間舉辦的小組/活動改以ZOOM平台進行，閣下請回答以下問題：

- 1) 你已經懂得應用ZOOM平台嗎？ 是 否 (如否，請回答問題2)
- 2) 若中心舉辦教授使用ZOOM平台的活動，你是否參加？ 是 否

報名參加活動/小組之其他家庭成員資料 (表一)

▲ 姓名	性別	年齡	會員號碼	關係	電話
(編號2)					
(編號3)					
(編號4)					

活動/小組名稱 (表二)
每名會員最多選擇四個
(包括個人/親子/家庭/青少年及兒童/長者)
小組/活動報名
「照顧者加油站」及「講座除外

活動/小組 編號	家庭成員代表編號			
	編號1	編號2	編號3	編號4
1.	請“✓”出參加各項活動之家庭成員			
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

參加者簽名：_____ 日期：_____

未滿十八歲的參加者，須由家長或監護人加簽：

本人 (家長/監護人姓名) _____，同意表一中未滿十八歲的家庭成員參加上述活動 / 小組。

家長 / 監護人簽名：_____ 日期：_____

▲ 請以中文填寫正確及完整之資料，否則報名表將會被視為無效。

* 如活動/小組超額報名，本中心將採用抽籤形式取錄參加者。如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

* 如未能成功取錄，本中心將不會另行通知。

* 除課程或活動取消外，所有課程及活動一經報名後，參加者不得轉讓予他人。

* 會員只需要填寫一張報名表，每名會員最多選擇四個(包括個人/親子/家庭/青少年及兒童/長者，「照顧者加油站」及「講座除外」)小組/活動報名，獲取錄者將有電話通知。

* 如活動/小組報名人數不足，本中心有權取消該活動/小組。

* 為善用中心資源，參加者若無故缺席活動或小組，本中心保留取錄活動的最終決定權。

*** 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。**

請留意「防疫措施」、「報名及參加者須知」和「熱帶氣旋或暴雨警告信號下活動安排」，有關的通告已刊登於中心通訊和張貼於中心內。