

鯽魚涌綜合家庭服務中心 2024年7至9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
(鯽魚涌港鐵站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6月11日
抽籤時間：2024年6月12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
Muppet Puppet 我來了！	P.6
發掘生命智慧的一棵小樹 / QB藝術家系列♥撐得起因有你!..	P.7
綜合廣告欄 / 義工招募	P.8
和諧幸福+Fun	P.9-12
照顧者加油站 - 童SEN同氣篇	P.13-14
照顧者加油站 - 智親至愛篇	P.15
照顧者加油站 - 護老同行篇	P.15-16
積極人生樂滿分	P.17-21
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，已於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

1. 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6月11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，以確定報名表格收受無誤。)

2. 每個活動均會獨立抽籤，決定報名次序。

3. 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。

4. 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。

5. 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。



Muppet Puppet 我來了!



「唉！我的孩子經常沉迷電子屏幕產品及互聯網，如何可以有均衡的身心發展？」，相信這也是很多家長的疑問及煩惱，面對這個時下的棘手問題，作為社工我有一個建議，希望家長可盡量抽空，安排更多的時間陪伴孩子，讓他們無論在認知、體能及情緒方面均能得到更好的發展。

親子伴讀正正可以符合上述的條件，增加家長和孩子的互動，而中心社工亦剛好舉辦了「親子(童)閱閃令令」、「精靈爸媽會」等的活動，鼓勵家長讓孩子選擇不同主題兼且有趣、最好是圖文豐富，長短適中的圖書，每天透過15分鐘的親子伴讀及運用不同的說故事技巧，如欣賞封面、討論故事重點及插圖、與孩子一同朗讀和模仿書中動物的聲音等，藉以加強孩子的投入感，更可與孩子一同製作故事中的動物Muppet，藉以增加他們閱讀的趣味。

我們更鼓勵家長善用中心圖書館或附近的公共圖書館，減少孩子使用電子屏幕產品，加強親子溝通！



發掘生命智慧的一棵小樹



可有想過每一個人都是一棵獨一無二的小樹？一個人的生活總有順逆，就如同一棵小樹一樣，定必經歷晴天雨天。但只要有豐盈的土壤，健壯的根部、樹幹及樹枝，日後總會茁壯長成一棵充滿綠葉和果實的大樹，不怕暴風雨的來襲。

本中心於去年12月至今年1月一共舉行了四節的生命樹敘事小組。中心社工與組員們一同運用各項手工藝及園藝材料，製作屬於組員獨一無二的生命樹。

過程中，小組運用了隱喻手法，將生命樹各部分連結至他們生命中重要的人和事，並一同回顧生命中珍貴的片段，發掘箇中智慧、信念、不同身份以至是自己抗衡問題的力量。儘管人和樹一樣，不能控制環境順逆，但只要樹能夠團結成一個森林，對抗問題的能力自然增強。是次小組提醒了我們，問題並不是人生的全部，身邊還有許多我們所珍惜的人和事，鼓勵我們活下去。



QR藝術家系列 撐得起因有你

中心設有照顧者加油站留言板，鼓勵大家為照顧者及家人加加油，打打氣！



本中心鳴謝《和諧粉彩小組》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：環保植物寒天Q（一）/（二）

日期/時間：（一）4.7.2024（星期四）/ 下午2:15 - 3:15

（二）4.7.2024（星期四）/ 下午3:30 - 4:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過親子合作及講小故事，增進大家感情。

內容：1. 製作甜品寒天。
2. 講心靈雞湯小故事。

參加者：有興趣人士，親子參與優先

名額：8名

費用：免費

負責職員：潘美玲姑娘

聯絡電話：2562 3594



家齊抗
暴
力
宣傳運動
Spreading Family
and Community
Values

活動名稱：〈OHLA CLUB X 九巴之友〉愛地球工作坊（系列七）

日期/時間：6.7.2024（星期六）/ 上午10:00 - 11:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：〈生命教育〉主題今次由環境出發。

我們很榮幸邀請到〈九巴之友企業義工隊〉介紹環保小知識，讓大家學習愛護環境，並加強親子正向溝通。當中他們亦會分享義工服務經驗，以愛及關懷貢獻社區。

內容：# 短講

與爸媽一同愉快地DIY無泡橙皮環保洗潔精

參加者：3至6歲兒童及家長

名額：6對親子

費用：免費

負責職員：詹慧嫻姑娘

聯絡電話：2562 3501

備註：建議參加者穿著輕便衣服。

每對親子會獲頒〈參與工作坊證書〉，以資鼓勵。



家齊抗
暴
力
宣傳運動
Spreading Family
and Community
Values



活動名稱：「和」己同行

日期/時間： 16.7.2024、18.7.2024、23.7.2024、25.7.2024 (星期二及四) / 上午10:00 - 中午12:00

地點： 本中心2樓活動室

活動目的： 讓參加者學習與自己相處

內容：

- 分享「非暴力溝通」(Non-violent communication)，以了解自己的需要。
- 讓參加者在畫和諧多彩的期間與自己相處，並學習與自己進行非暴力溝通。

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。
請留意日期是兩個星期二及兩個星期四。



活動名稱： 畫出親子情 - 毛筆藝術

日期/時間： 30.7.2024、6.8.2024、13.8.2024、20.8.2024 (逢星期二) / 上午10:00 - 11:15

地點： 本中心2樓活動室

活動目的：

1. 採用毛筆書法及構圖，讓家長及子女共同自由創作出藝術品，從而促進親子溝通。
2. 在共同創作出藝術品後，彼此獲得滿足感，增強親子關係。
3. 在輕鬆的氣氛下，彼此可以用心專注創作，平靜放鬆心情，紓緩日常生活壓力。

內容：

- (1) 認識毛筆書法及水墨畫筆法的運用；
- (2) 學習淺易的圖案，並共同自由創作畫作。

參加者： 6個家庭 (每個家庭1名家長及1名5歲以上的子女)

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： 羽毛球多樂趣 (2024年9月)

日期/時間： 5.9.2024、12.9.2024、19.9.2024、26.9.2024 (逢星期四) / 上午11:00 - 下午1:00

地點： 鰂魚涌體育館

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. 參加者須自行到鰂魚涌體育館集合。
3. 參加者可自備球拍。



活動名稱： 喜迎中秋~「月」讀「月」開心

日期/時間： 6.9.2024 (星期五) / 晚上6:00 - 7:30

地點： 本中心2樓活動室

活動目的： 中秋節快到，誠邀大家留起一個「Happy Friday」的傍晚，親子一同閱讀節日繪本，並動手製作美味的冰皮月餅，送給各位親朋戚友，共度一個快樂的中秋節。

內容： 繪本閱讀及製作美味的冰皮月餅。

參加者： 4至10歲兒童及其家長 (每個家庭最多4人)

名額： 16名

費用： 免費

負責職員： 鄭玲娣姑娘

聯絡電話： 2562 2997

備註： * 每個家庭最多4人



活動名稱：禪食 VS 意大利千層麵

日期/時間：13.9.2024 (星期五) / 下午 2:30 - 4:00

地點：本中心烹飪室

活動目的：透過探討靜觀修習方法，為這壓力都市，帶來心靈上的清泉。

內容：(1) 藉著多種感官的靜觀練習、提升集中力及放鬆呼吸。
(2) 禪食體會及完成練習後美食共享。

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：中秋粵曲欣賞聯歡會

日期/時間：16.9.2024 (星期一) / 下午2:30 - 4:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過欣賞粵曲，街坊聯誼，凝聚節日社會愉快氣氛。

內容：粵曲欣賞、敬備茶點。

參加者：有興趣人士

名額：30名

費用：免費

負責職員：潘美玲姑娘

聯絡電話：2562 3594



活動名稱：童SEN同氣家長組 (1) ~ 「和」氣生「彩」(7月份)

日期/時間：4.7.2024 (星期四) / 上午10:00 - 11:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：讓家長透過製作和諧粉彩畫作抒發照顧壓力及情緒，學習以平靜心境應對孩子不同的行為。

內容：介紹基本和諧粉彩技巧及以和諧粉彩完成畫作一幅。

參加者：育有特殊學習需要兒童的家長

名額：8名

費用：免費

負責職員：林家明姑娘

聯絡電話：2562 3757



活動名稱：童SEN同氣家長組 (2) ~ 禪繞減壓放鬆體驗班 (8月份)

日期/時間：1.8.2024 (星期四) / 上午10:00 - 11:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：用簡單的禪繞技巧及調整呼吸，從而幫助自己達到心境平靜的狀態，消除生活中帶來的種種壓力。

內容：專注當下：將手、眼、心合一，找回身心最自然的狀態。

播下種子：掌握技巧後，日後可隨時練習，重回平靜。

參加者：育有特殊學習需要兒童的家長

名額：8名

費用：免費

負責職員：胡姑娘

聯絡電話：3158 2621



活動名稱：童SEN同氣家長組 (3) ~ 流體畫舒壓工作坊 (9月份)

日期/時間：5.9.2024 (星期四) / 上午10:00 - 11:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：讓家長可以暫時放下其他身份，享受獨處的時刻，舒緩照顧壓力。

內容：體驗製作流體畫，並結合呼吸練習，認識及調整自己當下情緒，以舒緩壓力。

參加者：育有特殊學習需要兒童的家長

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，建議可帶備不再穿著的衣物屆時更換。



照顧者加油站 - 童SEN同氣篇

活動名稱：精靈爸媽會 (2) #圍棋樂 #講出我心情茶聚

日期/時間：9.7.2024 (星期二) · 3.9.2024 (星期二) / 上午10:00-11:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：
♥ 家長可透過捉圍棋，擴闊與有學習困難兒童打開心窗。
♥ 棋藝能訓練孩子的專注和集中力，獨立思考，培養健康情緒，應對學業和生活上各種挑戰，減輕壓力。
♥ 協助家長增強同路人支援。

內容：
圍棋基礎教學
分享如何以圍棋增進與孩子之間的溝通。

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

備註：是次活動由專業棋藝導師教授。參與家長會獲送棋類遊戲一盒，鼓勵在家多捉棋，建立和諧緊密的親子關係。



照顧者加油站 - 智親至愛篇

活動名稱：八段錦初體驗

日期/時間：14.9.2024 (星期六) / 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：透過學習八段錦，讓照顧者學習專注當下，鍛鍊體魄，從而紓緩照顧壓力，達致放鬆的狀態，同時可以提升身心健康。

內容：跟隨八段錦導師學習基本動作。

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：親子暑期體育班

日期/時間：13.7.2024、20.7.2024、27.7.2024、3.8.2024、10.8.2024、17.8.2024、24.8.2024、31.8.2024 (逢星期六) / 上午10:30 - 中午12:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：
♥ 透過有趣的運動訓練，增強孩子身體的協調性，訓練毅力和專注力；
♥ 提供一個放鬆身心的機會、家長與孩子一起運動，享受親子時光。

內容：孩子學習有趣的花式跳繩；家長們則在另一活動室學習瑜伽，享受身心放鬆的時刻。在第四和第八節課，一同參與親子雜耍活動，體驗手綿球、菲律賓魔杖和地壺球。

參加者：有特殊學習需要 (SEN) K2至小六之學童及其家長

名額：8對

費用：免費

負責職員：陳婉華姑娘 / 蔡育珊姑娘

聯絡電話：2562 4421 / 3586 2649

備註：是次活動與凝動香港體育基金合辦。凡出席7堂或以上的參加者可獲神秘禮物。



活動名稱：閃閃馬賽克小枱燈

日期/時間：17.7.2024 (星期三) / 上午10:00 - 11:30

地點：本中心2樓活動室

內容：學習如何製作馬賽克小枱燈，希望透過製作手工，放下生活中不同的壓力，放鬆身心。

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。



照顧者加油站 - 護老同行篇

活動名稱：黃金蔬菜花束

日期/時間：21.8.2024 (星期三) / 上午 10:00 - 11:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：透過集體製造「蔬果花束」，讓參加者增加藝術的欣賞力和生活上的多姿多彩。

內容：製作蔬菜花束，拍照留念。

參加者：照顧者

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：喜迎中秋鬆一鬆

日期/時間：11.9.2024 (星期三) / 上午10:00 - 11:30

地點：本中心2樓活動室

內容：在傳統佳節中聚首一堂，共同製作應節食品和參與有趣的中秋主題遊戲，一同享受節日氣氛。

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Fun

活動名稱：健康生活資訊日 (2024年7月)

日期/時間：3.7.2024 (星期三) / 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



活動名稱：養生八段錦 (A組)

日期/時間：3.7.2024、10.7.2024、17.7.2024、24.7.2024 (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 4783

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。



積極人生樂滿Fun

活動名稱：眼明手快擲飛鏢（女子組）

日期/時間：4.7.2024、11.7.2024、18.7.2024、25.7.2024（逢星期四）/ 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Fun

活動名稱：男士飛鏢小組（2024年8-9月）

日期/時間：13.8.2024、20.8.2024、27.8.2024、3.9.2024（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：趣味記憶學穴位（影相十式）

日期/時間：10.7.2024（星期三）/ 上午10:00 - 中午12:00

地點：本中心2樓活動室

活動目的：中醫知識未必一學就識。本講座通過簡單易學方法，教授參加者按壓穴位，養生防病，同時提升參加者的健康生活意識及自我照顧能力。

內容：通過影相的姿勢，以輕鬆好玩的方法，教授按壓穴位的知識及技巧。

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：本講座由註冊中醫師主講



活動名稱：手機安全你要識

日期/時間：15.8.2024（星期四）/ 下午2:30 - 3:30

地點：本中心2樓活動室

活動目的：探討使用智能手機的注意事項，包括：安全與私隱問題，因為不當或疏忽使用，可能會招致嚴重損失。同時會與大家分享近期常見的騙案手法，透過認識攔截不明來電、明辨可疑短訊及Whatsapp 訊息等技巧，從而提高警覺，避免受騙。

內容：講座

參加者：對手機安全知識關注的人士

名額：20名

費用：免費

負責職員：陳秀麗姑娘

聯絡電話：3158 2620

備註：活動邀請到長者安居協會的職員來到本中心與大家分享



活動名稱：國畫進階班－研習山水

日期/時間： 16.8.2024、23.8.2024、30.8.2024、6.9.2024 (逢星期五) / 下午2:15 - 3:45
地點： 本中心2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
備註： 參加者只可參加今期其中一班「國畫進階班」



活動名稱：國畫進階班－精細工筆花鳥

日期/時間： 16.8.2024、23.8.2024、30.8.2024、6.9.2024 (逢星期五) / 下午4:00 - 5:30
地點： 本中心2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： 曾經學過，希望進階人士。
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： 參加者只可參加今期其中一班「國畫進階班」



活動名稱：太極健心操 / 太極健心操（進階）

日期/時間： 太極健心操：2.9.2024 - 4.9.2024 (星期一至三) / 上午11:00 - 中午12:00 及 5.9.2024 (星期四) / 下午2:30 - 3:30
 太極健心操（進階）：12.9.2024 (星期四)，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士的「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： 太極健心操：區內成年人
 太極健心操（進階）：曾參加太極八式的組員
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：歌唱學習小組2024第三季（A組）/（B組）

日期/時間： (A組) 7.9.2024、14.9.2024、21.9.2024、28.9.2024 (逢星期六) / 上午9:40 - 11:10
 (B組) 7.9.2024、14.9.2024、21.9.2024、28.9.2024 (逢星期六) / 上午11:15 - 中午 12:45

地點： 本中心2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。



活動名稱：星期二廚房

日期/時間：9.7.2024、16.7.2024、20.8.2024、27.8.2024（逢星期二）/ 下午 5:30 - 7:30

地點：本中心烹飪室

活動目的：透過共做晚餐、分享，促進人與人的交流及合作性，達到社區和睦、提高個人生活積極性及關注飲食營養。

- 內容：
- (1) 每人每節帶備未煮\$20食材及有效收據。
 - (2) 每人即場烹飪一碟菜式。
 - (3) 分享精打細算、烹飪心得及日常點滴。

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：
- (1) 持有效收據是指註明商舖名稱及電話號碼，在堂上兌回現金。
 - (2) 中心備有鹽、糖、蠔油、生油、豉油、麻油、雞粉、紹酒。



活動名稱：養生八段錦（B組）

日期/時間：7.8.2024、14.8.2024、21.8.2024、28.8.2024（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：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 4783

- 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。

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 X 九巴之友〉愛地球工作坊 (系列七)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
畫出親子情 - 毛筆藝術	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
喜迎中秋 ~ 「月」讀「月」開心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
童SEN同氣家長組 (1) ~ 「和」氣生「彩」 (7月份)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
童SEN同氣家長組 (2) ~ 禪繞減壓放鬆體驗班 (8月份)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
童SEN同氣家長組 (3) ~ 流體畫舒壓工作坊 (9月份)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
精靈爸媽會 (2) #圍棋樂 #講出我心情茶聚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
親子暑期體育班	<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

- ★ 環保植物寒天Q (一) / (二)
- 「和」己同行
- 羽毛球多樂趣 (2024年9月)
- 禪食 VS 意大利千層麵
- 中秋粵曲欣賞聯歡會
- 八段錦初體驗
- 閃閃馬賽克小枱燈
- 黃金蔬菜花束
- 喜迎中秋鬆一鬆
- 健康生活資訊日 (2024年7月)
- ★ 養生八段錦 (A組) / (B組)
- 眼明手快擲飛鏢 (女子組)
- 趣味記憶學穴位 (影相十式)
- 男士飛鏢小組 (2024年8-9月)
- 手機安全你要識
- 國畫進階班一研習山水
- 國畫進階班一精細工筆花鳥
- ★ 太極健心操 / 太極健心操 (進階)
- ★ 歌唱學習小組2024第三季 (A組) / (B組)
- 星期二廚房

鯉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)
時間						
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。