

中心通訊

2025年
10至12月



報名日期
Enrollment

- 由2025年9月8日(星期一)起接受親臨報名
- 2025年9月9日(星期二)起接受郵寄報名
- Registration in person will start on 08.9.25
- Registration by post will start on 09.9.25



中心通訊資料網上版



灣仔綜合家庭服務中心

服務宗旨及目標

我們相信家庭是社會的重要基石，是為下一代家庭成員提供實質及情感上支援的地方。我們致力**發掘**及**培育**家庭本身的潛能，促進家庭成員間的**溝通**及**關懷**，提升他們一起解決問題的能力。透過提供多元化的社會服務，強化家庭功能，讓家庭成員在這環境中得到滋養，從而建立一個**健康**、**愉快**及**富生命力**的生活環境。

服務內容

灣仔及跑馬地居住人士

個案輔導服務：

子女管教輔導、婚前輔導、婚姻生活輔導、離婚/ 婚外情輔導、姻親/ 兩代相處輔導、人際關係輔導、個人情緒輔導、危機介入。

轉介服務：

院舍照顧、復康服務、臨床心理服務、家務指導服務。

公眾人士

小組及活動：

兒童及親職、單親家庭、夫婦、照顧者及多元文化。

申請及退出服務

1. 申請者可於辦公時間內致電或親臨本中心查詢有關服務，並按個別服務及性質，填寫申請表格和接受評估。
2. 若服務使用者欲終止服務，可向有關社工提出，我們會妥善處理。

社區關懷大使

現邀請大家成為社區關懷大使，若發現左鄰右舍有人需要幫助，歡迎你主動向本中心提供資料，讓我們及時為有需要人士施以援手。



電話：2835 4342

與當值社工聯絡



服務介紹：家務指導服務

本著「以人為本」的宗旨，本中心的家務指導服務，目標透過短期而有系統的指導，協助有需要人士學習及掌握一些持家及照顧兒童的技巧，以增強他們自我照顧或獨立處理家務的能力。

過去，本服務曾教授以及指導

- 1) 個人及家庭在煮食、洗濯及清潔等方面的技巧，
- 2) 有需要的家長在各項嬰幼兒照顧及家居活動安排的技巧，
- 3) 有需要人士認識及善用社區資源。

有意申請服務人士，需接受個案評估及服務跟進。



查詢請致電
2835 4342
與當值社工
聯絡。



惠賜意見



我們職員於3個工作天內
與您聯絡，並承諾於15個
工作天之內回覆。

我們除了定期通過問卷和電話訪問收集您的
意見外，歡迎您：

- 使用本中心設在接待處的意見箱；
- 直接將意見告訴當值同事；
- 致電28354342或致函
(地址：香港灣仔石水渠街85號12字樓)
予中心高級主任；
- 電郵(csoffice@sjs.org.hk)予聖雅各福群會
灣仔綜合家庭服務中心。



目錄

2-3 中心簡介、惠賜意見、目錄

4 服務質素標準

5 照顧者加油站

6 照顧者活動

7 網上報名及活動

8 夫婦活動

10 幼兒及兒童活動

12 活動報名表

14 活動收費表

17 家長及親子活動

18 社區人士活動、人事變動

22 Multicultural Activities



服務質素標準

服務質素標準(SQS)是社會福利署與非政府機構代表協商後制定的，目的是反映目前提供社會福利服務的常規。本中心已按社會福利署推行之「服務表現監察制度」，執行以下16項「服務質素標準」。

☑ 標準一 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索取。

☑ 標準二 檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

☑ 標準三 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

☑ 標準四 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

☑ 標準五 人力資源

服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

☑ 標準六 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本中心的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者，職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

☑ 標準七 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

☑ 標準八 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

☑ 標準九 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處於安全的環境。

☑ 標準十 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

☑ 標準十一 評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。

☑ 標準十二 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

☑ 標準十三 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

☑ 標準十四 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保障私隱和保密的權利。

☑ 標準十五 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮受責罰，所提出的申訴亦得到處理。

☑ 標準十六 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



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	

IFS-001G2512

ME-Time「大本營」照顧者支援活動

透過不同的體驗活動，包括：學習繪畫和諧粉彩/素描技巧，享受Me-Time時刻和療癒的感覺，懂得愛錫自己，緩解作為照顧者的壓力。

日期：2025年10月2日、10月16日、
10月30日、11月13日、
11月27日、12月11日
(隔星期四，共6節)

時間：下午2:00至3:30

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室
或小組室1

對象：需要照顧家人的照顧者

名額：10名

費用：\$180

負責人：葉淑怡姑娘(註冊社工)

備註：中心提供畫畫材料及工具

IFS-002G2603

Carer Hub照顧者加油站支援小組

透過參與多元化活動，如：學習和諧粉彩、簡單手工、新興活動及伸展運動等活動，讓照顧者在日常生活中為自己及家人增添生活樂趣，為生活添上色彩。

日期：2025年12月16日、2026年1月20日、
2月24日及3月17日
(每個月第3個星期二，共6節)

時間：上午10:00至11:30

地點：聖雅各福群會大樓12字樓小組室1
或視聽室或13字樓閒情坊

對象：需要照顧家人的照顧者

名額：5名

費用：全免

負責人：葉淑怡姑娘(註冊社工)

備註：中心提供畫畫或手工材料及工具

IFS-003G2603

Rehab Carer Hub照顧者加油站支援小組

透過學習和諧粉彩、簡單手工及伸展運動等活動，讓照顧者在日常生活中為自己及家人增添生活樂趣，為生活添上色彩。

日期：2025年12月5日至2026年3月6日
(每個月第1個星期五)

時間：上午10:00至11:30

地點：聖雅各福群會雅聚天地-
地區支援中心(灣仔街市地庫)

備註：1.如欲報名，請與聖雅各福群會雅聚天地張姑娘聯絡。電話：25643338
2.活動需簽回拍攝及錄影同意書。

對象：需要照顧家人的照顧者

名額：10名

費用：全免

負責人：葉淑怡姑娘(註冊社工)

網上報名

IFS-002P2512

Zoom住禪繞靜心繪(聖誕篇)

禪繞(Zentangle)是源自美國的一種創新的創作方法，只要懂得拿起筆，透過簡單的點線運用，隨心的繪圖方式，於作畫過程中令你體驗自我關懷，覺察自己，舒緩身心壓力，享受心靈安靜的一刻，在一筆一劃的過程中創造美麗的作品。

日期：2025年12月8日(星期一)
時間：下午3:00至5:00
對象：任何人士
應用程式：ZOOM
名額：95名
費用：全免
負責人：郭翠碧姑娘(註冊社工)
(CZTASIA14禪繞認證教師)、
張柏妍姑娘(註冊社工)



備註：

1. 請預先預備以下物資：幼咀黑色繪圖筆/針筆、HB/2B鉛筆、棉花棒或掃描用推紙筆1支、8.9×8.9cm白畫紙1張。
2. 活動由CZTASIA14禪繞認證教師帶領
3. 活動將以廣東話進行；
4. 活動只接受香港居民參加，敬請原諒；
5. 已報名人士，敬請準時出席，以確保資源被充分地運用。
6. 活動前兩個工作天，本中心將以WhatsApp或電郵通知參加者該次活動的Zoom登入編號及密碼。



Zoom報名須知：

1. 活動前兩個工作天，本中心將以Whatsapp或電郵通知參加者該次活動的Zoom登入編號及密碼；
2. 為保障參加者參與的權利，活動只容許已報名人士加入，請參加者登入時以報名名稱加入，以便核實；
3. 請尊重所有參加者的私隱及講者的知識產權，除職員許可外，參加者切勿錄影、錄音或直接拍攝活動內容。
4. 參加者必須為香港居民。

夫婦活動

IFS-001G2510

秋系「愛語相隨」夫婦小組

十月中秋人月兩團圓，邀請愛侶們，透過身心靈愛的活動，一起在婚姻中實踐五種愛語，共創甜蜜回憶。

愛語相隨~10月3日：小小心理測驗及互動遊戲，認識彼此愛之語，以愛言滋潤關係

共賞花~10月10日：大自然靜觀活動，互相聆聽，共享優質時刻

甜入心~10月17日：一起製作滋潤甜品，為婚姻回顧，數算感恩

香香按~10月24日：香薰按摩活動，練習聆聽、互相服侍及祝福

日期：2025年10月3日至10月24日（逢星期五，共4節）

時間：下午2:30至4:00

地點：聖雅各福群會大樓12樓視聽室及13樓閑情坊、香港公園(10/10)

對象：已婚人士

名額：4對夫婦

費用：每對夫婦：會員\$80、非會員\$130

負責人：李雅玲姑娘(註冊社工)、羅紫隆先生(註冊社工)

備註：夫婦須同時出席最少兩節



IFS-004G2511

秋季照顧者減壓伸展運動小組

小組邀請了伸展運動導師，與照顧者分享伸展運動式子，學習在日常生活中提醒自己鬆一鬆。

日期：2025年11月5日、11月12日、11月19日及11月26日（逢星期三，共4節）

時間：上午10:00至11:00

地點：聖雅各福群會大樓12樓視聽室

對象：照顧者/社區人士/家長

名額：15名

費用：會員\$150、非會員\$200

負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)

備註：1. 參加者需穿著運動服；2. 小組由註冊瑜珈導師帶領。



夫妻Amor廚房：12月聖誕薑餅

Amor 是西班牙文「愛」的意思。在聖誕節前夕，與伴侶一起製作薑餅，增添聖誕氣氛，亦增潤關係。

日期：2025年12月12日(星期五)
時間：下午230至4:00
地點：聖雅各福群會大樓13字樓閒情坊
對象：已婚人士
名額：8名 (4對夫婦)
費用：每對夫婦：會員\$20、非會員\$70
負責人：李雅玲姑娘(註冊社工)
備註：

1. 夫妻必需同時出席；
2. 請先填寫網上報名表，收到短訊確認報名成功後，於活動舉行前親臨本中心交費。



婚姻及家庭生活 培育活動

若想接收「婚姻及家庭生活培育活動」，如：
小組、活動等。歡迎加入WhatsApp社群，
請進入以下連結，或QR條碼

<https://chat.whatsapp.com/GilBhFf9eQ970LmfZdLn01>



兒童活動

幼兒

IFS-005G2511

Messy Play 邋邋貓遊戲時間

讓寶寶透過多元感官認識及讓孩子自主探索、接觸不同物料，例如顏色、泥沙、廁紙、水、木、豆等大自然物料，與不同物料玩遊戲。我們期望引發孩子對事物的好奇心、激發多元感官刺激，和發掘孩子天賦的創造力。

日期：2025年10月23日至11月13日 (逢星期四，共4節)

時間：上午10:30至11:30

地點：聖雅各福群會大樓13字樓閒情坊

對象：1.5至3歲幼兒及其家長

名額：6對親子

費用：每對：會員\$150、非會員\$200

負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)、
郭翠碧姑娘(註冊社工)

備註：1. 請預備一雙防滑襪子；
2. 請預備一套乾淨衣服替換。



IFS-006G2511

親子Art Jamming之激發你創意



與孩子一起運用五感 - 視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，透過認識及運用多種媒介，共同繪製創意畫及製作藝術品，啟發孩子無限的天賦創意，亦從中了解孩子的獨特氣質。快來參加!一同享受美好的親子藝術體驗時光。

日期：2025年10月31日至11月21日 (逢星期五，共4節)

時間：下午3:30至4:45

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：K1至K3兒童及其家長

名額：6對親子

費用：每對：會員\$150、非會員\$200

負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)郭翠碧姑娘(註冊社工)

備註：1. 費用已包材料及工具；2. 參加者需自備圍裙。



報名須知

活動報名須知

1. 報名人士必須為香港居民。
2. 親臨報名：填妥報名表後，可於辦公時間親臨本中心接待處以現金或支票付款。（支票抬頭：聖雅各福群會）
3. 郵寄報名：請最遲於活動舉行前 7 日連同劃線支票及填妥之報名表寄回本中心。（支票抬頭：聖雅各福群會）
4. 報名人士於活動報名前可登記成為本中心會員，以會員價報名活動。
5. 唯領取綜援之會員報名參與活動可獲半費優惠。（特別註明之活動除外）
6. 活動以先到先得為準，額滿即止。（首輪暑期活動報名及特別註明之活動除外）
7. 報名人士不得自行轉換名額予其他人。
8. 每次只可為 1 個家庭報名。

活動改期及取消須知

1. 若小組及活動需要改期舉行，本中心將盡早通知報名人士有關安排，如報名人士於通知期間表示因改期而未能出席活動，本中心將安排退款予該報名人士。
2. 凡小組及活動取消，本中心將安排退款予報名人士，如部分小組節數已舉行，則按比例安排退款。
3. 本中心不接受報名人士因個人理由而缺席活動之退款申請。
4. 如遇惡劣天氣狀況，本中心的措施與教育局及社會福利署有別，請勿以該等宣佈視作為本中心的安排。

退款手續須知

所有退款之情況，本中心職員會盡快聯絡報名人士；請於活動日期起計3個月內帶回活動收據（正本）到本中心取回款項。逾期恕不受理。

退款方式：本中心只提供現金退款。

會員申請須知(永久會員)

個人會員

- 必須年滿 18 歲之香港居民；
- 提交正或副本之身份證明文件【香港身份證/ 出世紙或其他身份證明文件】；
- 填妥會員登記表，親臨本中心辦理。

家庭會員

- 主要申請人必須為年滿 18 歲之香港居民，即家長或夫妻；
- 18 歲以下兒童，必須經由父母申請成為家庭會員；
- 提交所有欲申請成為會員之人士的正或副本：身份證明文件、兒童出世紙
- 填妥會員登記表，親臨本中心辦理。

※ 如欲借用中心物資（圖書、電腦），申請人須出示正本住址證明（以申請人姓名登記，最近3個月之電費、水費或煤氣費單據）

※ 服務使用者有權退出會籍，可以透過親臨或致電方式通知本中心退出會籍的決定。

會員優惠

- 會員(只限已提交住址證明)可以借用本中心物資，包括：家庭教育書籍（每次須先繳按金）；
- 借用電腦；
- 同時以會員優惠價參與本中心活動；
- 每季本中心將郵寄中心通訊予會員。

惡劣天氣下中心開放時間及活動安排

	中心設施	室內活動		一般戶外活動	戶外活動 山野及水上活動
		一般活動	幼兒活動 (0-6 歲)		
一號風球	√	√	√	√	√
三號風球	√	√	×	×	×
八號或以上風球	×	×	×	×	×
雷暴警告	√	√	√	√	×
黃色暴雨警告	√	√	√	◆	×
紅色暴雨警告	√	√	×	×	×
黑色暴雨警告	●	●	×	×	×

√：中心照常開放；活動照常舉行

×

●：若中心未開放，將暫停開放；活動未開始，將延期舉行或取消。

◆：個別活動會有不同的應變措施，需要視乎負責職員的安排。
職員將會於集合時間前2小時作出決定並通知參加者。



聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心 活動報名表

IFSC-P20C

會員編號	MS --			
【 ☒ 綜援人士參與活動可獲半費優惠，報名時請出示有效證明 】				
本單位有權要求報名者出示身份證明文件，以核實報名資格				
會員只須填寫* 的資料	A (申請人)	B	C	D
中文姓名*				
英文姓名				
性別，(年齡)*	男/女*，()	男/女*，()	男/女*，()	男/女*，()
出生月/年*	/	/	/	/
與申請人關係*				
手提電話*				
綜援人士*	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
香港居民*	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否
婚姻狀況 請圈出數字→	1.未婚/2.同居/3.已婚/4.離婚/5.分居/6.再婚/7.喪偶			
	1/2/3/4/5/6/7	1/2/3/4/5/6/7	1/2/3/4/5/6/7	1/2/3/4/5/6/7
申請人住址	香港/九龍/新界			
	聯絡電話：			
電郵				

活動報名方法及須知：

- 參加者必須為香港居民。
- 親臨報名：填妥報名表後，可於辦公時間親臨本中心接待處以現金或支票付款(支票抬頭：聖雅各福群會)。每次輪候只可為1個家庭報名。
- 郵寄報名：請最遲於活動舉行前七日連同劃線支票及填妥之報名表寄回本中心(支票抬頭：聖雅各福群會)。
- 報名者可使用本會社區中心之優惠卡報名參與活動，如優惠卡餘額不足，綜合家庭服務中心不接納以現金補貼方式辦理。
- 領取綜援之會員報名參與活動可獲半費優惠(特別註明之活動除外)，唯優惠卡及綜援半費優惠不可同時使用。
- 截止報名日期：報名以先到先得為準，額滿即止。(特別註明之活動除外；部份活動設有後備名額，中心將於活動舉行前一星期通知所有報名參加者，唯取錄與否則以繳費為準。)
- 參加者不得自行轉換名額予其他未報名人士，如發現填報的資料與事實不符，本中心有權取消申請者的參加資格。

個人資料及責任聲明：

- 本人明白及同意中心「收集個人資料及私隱政策聲明」。
- 本人明白報名表上所提供的所有個人資料，將予以保密，只用作提供所報名之活動，並交社署作核證之用。本人可以查閱及更正這些資料，而這些資料將於活動完結後三年銷毀。
- 本人同意中心可按本表格內所填資料，更新會員登記記錄。
- 本人/敝子女*已明白及確實填寫報名登記表上各項內容，並聲明本人/敝子女*適宜參加上述活動。
- 本人明白在活動期間，於指定集合地點準時出席，逾時不候。
- 本人明白須遵從教練/社工/導師的安全指示，否則可能會被取消參加活動資格。
- 本人清楚參與該活動存在之風險及承受參與活動可能引致之受傷或財物損失，參加者須自負責任。
- 若因參加者個人過失、疏忽、疾病或不遵守導師指示而引致於參加活動時之傷亡或財物損失，參加者須自負責任。

☐ *本人明白及同意以上聲明。

拍攝意向*

職員有可能於活動進行中拍攝，活動中的相片會用以提交紀錄，以及供中心日後宣傳之用。

本人 ☐同意 ☐不同意 本人/本人之子女/本人與子女的相片用作中心宣傳。

最近兩年內曾否使用社會服務* 曾 ☐ 否 ☐

*為讓中心能提供貼心的服務及作出合適的人手安排，以確保活動安全及順利進行。懇請閣下或你子女，如有特別需要，請列明：_____

如有需要，活動負責職員將與閣下聯絡，以便跟進。 ☐ 沒有特別需要

***緊急事故通知：** 如有緊急事故，可通知： ☐ 未能提供

(姓名)_____ (關係)_____ (聯絡電話)_____

參加活動

	活動編號	活動名稱	綜援半費 (請✓)	報名者編號				參加 人數	總額(\$)	收據編號
1	IFS			A	B	C	D			AC
2	IFS			A	B	C	D			AC
3	IFS			A	B	C	D			AC
4	IFS			A	B	C	D			AC
5	IFS			A	B	C	D			AC
6	IFS			A	B	C	D			AC

申請人/家長/ 監護人 簽署：

(18 歲以下人士必須由家長或監護人簽署)

申請人/家長/ 監護人 姓名：

日期：

查詢： 灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會大樓 12 字樓

電話：28354342

參加者可於中心網址：<http://ifsc.sjs.org.hk> 或面書 (facebook): sjsifsc，瀏覽活動資訊。

職員專用	服務項目	○收表	○通知後補 (最遲活動前一星期)	○通知更改資料 (至少有 2 個工作天考慮回覆)	○確認回覆
	結果	○取錄 ○拒絕／終止*服務 (請列明原因)	○可以後補 ○未能後補 (請列明原因)	○接受服務 ○退出服務	
	原因				
	日期				
	負責職員				

IFS-004P2510

幼兒親子廚房：厚乳酪夾心餅乾工作坊

和孩子一起製作韓國名店熱賣的夾心餅乾，享受愉快的親子時光吧！

日期：2025年10月25日(星期六)

時間：上午10:30至中午12:30

對象：足4歲至12歲兒童及其家長(每個家庭不多於3人)

地點：聖雅各福群會大樓13字樓閒情坊

名額：5個家庭

費用：每個家庭：會員\$70、非會員\$120

負責人：岑幸瑩姑娘(註冊社工)

備註：請自備餐盒，帶回家享用



IFS-004G2512

「Chill Club媽咪」放鬆小組

做媽媽真係唔易，成日要湊B，偶爾都要Chill一Chill！嚟我哋嘅小組，大家一齊玩手工藝、扮靚靚，仲可以同其他媽媽傾吓湊B經，互相打氣，開心減壓，搵返屬於自己嘅Me Time ❤️

日期：2025年10月27日、11月10日、11月24日、12月8日
(隔個星期一，共4節)

時間：下午2:00至3:30

對象：0至3歲幼兒之媽媽

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

名額：6至8名

費用：每名：會員\$20、非會員\$70

負責人：岑幸瑩姑娘(註冊社工)

備註：小組時間會有義工協助照顧幼兒，歡迎攜幼參加。



IFS-007G2511

Pokémon TCGP

一起踏上Pokémon TCGP的冒險旅程吧！在這場刺激的線上對戰中，小朋友不僅能體驗Pokémon卡牌的魅力，還能在遊戲中學習解難技巧、提升溝通能力，並與其他玩家建立深厚的友誼與團隊合作精神！表現出色的小訓練家還有機會獲得實體Pokémon TCGP卡包獎勵！這不只是遊戲，更是一場充滿挑戰與歡笑的學習之旅！快來加入我們，一起成為最強的Pokémon訓練家吧！

日期：2025年11月7日至28日
(逢星期五，共4節)

費用：每名兒童：會員\$20、
非會員\$70

時間：下午5:15至6:15

負責人：陳文俊先生(註冊社工)、
黃英朗先生

對象：8至12歲兒童

地點：聖雅各福群會大樓12字樓小組室1

備註：費用已包材料及工具

名額：6至8名

IFS-008P2511

機械狗DIY工作坊

是次內容以STEM為主題，運用不同簡單的材料及電子零件，以機械原理製作有趣機械狗，讓孩子在學習過程中認識及運用科學知識，亦可把機械狗帶回家，開心又好玩。

日期：2025年11月15日(星期六)

名額：10名

時間：上午11:00至12:00

費用：每名兒童：會員\$100、
非會員\$150

對象：8至12歲兒童

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

負責人：羅紫隆先生(註冊社工)

IFS-005G2512

同遊同樂小組

透過各種趣味體驗遊戲，孩子們可以一起享受遊戲帶來的愉悅和樂趣。在這些活動中，他們不僅能體驗到合作和解決問題的過程，還能促進正向溝通和情緒表達。讓我們一起在遊戲中學習，創造美好回憶！

日期：2025年12月22日、12月23日、
12月29日及12月30日
(逢星期一及二，共4節)

名額：8名

費用：每名兒童：會員\$20、
非會員\$70

時間：下午2:00至3:00

負責人：羅紫隆先生(註冊社工)

對象：8至12歲兒童

地點：聖雅各福群會大樓12字樓小組室1

家長及親子活動

IFS-005P2510

大坑火龍文化館導賞團

你知道大坑中秋舞火龍活動已經擁有140年歷史嗎？每逢中秋節前後的三個晚上，火龍都會在大坑社區內舞動巡遊，寓意保佑大家合境平安。趁著火龍活動的時刻，參觀一下大坑火龍文化館，更深入認識這個本地歷史導賞團。

日期：2025年10月4日(星期六)

集合時間及地點：上午9:45/大坑書館街
12號火龍文化館門口

解散時間及地點：上午11:00/大坑

對象：足4至12歲之兒童及其家長

名額：10對親子(1大1小)

費用：每對親子：會員\$30、
非會員\$80(不設綜緩優惠)

負責人：岑幸瑩姑娘(註冊社工)、
黃英朗先生

輕鬆親子溝通班

透過互動及體驗活動，讓家長與孩子一起學習改善親子溝通的技巧。

A班 IFS-006P2510

日期：2025年10月11日(星期六)

時間：下午2:30至4:00

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：小四至小六學童及其家長

名額：4對親子

費用：每對親子：會員\$20、非會員\$70

B班 IFS-009P2511

日期：2025年11月1日(星期六)

時間：下午2:30至4:00

負責人：王燕暉姑娘(註冊社工)

備註：A及B班內容相同，
家長只需參加其中一班

IFS-006P2512

輕鬆舒壓~~草本按摩球DIY

參加者會親手將多種天然藥草包進棉布，綁成按摩球，再學習精油按摩技巧，藉由草本香氣和溫熱感，放鬆肌肉、舒緩壓力，讓我們一同來放鬆身心。

日期：2025年12月10日(星期三)

時間：上午10:00至11:15

對象：育有就讀幼稚園及小學的
子女的家長

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

名額：10名

費用：會員\$50、非會員\$100

負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)、
郭翠碧姑娘(註冊社工)

備註：1. 孕婦、患有草本材料過
敏者、蠶豆症或其他
對草本材料引起病症
人士，不建議參加；
2. 費用已包括材料

身心+。健康 有你「分」計劃 100

「身心+」旨在與您一起建立身心健康生活習慣及提升家庭照顧能力。計劃對象為18歲以上人士，並設有個人計分制度，以鼓勵參加者透過參與不同線上線下活動儲積分。參加者須至少參加兩個活動範疇的活動，每出席一節可獲一個積分印章。參加者可在指定時間按指定積分數目換領不同級別的獎品(大、中、細獎)。活動分為三大範疇，包括：

身  - 健康管理、**心**  - 情緒健康 及
+ **家庭**  - 照顧能力

希望參加者能透過參與活動在三大範疇更有得著。

社區人士活動

IFS-007P2512

聖誕老人回信

每逢聖誕節都會有小朋友寫信給聖誕老人，告知他的聖誕願望，並渴望得到回信。為了不辜負小朋友的期待，今年，誠邀你擔任「聖誕老人」的身份，協助為一間學校內的小學生逐一回信，並親手撰寫溫暖的字句，為孩子帶來驚喜和鼓勵，讓他們感受節日的也快樂和關懷！

日期：2025年12月8日(星期一)
時間：上午10:00至12:00
對象：18歲或以上的社區人士
地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室
名額：10名

費用：全免
負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)
備註：參加者需具備基本中文書寫及繪畫能力。

IFS-010G2511

有氧增肌運動班

冬天就到，大家可能都唔想郁、又食多左野！想擁有結實線條同爆汗快感？參加4節有氧增肌運動班，帶你做盡有氧+增肌訓練運動，燒脂同時塑造身形！仲有機會認識志同道合嘅運動朋友，一齊突破極限，打造理想身形！

日期：2025年10月28日(星期二)、
11月4日、11月11日(星期二)
及11月17日(星期一)(共4節)
時間：上午10:30至12:00
對象：18歲或以上社區人士
地點：聖雅各福群會大樓12樓視聽室

名額：15名
費用：會員\$150、非會員\$200
負責人：辜英傑先生(註冊社工)
(體適能教練)
備註：參加者須填寫健康評估表

「六」「綠」大順行山小隊

「六」「綠」大順行山小隊帶你在四個星期「六」去充滿「綠」色大自然風景的行山徑探索香港靚景山徑，親親大自然，舒展身心！路線集中的港島，並各有特色，適合新手同有經驗嘅朋友，一齊享受遠足樂趣，認識新朋友，放鬆減壓，增進健康。無論你鍾意影相、賞花定純粹想郊遊，都歡迎加入我哋，一齊行出健康人生！

日期	2025年 10月25日(六)	2025年 11月1日(六)	2025年 11月29日(六)	2025年 12月6日(六)
地點	紅香爐峰	香港仔自然教育徑	南丫島榕樹灣至南丫風采發電站	小西灣至大浪灣：龍躍徑
集合時間	上午9:00	上午9:00	上午8:45	上午9:30
集合地點	灣仔會展巴士總站	金鐘地鐵站	中環4號碼頭	小西灣南灣半島巴士總站
解散時間	中午12:00	約中午12:00	下午1:45	下午1:00
解散地點	寶馬山巴士總站	石排灣邨公共運輸交匯處(有巴士/小巴前往銅鑼灣)	中環4號碼頭	大浪灣
行程	寶馬山聖貞德中學>金督馳馬徑>紅香爐峰>金督馳馬徑>聖貞德中學	灣仔峽道>香港仔自然教育徑	船程約30分鐘(包團體來回船票)，上岸後步行約1.5小時至南丫風采發電站，回到榕樹灣 *有約45分鐘自由時間(可自費用午餐)，回程乘搭1:00離開 **船票正申請<離島遊計劃贊助>，申請未能成功，將更改活動地點	小西灣龍躍徑>砵甸乍山>大浪灣
預計遠足時間	3小時	1.5小時	5小時	3.5小時
難度	★★	★	★	★★

對象：家庭組合(8至18歲子女及其家長/夫婦/兄弟姐妹)

名額：15名

費用：全免

負責人：辜英傑先生(註冊社工)、黃麗玲姑娘(註冊社工)、關曉雲姑娘(註冊社工)、郭翠碧姑娘(註冊社工)及黃英朗先生

備註：

1. 參加者須自備來回車費；
2. 參加者需簽回健康評估表；
3. 參加者須穿著輕便運動服，每節路程遠足時間不同，請量力而為。

禾田喜山種植園一日遊



秋意綿綿，讓小朋友放下課本，一家人去接觸大自然，增進親子關係。禾田喜山種植園，位於沙頭角，園內有水耕種植場、魚塘、羊餵飼區、市集，仲有任玩設施：風車區滑草車、滑水道、氣墊滑梯、手搖船、彈床、腳踏飄移車、家庭單車、水戰活動、歷奇樂園、沙池園地、特式鞦韆、乒乓球桌球、兒童小車、龜兔賽跑、天空之城、海盜船……

日期：2025年11月8日(星期六)

集合時間：上午9時15分(恕逾時不候)

解散時間：約下午5時15分

集合/解散地點：灣仔胡忠大廈

對象：3至18歲兒童及青少年及其直系家屬(領取綜援或書簿津貼)

備註：

1. 費用已包旅遊巴、簡便餐盒、全日任玩指定場內設施(設施開放視乎場地安排)；
2. 場內設施包括滑水道、手搖船等，會濕身，請自備替換衣物；

地點：聖雅各福群會大樓12樓視聽室

名額：50名

費用：會員\$20、非會員\$70

負責人：辜英傑先生(註冊社工)、
黃麗玲姑娘(註冊社工)、
劉嘉賢姑娘

3. 報名時，每位參加者需填妥健康評估表及簡便餐盒選項表；
4. 活動獲埃克森美孚(香港)有限公司贊助；
5. 報名時請出示證明文件。

靜心療癒畫禪繞

禪繞(Zentangle) 是源自美國的一種創新的創作方法，只要懂得拿起筆，透過簡單的點線運用，隨心的繪圖方式，於作畫過程中令你體驗自我關懷，覺察自己，舒緩身心壓力，享受心靈安靜的一刻，在一筆一劃的過程中創造美麗的作品。

日期：2025年11月20日、11月27日、
12月4日及12月11日
(逢星期四，共4節)

時間：上午10:15至12:15

對象：18歲或以上社區人士

地點：聖雅各福群會大樓12樓視聽室

名額：20名

費用：會員\$140、非會員\$190

負責人：郭翠碧姑娘(註冊社工)
(禪繞認證教師)、
關曉雲姑娘(註冊社工)

- 備註：**
1. 活動由CZTASIA14禪繞認證教師帶領；
 2. 由平面創作開始再進行立體創作；
 3. 費用已包材料及工具。

滋潤身心

透過多元化的活動，讓女士舒緩照顧家人及生活的壓力，認識新朋友，擴闊圈子，建立支援網絡。

**小組
室內活動**

第一節：靚靚盆景製作

第二節：天然面膜及分享生活點滴

第三節：手部按摩及天然護膚品製作

第四節：香薰蠟燭製作

日期：2025年11月25日至12月16日
(逢星期二，共4節)

時間：上午10:30至12:00

對象：18歲或以上女士

地點：聖雅各福群會大樓12樓視聽室及13樓閒情坊

名額：10名

費用：會員\$150、非會員\$200

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)、
郭翠碧姑娘(註冊社工)

聖誕親子Special廚房之英式薑餅蛋糕



聖誕節將至，在歡樂的節慶中，不妨親手製作一款蛋糕，向親朋好友送上你的祝福與關懷。參加者可透過活動與家人一起製作美味食物，增進親子關係。

日期：2025年12月13日(星期六)
時間：上午10:30至12:00
對象：足4歲至12歲之兒童及其家長
 (父母及子女不多於4人)
 (單親/新來港人士/領取綜援或
 全額書簿津貼)
地點：聖雅各福群會大樓13字樓閑情坊
名額：5個家庭
費用：每家庭：會員\$20、非會員\$70

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)、
 劉嘉賢姑娘

備註：

1. 活動將以廣東話進行；
2. 家長務必與兒童一同出席及製作；
3. 請自備餐盒，帶回家中享用；
4. 如屬以上參加者，請於報名時出示一年內相關的證件。

樂融融Christmas Party!



聖誕節是一個普天同慶、樂也融融的日子，節日氣氛濃厚，讓我們透過互動遊戲及大食會一起與不同種族的人士同慶這個節日吧！

日期：2025年12月20日(星期六)
時間：上午11:30至下午1:30
對象：6歲至12歲之兒童及其家長
 (父母及子女不多於4人)
 (單親/新來港人士/領取綜援或
 全額書簿津貼)
地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室
名額：6個家庭
費用：全免

負責人：辜英傑先生(註冊社工)、
 Ms. Hina Haya Abbas
 (EMDA)

備註：

1. 活動由港燈社福機構餐飲資助；
2. 請穿著適合運動的衣物；
3. 報名時請出示證明文件。

人事變動

- ◆ 社工 陳家棋 2025年05月離職
- ◆ 社工 黎梓櫻 2025年07月離職
- ◆ 社工 曾展晴 2025年09月離職



Multicultural Activities

Individuals or families of diverse cultural backgrounds (including Nepali, Filipino, Indian, Pakistani, Thai, and Indonesian) :

IFS-012P2512

Multicultural Christmas Party!



Christmas is a time for party! Let's join us to play games and enjoy party food with people with multicultural background.

Date:	December 20th, 2025 (Saturday)
Time:	11:30am to 1:30pm
Venue:	AV room, 12/F, St. James' Settlement
Target:	Families with children aged 6-12 (Not more than 4 members for each family)
Quota:	6 Families
Fee:	Free of charge
Responsible Worker:	Mr. Allen Koo (Registered Social Worker), and Ms. Hina Haya Abbas (EMDA)



WhatsApp Broadcast

Step 1

- Save "6169 9992" into your contact list OR
- Scan the QR Code to save the number directly into your contact list

“Friday Tuition in Chinese” Tuition Class for Primary Students (Sep 2025)



Participants would be matched with voluntary tutors on a 1-on-1 basis. Voluntary tutors would help participants with their Chinese homework or revisions. In order to facilitate children to learn Chinese and increase their motivation on Chinese learning, interactive activities would be provided.

Date:	September 26th, October 3rd to 17th, 31st, November 7th to 21st, December 5th to 12th 2025, January 9th to 30th, February 6th to 13th 2026 (Every Fridays, 16 sessions)
Time:	7:00pm to 8:30pm
Venue:	ZOOM
Target:	Children studying P.3 to P.6
Quota:	10 children
Fee:	Free of charge
Responsible Worker:	Mr. Allen Koo (Registered Social Worker), and Ms. Hina Haya Abbas (EMDA)

Free Legal Advice Service (In Hindi, Nepalese or Urdu)



Male and female volunteer Solicitors respond to your legal concerns in Hong Kong. For example, divorce matters, personal injury, etc.

Date:	Every third Tuesday
Time:	By appointment only (20 minutes for each session)
Venue:	12/F, St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane
Target:	South Asian Hong Kong residents that speak Hindi, Nepalese, or Urdu
Responsible Worker:	Mr. Allen Koo (Registered Social Worker)
Registration:	Please visit our centre or scan here for application form and submit the form at least 2 weeks before preferred date

Step 2 Send “SJS” to this number by WhatsApp

For more information, please visit our website

https://ifsc.sjs.org.hk/?page_id=13909



灣仔綜合家庭服務中心

Wanchai Integrated Family Service Centre

地址：香港灣仔石水渠街85號12字樓

Address: 12/F, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong

電話：2835 4342 Telephone: 2835 4342

不欲接收刊物聲明

如你不欲繼續收到中心資料，請致電2835 4342與接待處職員聯絡。



sjsifsc



sjsifsc



ifsc.sjs.org.hk

中心開放時間

星期 時間	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THUR	五 FRI	六 SAT	日 SUN
9:00am - 12:30pm	√	√	√	√	√	√ (9:00am-1:00pm)	
1:30pm - 5:00pm	√	√	√	√	√		
5:00pm - 8:00pm		√			√		

督印人：林亦雯

印刷日期：2025年8月

編輯組：岑幸瑩、黃英朗、劉嘉賢

印刷數量：1100本