



中心通訊

2026年4月至6月

報名日期
Enrollment

- 由 2026年3月16日(星期一) 起接受親臨報名
- 2026年3月17日(星期二) 起接受郵寄報名
- Registration in person will start on 16.03.26
- Registration by post will start on 17.03.26



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

LOVE

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。

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。

人事變動

社工羅紫隆2025年12月離職

社工辜英傑2026年2月離職

社工呂嘉慧2025年12月入職

社工王耀雄2026年2月入職



2-3	中心簡介、惠賜意見、人事變動、目錄	11	報名須知
4	服務質素標準	12	活動報名表
5	專題文章 與ADHD孩子同行	14	活動收費表
6	照顧者活動	16	家長及親子活動
6	網上報名及活動	18	社區人士活動
8	夫婦活動	22	「身心+·健康有你分計劃」 回顧
10	幼兒及兒童活動	23	Multicultural Activities

目錄



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。

專題文章：與ADHD孩子同行

患有專注力不足或過度活躍症（ADHD）的兒童，常被誤解為「不聽話、不守規矩」。患有ADHD，就如大腦的「煞車系統」尚未成熟，導致專注、抑制衝動和自我管理能力較弱。從腦神經學角度來看，這並非品格問題，而是源於神經發展差異，需要透過「練習+正向回饋」方式，逐步提升孩子相關能力。

研究顯示，ADHD與大腦前額葉、基底神經節和小腦等區域的活動及發展差異有關。這些區域負責執行功能，例如計劃、專注、抑制、工作記憶和自我監控。當前額葉，即大腦的「指揮中心」，未能有效調控行為，兒童較難等待及按步驟完成任務，也更容易觸發情緒。此外，與注意力及行為調節相關的神經傳遞物質（例如多巴胺、去甲腎上腺素）功能失衡，會使兒童對「即時回報」更敏感，對「延遲獎賞」更難以忍受。當成人以責備、翻舊帳方式處理，兒童常只接收到「我不好」的訊息，難以啟動自我監控和學習動機。

家長管教錦日囊

1



觀察問題行為出現的時間、地點、前因後果，找出「觸發點」（例如環境過於嘈雜、過於疲倦）

2



每次講一個步驟，然後給予兒童約五秒反應時間，避免連珠炮式指

3



沉悶或冗長的工作分段完成，可用鬧鐘建立時間感，並安排短暫小休以提升效率

4



多使用具體讚美和獎勵計劃，讓兒童將「做到」與「有好結果」連結起來

5



收起多餘物品，善用提示工具，以提升兒童的執行能力

6



照顧者訂立的規矩與後果一致，讓兒童學習預期與自控

當ADHD徵狀影響學習、人際關係或情緒，建議及早尋求專業評估與訓練。如需協助，歡迎致電2825 4342與聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心當值社工聯絡。

陳文俊

聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心註冊社工

照顧者活動

ME-Time「大本營」照顧者支援活動

透過學習繪畫和諧粉彩，讓參加者享受Me-Time的寧靜和療癒感覺，懂得愛錫自己，從而緩解作為照顧者內心的不安和壓力。

日期：2026年4月16日，4月30日，5月14日，5月28日，6月11日，6月25日
(隔星期四舉行，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
小組室1或視聽室

費用：\$180

負責人：葉淑怡姑娘(註冊社工)

對象：需要照顧家人的照顧者

備註：費用已包材料及工具

名額：12名

IFS-001G2606



網上報名



Zoom報名須知：

1. 活動前兩個工作天，本中心將透過 WhatsApp 或電郵通知參加者，並提供該次活動的Zoom 登入編號及密碼。
2. 為保障參加者的權益，活動僅限已報名人士參與。請於登入時使用報名時的姓名，以便核實身份。
3. 請尊重所有參加者的私隱及講者的知識產權，除獲職員許可外，請勿錄影、錄音或直接拍攝活動內容。
4. 參加者必須為香港居民。

Zoom住禪繞靜心繪-復活篇

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：2026年4月2日(星期四)

時間：下午3:00至5:00

應用程式：ZOOM

費用：免費

對象：任何人士

負責人：郭翠碧姑娘(註冊社工)

名額：95名

(CZTASIA14禪繞認證教師)、

備註：

李雅玲姑娘(註冊社工)

1. 請預先預備以下物資：幼咀黑色繪圖筆/針筆、HB/2B鉛筆、綿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。



IFS-007P2604

「字字珠璣」書法入門小組(上篇)

小組邀請書法導師帶領，內容會趣味性地學習中國書法：篆、隸、楷、行、草的五大書寫形態及技巧，鼓勵將注意力集中於筆墨之間的提按頓挫、呼吸節奏，提升專注力、放鬆身心。完成書法成品，放置家中，提昇生活趣味。

日期：2026年4月24日、5月8日、5月15日及5月22日
(逢星期五，共4節)

時間：晚上7:30至9:00



《字字珠璣》書法入門小組(下篇)預計於7月開展，敬請關注，期待您的參與！

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室1及2

對象：18歲或以上人士的照顧者/社區人士

名額：8至15名

費用：每名：會員\$150、非會員\$200

負責人：李淑儀姑娘(註冊社工)

備註：

1. 請先填上網表報名表，收到短訊確認報名成功後，於活動舉行前親臨本中心交費；
2. 小組由書法導師王海文先生帶領；
3. 費用包括寫書法的工具。



IFS-001G2605

「仔女「考試啦」爸媽急救網上講座

家長活動

每逢子女考試，相信不少爸媽和子女的情緒都會『亮紅燈』。爸媽既想督促子女努力溫習，又希望放手讓他們自主，往往感到焦慮和困惑。本講座將與爸媽一起探討考試前的情緒管理，並學習如何拿捏輔助子女的角色，讓親子關係更和諧。

日期：2026年5月23日(星期六)

時間：上午10:30至12:00



應用程式：Zoom

費用：全免

對象：小學至初中之家長

負責人：陳妙德姑娘(註冊社工)

名額：20名



IFS-002P2605



夫婦活動



安撫身心的四堂課

維繫親密關係需要許多要素，其中最不可或缺的，便是聆聽與回應彼此的情感需求。唯有建立深層連結，才能讓關係更具承载力，一起面對生活的起伏。本小組將透過芳療體驗(製作家居噴霧、香薰蠟燭、肌肉舒緩按摩膏、改善失眠枕頭噴霧)、互動練習及深度分享，學習如何安撫與傾聽彼此，認識情緒(如哀傷與憤怒)，並掌握具體方法來安撫自己及伴侶，從而建立更健康、更親密的關係。



日期：2026年5月8日、5月15日、5月22日、5月29日(逢星期五，共4次)
時間：晚上7:00至8:30

地點：聖雅各福群會大樓13字樓
閑情坊

對象：情侶/夫婦(需同時出席)

名額：3至5對

費用：每名：會員\$100、非會員\$150

負責人：李雅玲姑娘(註冊社工)、
羅淑慧姑娘(註冊社工)

備註：

1. 請先填上網表，收到短訊確認報名成功後，於活動舉行前親臨本中心交費；
2. 費用已包括材料。

IFS-003G2605

精心的時刻

「人們常說，愛情需要細心呵護，才能保持新鮮。」相處久了，許多事情容易被視為理所當然，愛意也可能逐漸淡化。為了讓感情重新升溫，小組特意安排烹飪、手工製作、外出遊玩等活動，讓夫婦或情侶擁有專屬的相處時光，一起體驗有趣的事物，重拾初戀的悸動，為感情增添甜蜜與溫度。



第一節 心太軟製作	2026年6月6日 (星期六)	上午11:30 至12:30	聖雅各福群會大樓 13字樓閑情坊
第二節 西九野餐 與遊戲	2026年6月13日 (星期六)	上午11:30 至下午1:00	集合地點及時間： 地鐵九龍站/上午11:00 解散地點及時間： 西九文化區/下午1:00
第三節 幸福摩天輪	2026年6月21日 (星期六)	上午11:30 至下午12:30	集合地點及時間： 中環站/上午11:15 解散地點及時間： 中環碼頭/下午12:30
第四節 甜蜜回憶相冊	2026年6月27日 (星期六)	上午11:30 至12:30	聖雅各福群會大樓 13字樓閑情坊

對象：夫婦或情侶

名額：4至5對

費用：每對：會員\$80、非會員\$130

負責人：呂嘉慧姑娘(註冊社工)

備註：

請先填寫網上表格，收到短訊確認報名成功後，於活動舉行前親臨中心交費。

IFS-002G2606

聞香說愛：丈夫為太太做香包

5月份的第二個星期日是母親節，誠邀丈夫為太太製作暖心禮物：中藥小香包、心意卡，將謝意與愛意化作實在的小禮物送給太太。

日期：2026年4月25日(星期六)

時間：上午10:30至12:00



地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室1及2

對象：丈夫/男友(已婚/同居人士)

名額：8至10名

費用：每名：會員\$40、非會員\$80

負責人：李淑儀姑娘(註冊社工)

備註：

1. 請先填上網上報名表，收到短訊確認報名成功後，於活動舉行前親臨本中心交費；
2. 不論你們的家庭是否已有孩子，歡迎丈夫為太太預備這份禮物。



IFS-008P2604

按出關愛：太太為丈夫做中草藥按摩球

6月份的第三個星期日是父親節，誠邀太太為丈夫製作暖心禮物：中草藥按摩球、心意卡，將謝意與愛意化作實在的小禮物送給丈夫。

日期：2026年6月6日(星期六)

時間：上午10:30至12:00



地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室1及2

對象：太太/女友(已婚/同居人士)

名額：8至10名

費用：每名：會員\$40、非會員\$80

負責人：李淑儀姑娘(註冊社工)

備註：

1. 請先填上網上報名表，收到短訊確認報名成功後，於活動舉行前親臨本中心交費；
2. 不論你們的家庭是否已有孩子，歡迎太太為丈夫預備這份禮物。

IFS-003P2606

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>



幼兒及兒童活動



幼兒活動

✦ Messy Play 邋邋貓遊戲時間 ✦

讓寶寶透過多元感官去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。我們冀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：2026年4月29日至 5月20日 (逢星期三) 共4節

時間：上午10:30至11:30

地點：聖雅各福群會大樓13字樓閑情坊

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：岑幸瑩姑娘(註冊社工)、
郭翠碧姑娘(註冊社工)

備註：請預備一雙防滑襪子及一套乾淨衣服替換



IFS-004G2605

✦ 親子Art Jamming之做個小小藝術家 ✦

與孩子一起運用5感 - 視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，透過認識及使用多種媒介去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：2026年4月30日至 5月21日 (逢星期四) 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：3至6歲兒童及其家長

名額：6對親子

費用：每對：會員\$150、非會員\$200

負責人：陳文俊先生(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



IFS-005G2605

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【香港身份証/ 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		戶外活動	
		一般活動	幼兒活動 (0-6 歲)	一般戶外活動	山野及水上活動
一號風球	√	√	√	√	√
三號風球	√	√	X	X	X
八號或以上風球	X	X	X	X	X
雷暴警告	√	√	√	√	X
黃色暴雨警告	√	√	√	◆	X
紅色暴雨警告	√	√	X	X	X
黑色暴雨警告	●	●	X	X	X

√：中心照常開放；活動照常舉行

X：中心暫停開放；活動取消或延期舉行

●：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 --			
【 <input checked="" type="checkbox"/> 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*	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
香港居民*	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 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乎，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。

活動編號	活動名稱	會員費用	A	B	C	D	人數	總額\$	收據編號
照顧者活動									
IFS-001G2606	Me-Time「大本營」照顧者支援活動	\$180/每名							AC
幼兒及兒童活動									
IFS-004G2605	Messy Play貓遊戲時間	\$150/每對							AC
IFS-005G2605	親子Art Jamming之做個小小藝術家	\$150/每對							AC
IFS-006G2605	親上加親…親子瑜珈	\$200/每對							AC
IFS-001G2607	葵子天地	免費							AC
IFS-004P2606	無酒精香水DIY	\$50/每名							AC
IFS-009P2604	童樂手作日A班	\$30/每名							AC
IFS-010P2604	童樂手作日B班	\$30/每名							AC
IFS-002G2607	放學鬆一鬆	\$20/每名							AC
親子活動									
IFS-011P2604	幼兒親子廚房:蛋形餅乾工作坊A班	\$80/每家庭							AC
IFS-012P2604	幼兒親子廚房:蛋形餅乾工作坊B班	\$80/每家庭							AC
IFS-007P2605	雙親節Special廚房:藍莓金寶芝士蛋糕A班	\$100/每家庭							AC
IFS-008P2605	雙親節Special廚房:藍莓金寶芝士蛋糕B班	\$100/每家庭							AC
IFS-013P2604	S.T.E.A.M.海事之旅	\$10/每家庭							AC
社區人士活動									
IFS-009G2605	「步步GOAL」健步行技巧訓練小組	免費							AC
IFS-014P2604	認識南亞文化之旅:錫克教寺廟&南亞雜貨店第一團	\$5/每名							AC
IFS-015P2606	認識南亞文化之旅:錫克教寺廟&南亞雜貨店第二團	\$5/每名							AC
IFS-010G2605	家有滋味	\$50/每家庭							AC
IFS-015P2604	深.深度遊	\$10/每家庭							AC
IFS-011G2605	桌上遊戲齊齊玩	免費							AC
IFS-006G2606	滋潤心田	\$50/每名							AC
IFS-007G2606	靜心療癒畫禪繞	\$160/每名							AC

夫婦活動

參加者可參考P.8 -P.9 自行掃描活動的QR CODE, 經網上報名。

綜援半費(請)

除免費活動及特別註明外, 非會員為會員價+\$50

總金額: _____

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					

親上加親...親子瑜珈

親子瑜珈課程將包含熱身、基本瑜珈姿勢及親子互動，讓孩子在遊戲中學習身體協調與放鬆技巧。

活動結束後，設有分享時間，鼓勵家長與孩子交流彼此的體驗，進一步增進親子關係。透過這樣的活動，孩子不僅能提升身體靈活度、專注力與身心健康，還能在輕鬆愉快的氛圍中享受瑜珈的樂趣，度過優質的親子時光。加入我們，一起開啟美好的親子瑜珈之旅吧！

日期：2026年4月27日、5月4日、5月11日、5月18日 (逢星期一，共4次)

時間：下午4:30-5:30

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室
 對象：3.5歲至8歲的兒童及其家長
 名額：8對親子
 費用：每對：會員\$200、非會員\$250

導師：Mamasoul Healing Station(註冊瑜珈導師)

負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)

備註：參加者需穿著運動服

IFS-006G2605

葵子天地

每個月第三個星期三親子Playgroup和媽媽放鬆減壓活動，同時認識其他媽媽擴闊社交圈子，還有不定時的神秘活動，一個小組滿足你的願望！

日期：2026年4月15日、5月20日、6月17日、7月15日
 (逢每個月第三個星期三)

時間：下午2:00至3:30

地點：聖雅各福群會大樓13字樓 閒情坊
 對象：0至6歲之幼兒及媽媽
 名額：4至10對親子
 費用：全免
 負責人：陳妙德姑娘(谷太)(註冊社工)、岑幸瑩姑娘(註冊社工)

備註：1. 參加者經社工面談後，以了解其參與意願；
 2. 為了方便各位參加者投入參加活動，中心會提供幼兒暫托服務

IFS-001G2607

無酒精香水DIY

無酒精香水，是以植物油或水為基底，混合自選精油，打造溫和純粹的香氛體驗，完全不含乙醇(酒精)。在這個工作坊中，參加者將親手調製屬於自己的獨特香水，沉浸於自製香氣的同時，放鬆身心，舒緩照顧壓力，享受一段療愈的時光！

日期：2026年6月24日(星期三) 時間：上午10:30至12:00

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室
 對象：育有就讀幼稚園或小學的兒童的家長
 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)

備註：每位參加者可親手製作一瓶容量20毫升的專屬香水。

IFS-004P2606



童樂手作日

在這個充滿歡樂的兒童節，我們誠邀小朋友參加精心準備的小派對！活動內容包括集體遊戲，及創意滿分的「搖搖樂」手工製作，讓孩子們在輕鬆愉快的氛圍中度過美好假期，同時啟發創造力，增進社交互動，收穫滿滿歡笑與成長！



A班 IFS-009P2604

B班 IFS-010P2604

日期：2026年4月1日(星期三)

日期：2026年4月2日(星期四)

時間：下午2:30至3:45

時間：下午2:30至3:45

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室 負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)、劉嘉賢姑娘

對象：6至12歲兒童

備註：A及B班內容相同，每名兒童只可參加其中一班

名額：12名

費用：會員\$30、非會員\$80

放學鬆一鬆

經過了一整年的努力學習，相信大家都感到非常疲憊。藉著星期五的傍晚，我們誠邀各位同學到中心放鬆一下。各種桌遊、新興運動和電子遊戲等著大家，讓我們一起在考試後，紓解壓力，享受片刻的輕鬆時光。

日期：2026年6月5日至7月3日(逢星期五、共4節，19/6/2026除外)

時間：下午5:15至6:15

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

費用：每名兒童：會員\$20、非會員\$70

對象：8至12歲兒童

負責人：陳文俊先生(註冊社工)、黃英朗先生(註冊社工)

名額：8至10名

IFS-002G2607

家長及親子活動

幼兒親子廚房：蛋形餅乾工作坊

製作復活蛋，不一定要用朱古力！和孩子一起動手做趣味十足、香脆可口的蛋形餅乾，享受輕鬆愉快的親子時光，讓創意與笑聲伴隨整個過程吧！

A班 IFS-011P2604

B班 IFS-012P2604

日期：2026年4月18日(星期六)

日期：2026年4月18日(星期六)

時間：上午10:30至12:30

日期：下午2:30至4:30

地點：聖雅各福群會大樓13字樓閑情坊 負責人：岑幸瑩姑娘(註冊社工)

對象：足4歲至12歲兒童及其家長(每個家庭不多於3人)

備註：

名額：5個家庭

1. 親子必須一同出席；
2. A、B班內容相同，每個家庭只可參加其中一班；
3. 請自備餐盒，帶回家中享用。

費用：每個家庭：會員\$80、非會員\$130

雙親節SPECIAL廚房： 藍莓金寶芝士蛋糕

父母親節的意義，不僅在於慶祝，更在於提醒子女常懷感恩之心，在日常生活中實踐孝順與陪伴，而非僅限於特定節日。透過是次活動，我們希望鼓勵子女與家長攜手完成美食，藉此增進互動，並共同建立正面、和諧的家庭文化。

A班 IFS-007P2605

日期：2026年5月30日(星期六)

時間：上午10:30至12:30

B班 IFS-008P2605

日期：2026年5月30日(星期六)

日期：下午2:30至4:30

地點：聖雅各福群會大樓
13字樓閑情坊

對象：足4歲至12歲兒童及其家長
(每個家庭不多於3人)

名額：5個家庭

費用：每個家庭：會員\$100、
非會員\$150

負責人：黃英朗先生(註冊社工)、
劉嘉賢姑娘

備註：

1. A, B班內容相同，每個家庭只可參加其中一班；
2. 家長務必與兒童一同出席及製作；
3. 活動將以廣東話進行；
4. 請自備環保袋，將製成品(約12cm)帶回家享用



S.T.E.A.M. 海事之旅

香港海事博物館，透過豐富的展品與互動設施，帶領參加者探索香港由古至今的海事歷史與海上文化。館內多個主題展區涵蓋航海技術、海上貿易、保安與香港港口發展等主題，配合珍貴文物、船模與多媒體展示，讓大小朋友都能以生動方式了解香港與海洋之間的緊密連結。無論是希望深入了解海事歷史，抑或想與孩子度過富教育意義的親子時光，香港海事博物館都提供了一個充滿探索與樂趣的好去處。

內容：導賞服務，探索各主題展區及參觀模擬駕駛室等

日期：2026年4月11日(星期六) 集合時間/地點：上午10:15

解散時間/地點：約下午12:30/香港中環八號碼頭

地點：香港海事博物館

對象：4至12歲之兒童及其家庭

名額：30名

費用：每個家庭：會員\$10、非會員\$60

負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)、劉嘉賢姑娘

備註：若報名人數不足以符合申請團體的要求，本活動將予以取消。

IFS-013P2604



社區人士活動



「步步GOAL」健步行挑戰計劃

想提升體能、減脂，又想保持運動動力？「步步GOAL健步行」正式招募！參加者請先完成由專業教練帶領的健步技巧訓練小組，之後於2026年12月前內持續實踐健步運動。你可自由選擇：

- 參加中心安排的健步活動，或
- 自行於社區步行(時數記錄安排於計劃前測時介紹)

★累積步行次數愈多，獎勵愈豐富！

12月中將設嘉許禮，陪你見證身體與習慣的真正改變。

計劃特色

- ✓ 前測+後測體脂分析 —— 親眼見證自己的進步
- ✓ 專業教練教授健步技巧(4節)
- ✓ 彈性步行方式(可參加中心活動「請參考本中心活動」或自由選擇社區路線)
- ✓ 每三個月內如能完成三次步行活動，可獲得一份小禮物；詳情將於訓練小組內公佈。
- ✓ 12月中嘉許禮



「步步GOAL」健步行技巧訓練小組



*活動前測：身體組成分析(Body Composition Analysis) *健步知識、基礎技巧*實地練習與教練示範

日期：2026年4月23日至 5月14日(逢星期四，共4節)

時間：上午9:30至12:30(第一節+前測)，上午10:00-11:30(第二至四節)

活動地點：

第一節：聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心 12樓視聽室

第二節：灣仔公園

第三節：跑馬地馬場運動場

第四節：灣仔運動場

名額：20名

費用：免費

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)、黃麗玲姑娘(註冊社工)

IFS-009G2605

認識南亞文化之旅： 錫克教寺廟 & 南亞雜貨店

由中心多元文化服務助理帶領，深入探索錫克教的悠久傳統，體驗沉浸式寺廟導覽，感受宗教文化的獨特魅力。活動中，大家更可品嚐富有文化特色的精緻小食，享受一場視覺與味覺的文化之旅！

內容：

1. 參觀尼泊爾/印度雜貨店
2. 寺廟導覽及錫克教歷史講解
3. 互動問答

第一團 IFS-014P2604

第二團 IFS-005P2606

日期：2026年4月8日(星期三)

日期：2026年6月10日(星期三)

對象：12歲以下子女以及家長

對象：18歲或以上人士

名額：6至8對親子

名額：30名

集合時間/地點：上午9:45/灣仔石水渠街85號12字樓大廳

解散時間/地點：下午1:00/錫克教寺廟

費用：會員\$5、非會員\$55

負責人：黃麗玲姑娘(註冊社工)、Lakshima Kharel女士(多元文化服務助理)

備註：參觀錫克教寺廟時，請用圍巾遮蓋頭部、脫鞋並穿著端莊。如有需要，可自備圍巾。

家有滋味

你試過靜靜地細味食物嗎？在繁忙的都市生活中，一家人能夠坐下來共進晚餐的時間已屬難得，更何況能夠慢慢品嚐食物的滋味？如果有機會親手製作美食，再與大家一起細心品嚐，不僅能放鬆心情，更能交流心得，從味覺中體會生活的甜酸苦辣，感受家的溫暖。

第一節：甜味果沙律 第三節：釀苦瓜
第二節：酸酸越南春卷 第四節：麻辣雞絲

日期：2026年4月21日、4月28日、5月5日及5月12日(逢星期二，共4節)

時間：下午5:30至6:45

地點：聖雅各福群會大樓13字樓閑情坊

對象：家庭組合(夫婦/父母及子女
(小學或以上)/兄弟姊妹)

名額：3至4個家庭

費用：每個家庭：\$50、非會員\$100

負責人：呂嘉慧姑娘(註冊社工)

備註：每名參加者須與1至3名
家庭成員一同參加活動



IFS-010G2605

深。深度遊



前深水埗配水庫(主教山配水庫)是香港第一座具百年歷史的地下蓄水池，於2021年被評為一級歷史建築，因其結合花崗石柱與紅磚拱券的羅馬式建築風格，了解香港供水歷史與古典建築之美。

參觀完前深水埗配水庫，順道參觀YHA美荷樓青年旅舍及生活館，感受本地「屋邨仔」在上世紀50至70年代於香港公共屋邨的生活風貌。

日期：2026年4月18日(星期六) 暫定

集合時間及地點：上午8:30/石硤尾地鐵站A出口(窩仔街)

解散時間及地點：下午1:00/深水埗地鐵站

**因未能成功
申請,活動
取消。**

活動地點：深水埗

對象：家庭組合

(8歲至18歲子女及其家長/
兄弟姊妹/夫婦)

名額：22名

費用：每家庭：會員\$10、
非會員\$60

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)、
劉嘉賢姑娘

備註：

1. 集散地點與前深水埗配水庫之間需步行約15分鐘，路程主要為狹窄山路及梯級，需要一定的體力，參加者應衡量個人實際身體狀況，考慮是否適合參加；
2. 參加者須自備交通費；
3. 參加者需簽回健康評估表；
4. 參加者請穿著輕便運動服；
5. 活動仍在申請中，如未能成功申請將會取消。

IFS-015P2604

桌上遊戲齊齊玩

桌遊不單是小朋友的玩意，成年人也能從中獲得無窮樂趣與益處！透過精心挑選的桌遊，為您帶來輕鬆愉快又充滿意義的社交體驗。每節設有不同主題，包括策略思考、邏輯推理、記憶力訓練，以及時下流行的合作式桌遊，讓各位在遊戲中暫時忘卻生活壓力，享受純粹的歡樂時光。

日期：2026年5月7日、5月14日、5月21日及5月28日(逢星期四，共4節)

時間：上午10:30至12:00

地點：聖雅各福群會大樓12字樓
視聽室

名額：8至10名

費用：免費

對象：18歲或以上社區人士

負責人：黃英朗先生(註冊社工)

IFS-011G2605

滋潤心田

每個人的心田都需要被細心灌溉，才能在壓力與情緒的風雨中保持生命力。透過簡單易行的靜觀練習、情緒調節技巧，以及溫暖的互相支持，我們將一起探索如何讓心靈獲得滋養，重拾平靜與力量。

日期：2026年5月13日至6月3日(逢星期三，共4節) 時間：上午10:30至12:00

地點：聖雅各福群會大樓12字樓
視聽室

名額：8至10名

費用：會員\$50、非會員\$100

對象：18歲或以上社區人士

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)、劉嘉賢姑娘

IFS-006G2606

◀ 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：2026年6月4日、6月11日、6月18日及6月25日(逢星期四，共4節)

時間：上午10:15至12:15

地點：聖雅各福群會大樓12字樓 視聽室
負責人：郭翠碧姑娘(註冊社工)
(禪繞認證教師)、

對象：18歲或以上社區人士

名額：20名

費用：每名：會員\$160、
非會員\$210

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。

IFS-007G2606

◀ 青山醫院- 精神健康體驗館遊 ▶



青山醫院是香港歷史最悠久的精神病院，過往一直給人神秘感。近年精神健康議題討論熱烈，透過參觀本地首間創新的「精神健康體驗館」，冀望透過普及公眾教育，消除大眾對精神病的誤解與歧視，提昇精神健康意識。

日期：2026年6月8日(星期一)

集合時間：上午8:45 集合地點：新福路33號(青山醫院後閘)

地點：青山醫院
- 精神健康體驗館
(屯門青松觀路15號學院樓
(S座)2樓)

費用：免費

負責人：黃英朗先生(註冊社工)

備註：

解散時間：約中午12:00

解散地點：屯門

對象：18歲或以上社區人士

名額：10名

1. 參加者需填寫健康評估問卷；
2. 參加者需完成精神健康體驗館的參觀前問卷，負責職員將稍後以WhatsApp聯絡閣下。

注意事項：

鑑於「徵狀體驗」活動的性質特殊，為安全起見，不建議以下人士參與「徵狀體驗」：

1. 孕婦
2. 患有心臟病、高血壓等相關病症人士
3. 患有腦癇症、幽閉恐懼症、動暈症等病症人士
4. 患有視覺異常、紅眼症或其他傳染性眼疾人士
5. 患有耳疾人士
6. 參觀前曾服用藥物或飲酒人士
7. 參觀前或參觀期間有情緒困擾，身體不適人士



可網上報名

IFS-008G2606

身心+ · 健康 有你「分」計劃 100

「身心+ · 健康有你分計劃」是一個為期九個月的身心健康計劃，旨在推動社區建立健康生活習慣，並提升家庭照顧能力。計劃內容涵蓋三大範疇：

身💪 - 健康管理、心❤️ - 情緒健康 及
+ 家庭👨👩👧👦 - 照顧能力

期間共舉辦 25 項活動，吸引約 80 人參與。為評估計劃成效，我們於活動前後邀請參加者完成問卷，採用《簡明健康狀況調查表——香港中文譯本 (SF-36)》，涵蓋八個生活質素範疇：

體能、日常活動、身體痛楚、整體健康、精力、社交活動、心理健康影響、心理健康。

共收回32份有效問卷，結果顯示約七成參加者有正面改善，其中6位改善幅度顯著，反映計劃對身心健康有明顯幫助。整體而言，「身心+ · 健康有你分計劃」有效促進參加者的身體及心理健康。

最後，計劃於2025年12月12日(星期五)舉行『中醫養生工作坊暨嘉許禮』，與大家分享成果並表達謝意。

靜心療癒
畫禪繞



「Mind-fulness」靜觀
共修B-齊齊
伸展下



六線大順行
山小隊 - 香
港仔水塘



桌上遊戲齊
齊玩 - 大家
很投入



中醫養生
工作坊



Multicultural Activities

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



"Friday Tuition in Chinese" Tuition Class for Primary Students

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.

IFS-012G2605

Date: 10th, 17th, 24th April &
8th May 2026
(Every Fridays, 8 sessions)
Time: 7:00pm - 8:00pm

IFS-009G2606

Date: 15th, 22nd May & 5th,
12th June 2026
(Every Fridays, 8 sessions)
Time: 7:00pm - 8:00pm

Venue :	ZOOM
Target :	Children studying P.3 to P.6
Quota :	10 children
Fee :	Free of charge
Responsible Worker :	Mr. Wong Ying Long (Registered Social Worker), Ms. Ocean Wang (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

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。



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		√			√		

星期日及公眾假期休息 Closed on Sundays and Public Holidays

督印人：林亦雯

印刷日期：2026年2月

編輯組：岑幸瑩、黃英朗、劉嘉賢

印刷數量：1100本