

# 中心通訊

2026年7月至9月

## 暑期活動



**報名日期**  
Enrollment

- 首輪接受暑期報名：  
2026年5月6日(星期三)下午2:00至5月13(星期三)下午1:00
- 超額活動抽籤：2026年5月14日(星期四)
- 公開報名：2026年5月15日(星期五)
- 暑期報名安排詳情，請細閱第5頁



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：

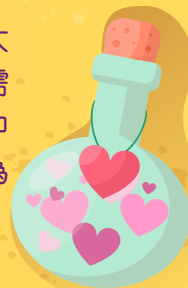
兒童及親職、單親家庭、夫婦、照顧者及多元文化。

## 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

黃頌然

2026年03月入職

## 目錄

page		
2-3	中心簡介、惠賜意見、人事變動、目錄	10 活動推介+遊戲日
4	服務質素標準	11 幼兒及兒童活動
5	暑期活動報名安排	15 活動報名表
6	報名需知及惡劣天氣指引	16 活動收費表
7	照顧者活動	21 體驗活動
8	夫婦活動	22 親子活動
9	網上活動	25 社區人士活動
		30 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。

暑期  
活動

# 報名安排

活動額滿  
將以電腦隨機抽籤方式，  
以決定取錄名額的先後次序

2026年5月6日(星期三)下午2:00至5月13日(星期六)下午1:00

接受首輪親臨或郵寄報名

- 報名前可瀏覽本中心網頁<http://ifsc.sjs.org.hk>、Facebook(sjsifsc)及中心通訊，索閱有關資料。
- 請從網頁下載或列印暑期活動報名表。
- 請核對參加資格，確認資料及費用無誤後，將填妥之報名表格連同現金或劃線支票#(不接受期票。支票抬頭：聖雅各福群會)交回中心進行報名手續。
- 即時發出收據。
- 如資料有誤或未能落實繳費之報名者，將不獲抽籤資格。
- 郵寄方式報名：請將已貼本地平郵郵票(\$2.4)之回郵信封寄回中心。封面請註明〈暑期活動報名〉，中心將致電確認。
- 收到郵寄報名；收據將郵寄交回申請人。

5月14日(星期四)上午公開抽籤

- 超額登記之暑期活動，本中心將安排電腦隨機抽籤。
- 中籤者將自動完成報名手續

5月14日(星期四)下午5:00前公佈抽籤結果

- 於中心網頁、中心Facebook及中心大堂告示板張貼抽籤結果(中籤者之收據編號)及滿額活動資訊。
- 本中心不會個別聯絡中籤/未幸中籤人士，敬請留意。
- 未幸中籤者請帶同收據親臨本中心辦理退款，請參閱〈報名須知〉。

5月15日(星期五)次回公開報名/郵寄報名

- 仍有餘額之活動，將以先到先得方式，公開接受報名。
- 餘額活動接受公開郵寄報名。

**# 所有劃線支票一經確認無誤，即時過數(請確認戶口有足夠金額)；除落選或活動取消外，所繳費用概不發還。**

查詢電話：2835 4342

# 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/更改資料，可以透過親臨或致電方式辦理。

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。

# 照顧者活動

## ME-Time「大本營」照顧者支援活動

透過多元化的活動內容，包括：學習烹調美食、繪製一張別具特色的心意卡、手工藝及繪畫和諧粉彩畫，讓參加者享受Me-Time的寧靜和療愈感覺，懂得愛錫自己，從而緩解作為照顧者內心的不安和壓力。

IFS-003P2607	養生糯米酒教學	日期：2026年7月9日(星期四)
IFS-004P2607	滋補甜湯：桂花酒釀丸子	日期：2026年7月23日(星期四)
IFS-001P2608	手工藝：祝福手繪	日期：2026年8月6日(星期四)
IFS-002P2608	和諧粉彩素描教學(1)	日期：2026年8月20日(星期四)
IFS-001P2609	和諧粉彩素描教學(2)	日期：2026年9月3日(星期四)
IFS-002P2609	特色心意卡製作	日期：2025年9月17日(星期四)

時 間：下午2:00至3:30	費 用：每節：會員\$30、非會員\$80
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	備 註：費用已包材料及工具
對 象：需要照顧家人的照顧者	負責人：葉淑怡姑娘(註冊社工)、 袁李雅玲姑娘(註冊社工)、 呂嘉慧姑娘(註冊社工)
名 額：10名	

## Carer Hub 照顧者加油站

透過參與多元化的活動，如：學習和諧粉彩畫、桌上遊戲、手工藝及簡單的拉筋舒緩活動，讓參加者感受過程的寧靜和療愈感覺，緩解作為照顧者的不安和壓力。

日 期：2026年7月8日至10月7日 (每月第1個星期三)	名 額：10名	IFS-001G2610
時 間：上午10:00至11:30	費 用：全免	
地 點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室	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：中心提供畫畫材料及工具	

## 「字字珠璣」書法入門小組(下篇)

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7月31日至8月21日 (逢星期五，共4節)	名 額：8至15名	IFS-024G2608
時 間：晚上7:30至9:00	導 師：王海文先生	
地 點：聖雅各福群會大樓12字樓 視聽室1及2	費 用：每名：會員\$150、非會員\$200	
對 象：照顧者/18歲或以上的社區人士	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. 已完成《字字珠璣》書法入門小組(上篇)的參加者可獲優先報名；亦歡迎新參加者加入； 3. 費用包括寫書法的工具。		

## 藝術為本生死教育工作坊



透過不同的藝術媒體創作，例如：音樂和視覺藝術，幫助大家抒發情緒、表達自己及探索生命的意義，學習珍惜生命，活好當下。無需任何藝術天份，只要你願意探索自己、尋找生命的意義，就一定要報名！

IFS-006P2607

日期：2026年7月11日(星期六)

時間：下午2:30至4:30

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：照顧者/18歲或以上社區人士

名額：10名

講者：香港聖公會聖匠堂安寧服務

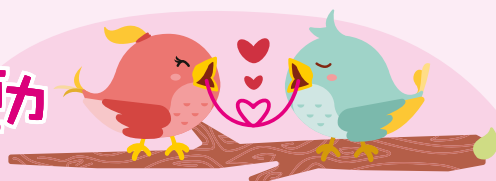
費用：會員\$50、非會員\$100

負責人：呂嘉慧姑娘(註冊社工)

備註：先填寫網上報名表，收到短訊確認報名成功後，於活動舉行前親臨中心繳費。



## 夫婦活動



### 夫妻恩愛增潤及養生課程



近年，港人對中醫藥推拿、拔罐等各類自然療法的效果愈加肯定與認同。「易筋罐」作為一項現代化的中醫療法工具，亦備受關注。有見及此，我們特別舉辦「夫妻恩愛增潤及養生課程」，並邀請浸會大學中醫藥碩士曾道偉先生擔任導師，教授「易筋罐」及「手診」技巧。期望透過學習易筋罐的運用，鼓勵夫婦彼此關懷、互相支援，舒緩身體痛症，同時促進關係和諧與恩愛。課程內容：(1) 夫婦易筋罐初探；(2) 夫婦易筋罐進階；(3) 養生手診初階；(4) 養生手診進階

IFS-009G2607

日期：2026年7月3日至7月24日  
(逢星期五，共4節)

時間：晚上7:00至9:00

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：夫婦(必須同時出席)

名額：5至8對夫婦

費用：每對夫婦：會員\$400、  
非會員\$450(收費已包括  
每人1套硅膠易筋罐及講義)

負責人：葉淑怡姑娘(註冊社工)

## 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>



## 「雲上太陽」女士小組(第七屆)



支援因丈夫婚外情而受困擾的女士，小組環節：

1. 陪你走過：認識婚外情的樣貌與衝擊，明白「不是只有我一個人這樣」
2. 尋回自我：整理內在情緒與負面信念，重建自尊與自我接納
3. 健康界線：懂得說「如何被對待」，保護自己、為關係設下清晰底線
4. 未來準備：為未來關係路向作準備，一起梳理「留下、觀望、分開」等可能，釐清需要，為自己作出更清晰的選擇。

(A班) IFS-007G2607 時間：上午10時至11:30 地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

(B班) IFS-008G2607 時間：晚上7:30至9:00 地點：13字樓閑情坊

日期：2026年7月3日至7月24日  
(逢星期五，共4節)

負責人：袁李雅玲姑娘(註冊社工)

備註：參加者需先填寫網上登記表，選擇可出席時間，待社工確認後，在活動舉行前到中心繳費

對象：受丈夫婚外情困擾之女士

名額：8名

費用：會員\$40、非會員\$90



## 網上活動

### Zoom住禪繞靜心繪(中秋節篇)



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。

IFS-003P2609

日期：2026年9月21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

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

費用：全免

負責人：郭翠碧姑娘(註冊社工) (CZTA-SIA14禪繞認證教師)、  
李淑儀姑娘(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，本中心將以電郵或WhatsApp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。



此活動由  
伍集成文化  
教育基金會  
贊助

# 愛遊戲·守護孩子

## 「家」點愛遊戲日

日期：2026年5月16日(星期六)  
時間：下午1:30至5:30  
地點：聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心  
12字樓及13字樓閑情坊  
內容：工作坊、攤位、家庭照相…等

詳情請留意中心  
FACEBOOK及  
中心網頁

## 五育簡介



今個暑假，兒童及親職小組特意以**德、智、體、群、美**五育為核心，推出一系列精彩活動！孩子可在遊戲與任務中培養品德、激發思維、訓練體能、提升社交合作，並於藝術創作中探索美感。同時家長亦可參與親子環節，一同學習共融與溝通技巧，增進家庭連繫。這個暑假，讓成長更全面、親子關係更緊密！

中心將推出獎勵計劃，一旦孩子參與相關活動且表現良好後，可獲得「**德、智、體、群、美**」的印仔，儲夠印仔後可獲得豐富禮物一份。此外，中心將於2026年的9月舉辦「暑期畢業禮」，這段時間表現優異的參加者，將獲發嘉許證書及紀念品，以表揚他們卓越表現。期待大家在暑期活動中展現精彩一面，歡迎踴躍參與中心的夏日計劃！

## 暑期成長大滿Fun畢業禮

畢業禮將展示孩子在暑期活動中的成果，包括：精彩表演、互動遊戲及優異表現嘉許環節。家長與孩子可一同回顧成長點滴，在溫馨歡樂的氛圍下迎接充滿信心的新旅程。

**(IFS-004P2609)**

日期：2026年9月(待定)  
時間：上午11:00至下午12:30  
地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室  
對象：曾參與暑期活動的兒童及其家長  
名額：不限

負責人：陳文俊先生(註冊社工)、羅淑慧姑娘(註冊社工)、  
王耀雄先生(註冊社工)、黃英朗先生(註冊社工)、  
岑幸瑩姑娘(註冊社工)、陳妙德姑娘(註冊社工)、  
郭翠碧姑娘(註冊社工)、劉嘉賢姑娘



# 幼兒及兒童活動

## 幼兒情緒小掌舵



小組以遊戲、故事、音樂及其他簡單手法為媒介，為幼兒及家長創造一個輕鬆愉快的環境，讓他們認識情緒、練習表達感受，並建立初步的社交技巧。  
活動設計以幼兒的專注力及發展需要為基礎，透過多感官探索、角色模仿及互動環節，協助幼兒提升情緒辨識能力，並學習以適切方式向成人及同伴表達自己的需求。

**IFS-003G2608**

日期：2026年7月22日至8月12日  
(逢星期三，共4節)

費用：每對：會員\$180、  
非會員\$230

時間：上午11:00至12:00

負責人：陳妙德姑娘(註冊社工)、  
郭翠碧姑娘(註冊社工)

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：1.5至3.5歲幼兒及其家長

備註：參加者需穿著襪子

名額：6至8對親子



## 故事爸媽

部份課程內容由美國 Bring Me A Book Foundation 編制，並經史丹福大學教育學院審核修訂。訓練以互動教學進行，配合視覺工具與示範，協助家長掌握親子共讀技巧、處理朗讀挑戰，並將共讀融入日常，從而推動家庭閱讀文化、支援孩子入學準備及促進親子關係。

內容包括：理解親子閱讀的重要性、如何引導孩子閱讀、故事講述技巧及實踐練習。

**IFS-004G2608**

日期：2026年7月18日至8月8日  
(逢星期六，共四節)

時間：上午10:30至下午12:00

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：育有0至8歲子女的家長

名額：15名

費用：會員\$20、非會員\$70

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)、郭翠碧姑娘(註冊社工)

備註：第三及第四節家長可攜同3至8歲兒童參與實習活動；  
完成四節後，家長可獲贈繪本一本



## 幼兒廚神自理大挑戰



透過簡單有趣的烹飪小活動和遊戲，讓幼兒在玩樂中提升自理能力！

IFS-005G2608

日期：2026年8月4日至8月25日  
(逢星期二，共4節)

時間：下午3:30至4:30

地點：聖雅各福群會大樓12字樓小組室3

對象：4至6歲幼兒

名額：6至8名

費用：會員\$70、非會員\$120

負責人：岑幸瑩姑娘(註冊社工)

備註：1. 自備食物盒及圍裙；  
2. 活動包含清潔及洗手環節，如幼兒有濕疹或皮膚狀況，請先告知。

## 七色彩虹鐘「叮」一「叮」小組(夏日特別篇)



叮~叮~叮~夏天的音樂響起啦！小朋友們準備好用小手敲出屬於「夏日彩虹」的樂曲嗎？小朋友將在活動中透過一起玩音樂遊戲、體驗手鈴的美妙，共同合作演奏快樂樂章！讓我們一同在音樂中玩樂，在笑聲中成長！

IFS-006G2608

日期：2026年8月6日至8月27日  
(逢星期四，共4節)

時間：上午11:00至12:00

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：3至6歲幼兒

名額：6至8名

費用：會員\$20、  
非會員\$70

負責人：黃英朗先生(註冊社工)

## 親子Art Jamming之激發你創意



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。

IFS-007G2608

日期：2026年7月24日至8月14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：岑幸瑩姑娘(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。



## 葵子天地



透過親子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！

**IFS-001G2611**

日期：2026年8月19日、9月16日、  
10月21日及11月18日  
(逢每個月第三個星期三)

對象：0至6歲之幼兒及媽媽

名額：4至10對親子

費用：全免

時間：下午2:00至3:30

負責人：陳妙德姑娘(谷太)(註冊社工)、

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

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；
3. 上季組員可獲優先參加，名額有限，額滿即止；
4. 參加者須穿著襪子。

## 活力親子體適能



「活力親子體適能」結合了動作、節奏、感官刺激及親子接觸，協助孩子提升專注力、身體協調和自信心。專業健身教練透過帶領親子進行有趣的熱身活動和合作運動，讓家長與孩子在輕鬆愉快的氛圍中，一起探索身體、感受情緒、增進默契及親密感。

**IFS-008G2608**

日期：2026年7月23日至8月13日  
(逢星期四，共4節)

費用：每對：會員\$250、  
非會員\$300

時間：下午3:00至4:00

負責人：陳妙德姑娘(註冊社工)

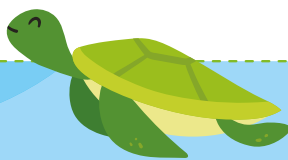
地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

備註：1. 費用已包用具；

對象：3.5歲至8歲兒童及其家長

2. 參加者需穿輕便運動服飾。

名額：8至10對親子



## 兒童活動.....

## 魔力橋兒童大賽



魔力橋(Rummikub)是一款經典數字牌桌遊，目標是透過同色連續數字(順牌)或同數字不同顏色(組牌)盡快出清手中14張牌。透過數字與邏輯的巧妙排列，讓孩子在遊戲中培養專注力與思考力，激發他們的智慧與樂趣。比賽現場設有豐富獎品與互動遊戲，歡迎小小策略高手踴躍報名，一起體驗益智挑戰的快樂！

**IFS-0115P2607**

日期：2026年7月22日(星期三)

名額：8名

時間：下午4:00至5:30

費用：會員\$20、非會員\$70

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)

對象：7至12歲兒童

## 神秘幻彩萬花筒



透過製作有趣的萬花筒，讓孩子認識科學光影折射的原理，並提升孩子的創意及視覺藝術的能力。

**IFS-012P2607**

日期：2026年7月14日(星期二)

費用：會員\$50、非會員\$100

時間：下午2:30至4:00

負責人：陳妙德姑娘(註冊社工)、

地點：聖雅各福群會大樓12字樓小組室1

郭翠碧姑娘(註冊社工)

對象：6至10歲兒童

備註：已包材料及工具

名額：8至10名



## 桌桌有餘



一起體驗各款新式及懷舊的桌上遊戲，例如大富翁、Spot it、伐木達人等等，讓小朋友在歡樂的氛圍中學習和成長！透過這些遊戲，小朋友不僅能夠享受遊戲的樂趣，還能提升他們的社交技巧，包括溝通、合作和解決問題的能力，並讓小朋友在互動中建立友誼，學會分享和尊重他人。

**IFS-013G2607**

日期：2026年7月20日、7月23日、

對象：6至12歲兒童

7月27日及7月30日

名額：6至8名

(逢星期一、四，共4節)

費用：會員\$20、非會員\$70

時間：上午11:00至12:00

負責人：陳文俊先生(註冊社工)

地點：聖雅各福群會大樓12字樓小組室3

## 小小工程師



透過學習繪畫技巧、模型製作等體驗活動，訓練空間、數理及邏輯等思維能力。

**IFS-009G2603**

日期：2026年7月21日至8月11日

對象：9歲至12歲兒童

(逢星期二，共4節)

名額：8名

時間：下午2:00至3:00

費用：會員\$80、非會員\$130

地點：聖雅各福群會大樓12字樓小組室1

負責人：王耀雄先生(註冊社工)

## 小專+



透過不同的體驗活動：包括集體遊戲、桌遊等，訓練兒童專注力。

**IFS-010G2603**

日期：2026年7月22日至8月12日

對象：7歲至12歲兒童

(逢星期三，共4節)

名額：8名

時間：下午2:00至3:00

費用：會員\$80、非會員\$130

地點：聖雅各福群會大樓12字樓小組室1

負責人：王耀雄先生(註冊社工)



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*	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
香港居民*	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
婚姻狀況	1.未婚/2.同居/3.已婚/4.離婚/5.分居/6.再婚/7.喪偶			
請圈出數字→	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
<b>Me-Time「大本營」照顧者支援活動</b>									
IFS-003P2607	養生糯米酒教學	\$30/每名							AC
IFS-004P2607	滋補甜湯:桂花酒釀丸子	\$30/每名							AC
IFS-001P2608	手工藝:祝福手繪	\$30/每名							AC
IFS-002P2608	和諧粉彩素描教學(1)	\$30/每名							AC
IFS-001P2609	和諧粉彩素描教學(2)	\$30/每名							AC
IFS-002P2609	特色心意卡製作	\$30/每名							AC
<b>照顧活動</b>									
IFS-001G2610	Carer Hub照顧者加油站	全免							AC
<b>幼兒及兒童活動</b>									
IFS-004P2609	暑期成長大滿FUN畢業禮	全免							AC
IFS-003G2608	幼兒情緒小掌舵	\$180/每對							AC
IFS-004G2608	故事爸媽	\$20/每名							AC
IFS-005G2608	幼兒廚神自理大挑戰	\$70/每名							AC
IFS-006G2608	七色彩虹罐「叮」-「叮」 小組(夏日特別篇)	\$20/每名							AC
IFS-007G2608	親子Art Jamming之激發你創意	\$150/每對							AC
IFS-001G2611	葵子天地	全免							AC
IFS-008G2608	活力親子體適能	\$250/每對							AC
IFS-011P2607	魔力橋兒童大賽	\$20/每名							AC
IFS-012P2607	神祕幻彩萬花筒	\$50/每名							AC
IFS-013G2608	桌桌有餘	\$20/每名							AC
IFS-009G2608	小小工程師	\$80/每名							AC
IFS-010G2608	小專+	\$80/每名							AC
IFS-011G2608	大自然探索家	\$50/每名							AC
IFS-012P2608	名偵探訓練小隊	\$50/每名							AC
IFS-018G2608	天才小廚師	\$300/每名							AC
IFS-014G2608	童趣手作時光	\$150/每名							AC
IFS-015G2608	Pokemon TCGP	\$30/每名							AC
<b>親子活動</b>									
IFS-017P2607	海洋肌理畫工作坊	\$30/每家庭							AC
IFS-017G2608	親子夾一夾(樂隊體驗小組)	\$200/每家庭							AC
IFS-018P2608	一分鐘親子大挑戰	\$50/每對							AC
IFS-019G2608	親子玩轉坪洲	\$20/每家庭							AC
IFS-018P2607	無火煮食系列:台日手作料理(A)	\$100/每家庭							AC
IFS-020P2608	無火煮食系列:台日手作料理(B)	\$100/每家庭							AC
IFS-021P2608	無火煮食系列:台日手作料理(C)	\$100/每家庭							AC
IFS-022P2608	親子騎馬同樂日	\$180/每名							AC
<input type="checkbox"/> 綜援半費(請 <input checked="" type="checkbox"/> 除免費活動及特別註明外, 非會員為會員價+\$50         總金額: _____									

活動編號	活動名稱	會員費用	A	B	C	D	人數	總額\$	收據編號
<b>體驗活動 (凡有 ★ 先報名, 通知后才繳費) 因預約的參觀機構, 需要6月中至7月初才能確定申請結果)</b>									
IFS-016P2608	航空探知館(已確實請交費)	\$100/每名							AC
IFS-014P2607	★ 走進地球時光隧道	\$10/每名							AC
IFS-027P2608	森呼吸!親子米埔自然日(已確實請交費)	\$50/每家庭							AC
IFS-016P2607	★ 一公升豆奶	\$100/每名							AC

### 社區人士活動

IFS-023G2608	「步步GOAL」健步技巧訓練小組(第二期)	全免							AC
IFS-010G2606	有氧增肌運動班(一)	\$50/每名							AC
IFS-005G2609	有氧增肌運動班(二)	\$50/每名							AC
IFS-025P2608	港島東海濱健步行	全免							AC
IFS-006P2609	穿梭古今,漫步大嶼~東梅古道	全免							AC
IFS-005G2607	南亞美食COOK COOK COOK	\$50/每名							AC
IFS-019P2607	認識南亞文化之旅:錫克教寺廟 &南亞雜貨店	\$10/每名							AC
IFS-020P2607	親子同樂日@Super Sport Park	\$20/每名							AC
IFS-002G2610	桌上遊戲齊齊玩	全免							AC
IFS-003G2610	靜心療癒畫禪繞	\$160/每名							AC
IFS-007P2609	徒手健體體驗班	免費							AC
IFS-026G2608	【感統動起來】SEN兒童感覺綜合運動小組	\$100/每名							AC

### 網上報名活動

IFS-024G2608	字字珠璣書法入門小組(下篇)	<b>請參考P.7-P.11自行掃瞄活動的QR CODE報名</b>
IFS-006P2607	藝術為本生死教育工作坊	
IFS-009G2607	夫妻恩愛增潤及養生課程	
IFS-008P2609	Zoom住禪繞靜心繪(中秋節篇)	
IFS-007G2607	「雲上太陽」女士小組(第七屆)(A班)	
IFS-008G2607	「雲上太陽」女士小組(第七屆)(B班)	

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
				A	B	C	D			
1	IFS								AC	
2	IFS								AC	
3	IFS								AC	
4	IFS								AC	
5	IFS								AC	
6	IFS								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	○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)	(至少有 2 個工作天考慮回覆)	
原因					
日期					
負責職員					



## 大自然探索家



這是一個有趣又充滿驚喜的大自然探索小組！小朋友將透過觀察、遊戲和互動體驗，學習生態知識，培養環保意識和好奇心。就讓小朋友暫且放下手機，都能尋獲玩樂，發現自然的奧秘，一起成為小小探索家吧！

**IFS-011G2608**

### 小組工作坊

日期：2026年7月28日、8月4日、  
8月18日(逢星期二，共3節)  
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

對象：8至12歲的兒童  
名額：15名  
費用：會員\$50、非會員\$100

### 戶外工作坊

日期：2026年8月11日(星期二)  
集合時間及地點：下午1:15/灣仔港鐵站  
活動地點：鯉魚涌林邊生物多樣性自然教育中心  
解散時間及地點：下午4:30/灣仔港鐵站  
對象：「大自然探索家」小組的組員及其家長  
(歡迎小組組員的家長陪同參與)  
名額：30名  
負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)、劉嘉賢姑娘  
費用：全免

備註：  
1. 該節戶外參觀現正申請中；若申請未獲批，活動將改回於中心內進行；  
2. 參加者需自費參觀日的交通費；  
3. 參加者請於報名時填寫健康評估表。



## 名偵探訓練小隊



你相信自己有「鷹眼」和「名偵探頭腦」嗎？  
在「名偵探訓練小隊」中，小朋友將透過一連串觀察及推理任務，化身小偵探，在限時內找出關鍵線索、還原事件真相，從遊戲中提升專注力和解難能力。同時，小隊成員需要分工合作、互相支援，一齊破案，成為真正默契十足的偵探小隊。  
活動更會走出灣仔社區，讓小偵探一邊查案，一邊探索社區獨有的建築、街道與生活故事，從中認識灣仔獨有的特色與魅力。

**IFS-012P2608**

日期：2026年7月29日至8月5日  
(逢星期三，共2節)  
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  
及灣仔區(戶外)  
對象：9至12歲兒童  
名額：8至10名

費用：會員\$50、非會員\$100  
負責人：黃英朗先生(註冊社工)  
備註：活動費用已包含所有材料及獎品，過程中亦無需乘搭交通工具或額外購買物品，故無需自備八達通。

## 天才小廚師

五育 體 群



活動中會教授基本烘焙知識和技巧，帶領孩子動手製作牛油曲奇、松露朱古力、葡撻及布朗尼，藉此提升孩子的創造力、同時培養耐心及專注力。

IFS-013G2603

日期：2026年8月3日、8月6日、8月10日  
及8月13日(逢星期一及四，共4節)

名額：6至8名

時間：上午11:00至12:30

費用：會員\$300、非會員\$350

地點：聖雅各福群會大樓13字樓閑情坊

負責人：陳文俊先生(註冊社工)、  
劉嘉賢姑娘

對象：8至12歲兒童

備註：參加者需自備食物盒

## 童趣手作時光

五育 群 美

趁著暑假期間，讓小朋友動手製作各式各樣的手工藝品，包括3D立體拼畫、竹編風鈴、馬賽克小夜燈及蝶古巴特帆布包等，發揮創意潛能，度過充實又愉快的假期！

IFS-014G2603

日期：2026年8月3日至8月24日  
(逢星期一，共4節)

名額：10名

時間：下午2:30至4:00

費用：會員\$150、非會員\$200

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：7至12歲兒童

## Pokemon TCGP

五育 智 群

一起進入《Pokémon TCG Pocket》的世界，體驗刺激的線上卡牌對戰，學習運用策略、頭腦與勇氣迎接挑戰！活動透過輕鬆有趣的比賽與交流，讓參加者在遊玩中學習分析與解難技巧，同時結識志趣相投的新朋友～表現亮眼的小訓練家更有機會贏得實體Pokémon卡包獎勵——成為真正的Pokémon Master！

IFS-015G2603

日期：2026年8月7日至8月28日  
(逢星期五，共4節)

負責人：黃英朗先生(註冊社工)

時間：下午2:30至3:45

備註：參加者可帶備已登入的

地點：聖雅各福群會大樓12字樓小組室1

對象：8至12歲兒童

名額：8至10名

費用：會員\$30、非會員\$80



Pokémon TCG Pocket  
帳戶及手機/平板電腦(支  
援iOS/Android)。無帳戶  
者亦可即場註冊，或借用  
中心的手機/平板電腦。

# 體驗活動

暑假將至，孩子放下書包、離開書桌，家長也不妨暫時放下繁忙工作，陪伴孩子一同外出活動。透過親身探索，既能擴闊視野、增廣見聞，也能激發孩子在書本以外對人和事物的好奇心。



## 注意事項：

1. 對外參觀機構需以網上預約方式申請，結果將於6月中至7月初確定；若未能成功獲批，活動將取消。
2. 鑒於相關機構對參觀人數有指定要求，如報名人數未達最低標準，活動將會取消。
3. 參加者須先遞交報名表以作留位(名額有限，額滿以抽籤處理)。收到短訊確認取錄，須於指定日期到中心繳費，以確認名額。
4. 活動前約一星期，將以 WhatsApp 發送集合時間及地點通知。

## 航空探知館

五育 德群

參觀航空教育徑：認識航空歷史、航空交通管制(塔台)的工作和責任及飛行安全等相關的航空知識、違禁品及危險品、飛機構造及發動機運作、乘客安全及緊急逃生設備。展館內設有飛行模擬駕駛艙，讓您認識機師控制客機降落的情況。

IFS-016P2608

日期：2026年8月28日(星期五)  
 時間：下午1:30至5:00  
 集合及解散地點：灣仔胡忠大廈地下  
 地點：大嶼山東輝路民航處  
 對象：足6至12歲以上之兒童及其家長

名額：36名  
 每名：會員\$100、非會員\$150  
 (包旅遊巴接送)  
 負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)、  
 劉嘉賢姑娘

## ☆ 走進地球時光隧道

五育 德群

透過學習，讓參加者愛護地球，並加強對地球科學及其在香港環境中的應用的認識。香港大學許士芬地質博物館是全港首間、亦是唯一——所以地球科學為主題的博物館。館內展出逾1600件礦物、岩石和化石標本，並以四大主題呈現地球科學：「動感地球」、「地球的演變」、「地球物質」和「香港地質歷史」。博物館設有大型仿石模型，展示化石在自然環境中的出現方式，以及戶外常見的岩石種類。館內亦提供多項互動設施，包括互動地球模型、岩石循環模型、「製造你的地震」體驗及觸控展品等。

IFS-014P2607

日期：2026年7月29日(星期三)(待定)  
 集合地點及時間：下午1:15/  
 港鐵香港大學站A2出口  
 活動地點：香港大學許士芬地質博物館  
 接回時間及地點：下午3:30至3:45/  
 港鐵香港大學站A2出口  
 對象：足7至12歲兒童

名額：25名  
 費用：會員\$10、非會員\$60  
 備註：家長須自行負責接送參加者往返集合地點  
 負責人：陳妙慧姑娘(註冊社工)、  
 劉嘉賢姑娘

## 森呼吸！親子米埔自然日



大自然不僅維持生命，也滋養我們的身心健康，為我們帶來平靜與修復。活動邀請親子一同走進寧靜的米埔濕地，暫時放下忙碌的日常，在大自然中慢下來。在導師帶領下，透過簡單的感官體驗和靜心活動，家長與孩子一齊放鬆身心，感受自然的美好，享受溫馨的親子時光。

**IFS-027P2608**

日期：2026年8月1日(星期六)

集合時間及地點：上午10:00/灣仔胡忠大廈地下(暫定)

解散時間及地點：晚上7:30/灣仔胡忠大廈地下(暫定)

活動時間及地點：下午1:15至5:00米埔濕地公園

對象：足6至12歲兒童及其家長(每家庭不多於4人)

名額：23名(5至6個家庭)

費用：每家庭：會員\$50、非會員\$100 (包大會供應輕便簡餐及來回旅遊巴)

負責人：王耀雄先生(註冊社工)、劉嘉賢姑娘

備註：

1. 整個戶外活動需要至少步行3公里(路線主要為平坦路面)；
2. 由於前往米埔需乘坐2小時的車程，請留意身體狀況。如容易暈車，建議預先服用藥物；
3. 是次活動交通由大會安排，實際出發及回程時間有待確定。

## 一公升豆奶



透過短片、認識維他奶的故事及飲品生產流程，參觀廠房及問答遊戲等，讓參加者對大豆為主營養的食物益處。

**IFS-016P2607**

日期：2026年7月17日或7月24日(星期五)或  
7月21日(星期二)(待定)

對象：足6歲至11歲之兒童

名額：30名

集合時間及地點：下午1:30/灣仔胡忠大廈地下

費用：會員\$100、非會員\$150

活動地點：屯門維他奶廠

負責人：岑幸瑩姑娘(註冊社工)、

解散時間及地點：下午5:30/灣仔胡忠大廈地下

劉嘉賢姑娘

## 親子活動

### 海洋肌理畫工作坊



Textured Art 肌理畫(Texture Art)，是透過顏料的堆疊，在畫布上創造出如浪花的起伏紋路，和家人一起製作美麗的肌理畫，留下美好的親子回憶吧！

**IFS-017P2607**

日期：2026年7月11日(星期六)

名額：5個家庭

時間：上午10:30至12:00

費用：每家庭：會員\$30、  
非會員\$80

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：足6歲至12歲兒童及其家長  
(每個家庭不多於4名)

負責人：岑幸瑩姑娘(註冊社工)、  
郭翠碧姑娘(註冊社工)

## 親子夾一夾(樂隊體驗小組)



透過與孩子一同學習演奏樂器和合奏的基本技巧(電子琴與木箱鼓(Cajon))，建立共同興趣，發揮潛能，創造優質親子時光。無需任何音樂底子，一起從頭開始，一同踏上屬於你們的音樂之旅啦!

**IFS-017G2608**

日期：2026年7月24日至8月14日  
(逢星期五，共4節)

時間：上午10:00至11:00

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：5至8歲幼兒及其家長

名額：4對親子(每家庭不多於3名)

費用：每家庭：會員\$200、非會員\$250

備註：參與家庭須至少出席三節小組後，方可獲贈電子琴及小型木箱鼓各一份。

負責人：王耀雄先生(註冊社工)

## 一分鐘親子大挑戰



「一分鐘親子大挑戰」，以趣味任務激發合作默契，讓親子在限時的刺激節奏中同心完成挑戰，例如在一分鐘內把指定數量的貼紙貼在身上，從而增進溝通、提升成就感，輕鬆創造歡樂又難忘的親子時光。

**IFS-018P2608**

日期：2026年8月15日(星期六)

時間：上午11:00至下午12:30

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：6至11歲兒童及其家長

名額：10對親子

費用：每對親子：會員\$50、非會員\$100

負責人：陳文俊先生(註冊社工)、  
郭翠碧姑娘(註冊社工)

## 親子玩轉坪洲



以小組形式，透過各項親子遊戲及競技，增潤家庭關係，同時提升小朋友的解難能力，為「活動日」坪洲遊做準備！

**IFS-019G2608**

### 小組

日期：2026年7月18日及25日  
(逢星期六，共2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

### 戶外活動日

日期：2026年8月1日(星期六)

集合時間及地點：上午9:40/中環6號碼頭

解散時間及地點：約下午4:30/中環6號碼頭

活動地點：坪洲

對象：6至12歲兒童及家長

名額：15至17名

費用：每家庭：會員\$20、非會員\$70

負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)、黃英朗先生(註冊社工)

備註：

1. 現正申請「離島遊計劃2026」；若申請未獲批，參加者需自備船費；若成功申請，則可獲豁免來回船費；
2. 參加者需要自費午膳；
3. 報名時，請每名參加者必需填寫健康評估表。



## 無火煮食系列：台日手作料理

五育群

只要一只平底鍋，在家就能輕鬆做出台日風味美食與甜品!早餐吃上一份熱騰騰的蛋餅，下午茶時再配上一口濃郁滑順的雞蛋布丁，幸福感瞬間加倍。透過親手料理的過程，不但能與家人共享樂趣，也讓彼此的距離更靠近。讓每一個慵懶又愜意的午後，都成為最溫馨、最值得回味的親子時光。

(A班) IFS-018P2607 日期：2026年7月18日(星期六)  
 (B班) IFS-020P2608 日期：2026年8月8日(星期六)  
 (C班) IFS-021P2608 日期：2026年8月22日(星期六)

時間：上午10:30至下午1:00  
 地點：聖雅各福群會大樓13字樓閒情坊  
 對象：4至12歲之兒童及其家長  
 名額：5個家庭  
 費用：每家庭：會員\$100、非會員\$150

負責人：陳文俊先生(註冊社工)、  
 黃英朗先生(註冊社工)、  
 岑幸瑩(註冊社工)、  
 劉嘉賢姑娘

- 備註：
1. A至C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. 活動需使用電磁爐及平底鍋進行烹煮，期間請家長務必全程陪同並妥善照顧兒童，以確保活動安全順利。
  5. 請自備食物盒及環保袋，帶回家中享用。



## 親子騎馬同樂日

五育群

又到暑假，親子們是時候一起放電減壓了！趁著假期，一起到屯門公眾騎術學校參觀，並體驗騎馬帶來的樂趣。這不僅能讓小朋友感受與馬兒互動的奇妙經歷，還能增加親子之間的互動，共創美好暑期回憶。

IFS-022P2608

日期：2026年8月7日(星期五)(待定)  
 集合時間及地點：上午8:45/灣仔胡忠大廈地下  
 解散時間/地點：下午1:00/灣仔胡忠大廈地下  
 活動地點：屯門公眾騎術學校  
 對象：7至14歲兒童及其家長  
 備註：

名額：10個家庭  
 費用：每名：會員\$180、  
 非會員\$230  
 負責人：陳文俊先生(註冊社工)、  
 羅淑慧姑娘(註冊社工)

1. 費用已包括來回旅遊巴費用、馬房導賞及小馬試騎；
2. 請自備食水和少量乾糧；
3. 參加者需簽回健康評估表；
4. 如未能成功預約相關場地，活動將會取消。



# 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」繼續招募！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」健步技巧訓練小組(第二期)



- ★ 活動前測：身體組成分析 (Body Composition Analysis)
- ★ 上肢及下肢及核心肌肉間斷式訓練(目的：提高步行時的效率及穩定性)
- ★ 步行基本動作講解及原地或繞於室內步行
- ★ 由導師帶領均速步行及戶外步行的間斷式訓練
- ★ 緩和及伸展動作

**IFS-023G2608**

日期：待定(請留意中心公佈)

活動地點：

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

第一節：聖雅各福群會灣仔綜合

家庭服務中心12字樓視聽室

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

對象：18歲或以上的社區人士

名額：20名

費用：全免

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

備註：

1. 已參加第一期『步步GOAL』健步行挑戰計劃的參加者，無需再次報名本期；
2. 第二至第四節的集合時間及地點將於第一節小組內公佈。



## 有氧增肌運動班(一)



由專業體適能教練帶領，教授高效有氧增肌運動，助你一邊燃脂一邊提升肌力。透過循序訓練，強化下肢力量與心肺功能，全面提升你的健步行表現！

**(IFS-019G2606)**

日期：2026年6月8日至6月29日  
(逢星期一，共4堂)

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：完成第一期「步步GOAL」健步技巧訓練小組的參加者

名額：15名

費用：會員\$50、非會員\$100

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)

備註：報名時需填寫「健康評估表」

## 有氧增肌運動班(二)



由專業體適能教練帶領，教授高效有氧增肌運動，助你一邊燃脂一邊提升肌力。透過循序訓練，強化下肢力量與心肺功能，全面提升你的健步行表現！

**(IFS-005G2609)**

日期：2026年8月11日至9月1日(逢星期二，共4堂)

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：1. 已完成第一或第二期「步步GOAL」健步技巧訓練小組  
2. 且未有參加有氧增肌運動班(一)的參加者

名額：15名

費用：會員\$50、非會員\$100

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)

備註：報名時需填寫「健康評估表」



## 港島東海濱健步行



由筲箕灣出發，沿東區及港島東海濱長廊，一邊輕鬆健步，一邊欣賞維港景色，最後走到鰂魚涌海濱一帶，適合用膳後的下午散散步消化一下，以及初接觸健步行的成年人參與。

**(IFS-025P2608)**

日期：2026年8月12日(星期三)

集合時間及地點：下午2:00/港鐵筲箕灣站B出口

解散時間及地點：約下午3:30/鰂魚涌

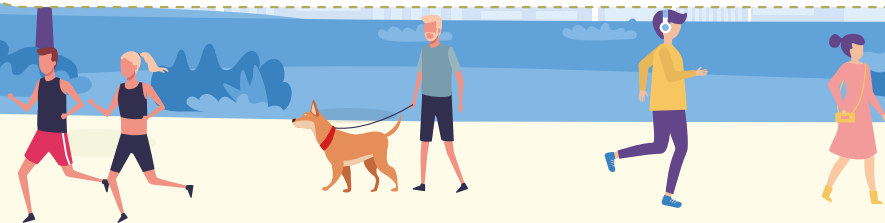
對象：18歲或以上社區人士

名額：8至10名

費用：全免

負責人：黃英朗先生(註冊社工)

備註：路線約2.5公里，屬平坦易行的海濱步道，步行時間約1小時。



## 穿梭古今。漫步大嶼 — 東梅古道



想遠離城市喧囂，體驗一場結合歷史文化與自然美景的輕旅行嗎？位於大嶼山的東梅古道（又稱奧運徑）絕對是您的不二之選！這條連接東涌與梅窩的古老路徑，昔日是兩地居民往來的唯一陸路要道，如今已成為設施完善、易行又富風景的遠足徑。

路線：梅窩→白銀鄉→銀礦洞/瀑布→亞婆壟→牛牯壟→白芒村→大嶼灣→東涌(翔東路)

**IFS-006P2609**

日期：2026年9月5日(星期六) 對象：18歲或以上的社區人士

集合時間/地點：上午8:15/中環港外線 名額：15名

6號碼頭

費用：全免

解散時間/地點：下午1:30至2:00 負責人：黃麗玲姑娘(註冊社工)、  
(視乎參加者步行速度)/東涌 關曉雲姑娘(註冊社工)

備註：1. 預計時間：約4小時，難度：★★★★☆☆

2. 去程船費現正申請運輸署「離島遊計劃」。若申請未能成功，參加者需自費\$28.6/程船費；回程則需自行乘搭地鐵或巴士離開；

3. 行程以遠足為主，參加者請自行評估身體狀況是否合適參加；

4. 報名時需填寫「健康評估表」。

## 南亞美食Cook Cook Cook

邀請大家一起走進香氣滿滿的南亞風味世界。由中心多元文化服務大使親自教授，帶你以簡單步驟掌握咖哩與香料料理。課堂邊煮邊感受南亞家庭的濃厚文化。歡迎一齊來學、來試、來享受美味的異國體驗！

**IFS-005G2607**

日期：2026年6月26日至7月17日 費用：會員\$50、非會員\$100

(逢星期五，共四節)

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)、

時間：下午2:30至下午4:00

黃英朗先生(註冊社工)、

地點：聖雅各福群會大樓13字樓閑情坊

Ms. Lakshima Kharel(多元文化服務助理)

對象：18歲或以上的社區人士

備註：本小組由「賽馬會友趣學中文」計劃贊助

名額：8名

## 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。活動中，大家更可品嚐富有文化特色的精緻小食。

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



**IFS-019P2607**

日期：2026年7月13日(星期一)

負責人：黃麗玲姑娘(註冊社工)、

集合時間/地點：上午9:45/灣仔石水渠街  
85號12字樓小組室1

Ms. Lakshima Kharel(多元文化服務助理)

解散時間/地點：下午1:00/錫克教寺廟

備註：1. 本活動由「賽馬會友趣學中文」活動計劃贊助；

對象：18歲以下子女及其家長

名額：9對親子

2. 參觀錫克教寺廟時，請自備圍巾遮蓋頭部、脫鞋並穿著端莊。

費用：每名：會員\$10、非會員\$60

## 親子同樂日@Super Sport Park!

無論活力滿滿的小孩，或想在假期加深親子連結的家長，都能在Super Sport Park找到最純粹的快樂。園內設施豐富多元，包括：巨型攀爬網、彈床跳躍區、親子平衡挑戰道、迷你短跑賽道、互動球類遊戲區等，讓小朋友盡情探索，家長亦可陪伴一起挑戰。從合作闖關到互相加油，在每個遊戲中都能自然增添親子默契，創造難忘的夏日回憶。同時，活動特設「即影即有親子照」拍攝環節，讓你把當天的笑容與溫馨時光即時帶回家，成為專屬家庭的珍貴紀念。

**IFS-020P2607**

日期：2026年7月18日(星期六)

集合時間及地點：上午9:25/奧運地鐵站A2出口

解散時間及地點：下午1:00/Super Sport Park 大角咀海輝道銀海坊

對象：18歲以下子女及其一位家長(領取綜援或書簿津貼)

名額：16名(0至3歲免費入場，但均需填寫活動報名表)

費用：會員\$20、非會員\$70 (包入場費以及防滑襪一對)

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

備註：1. 由「賽馬會友趣學中文」計劃贊助；

2. 如需使用儲物櫃，需自費租用。

3. 可自攜輕食、食水，於場外進食(不限進出次數)。

## 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。

**IFS-002G2610**

日期：2026年9月15日至10月6日  
(逢星期二，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

對象：18歲或以上社區人士

名額：8至10名

費用：全免

負責人：黃英朗先生(註冊社工)



## 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。

**IFS-003G2610**

日期：2026年9月17日及9月24日、  
10月8日及15日  
(逢星期四，共4節)

費用：會員\$160、非會員\$210  
負責人：郭翠碧姑娘(註冊社工)(禪繞認證  
教師)、黃麗玲姑娘(註冊社工)

時間：上午10:15至12:15

備註：1. 活動由CZTASIA14禪繞認證  
教師帶領；

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：18歲或以上女士

2. 由平面創作開始再進行立體  
創作；

名額：20名

3. 費用已包材料及工具。

## 徒手健體體驗班

徒手健體運動是不使用器械、以自身體重進行的鍛鍊，例如深蹲、掌上壓、平板支撐等。運動簡單易學、隨時可做，有助提升肌力、心肺功能和身體靈活度，並由康樂及文化事務署的合資格教練到中心帶領。

**IFS-007P2609**

日期：2026年9月23日(星期三)

費用：會員免費、非會員\$50

時間：上午10:30至下午12:00

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

備註：1. 參加者需穿著輕便運動  
服裝及運動鞋；

對象：18歲或以上人士  
(低收入人士或領取綜援)

2. 報名時請出示一年內相關  
的證件。

名額：20名

## 【感統動起來】SEN兒童感覺統合運動小組

感覺統合(Sensory Integration)是腦神經系統組織各種感覺訊息(如觸覺、前庭覺、本體覺)的基礎能力。當孩子出現感統失調時，學習、自理及社交表現都會受到影響。本小組由執業職業治療師親自設計及任教，確保訓練具備專業醫學基礎與實證支持。

**IFS-026G2603**

日期：2026年8月1日至8月22日  
(逢星期六，共4節)

費用：會員\$100、非會員\$150

時間：下午2:00至3:30

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)、  
黃麗玲姑娘(註冊社工)

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

備註：1. 參加者需帶備襪子於活動時穿  
著、一條大毛巾及水樽；

對象：6至8歲兒童及其一位家長  
(已確診患有專注力不足過度活躍  
症/自閉症譜系障礙/發展遲緩)  
(領取綜援或書簿津貼)

2. 報名時需填寫「健康評估表」；  
3. 報名時請出示有關醫療和經濟證  
明。

名額：6至8對親子

4. 此計劃由伍集成文化教育基金會  
贊助。





# Multicultural Activities

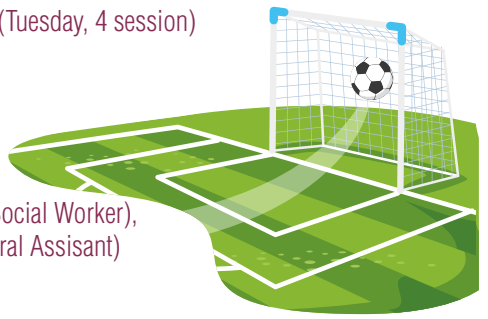
Individuals or families of diverse cultural backgrounds (including Nepali, Filipino, Indian, Pakistani, Thai, and Indonesian) :

## Happy Football Team

This activity provides structured football training and team-based games to help participants develop interest in sports, strengthen teamwork, and enjoy positive social interaction through physical activity.

IFS-021G2607

- Date : 7th , 14th, 21st, 28th July 2026(Tuesday, 4 session)
- Time : 2:30pm to 4:00pm
- Venue : To be confirm
- Target : Children studying P.4 to P.6
- Quota : 10 children
- Fee : Member\$30/ Non-member \$50
- Responsible Worker : Ms. Wang Yin Fai (Registered Social Worker), Ms. Lakshima Khare(Multicultural Assisant)



Remarks:

1. This group is sponsored by C-for-Chinese@JC.
2. The participant needs to wear sportwear and sport shoes.
3. The participant needs to fill Health Assessment Questionnaire, Outdoor Activity \*Participant/Parent/guardian Consent Form
4. Parents/gardians are required to accompany the participant throughout the entire activity.

## "Friday Tuition in Chinese" Tuition Class for Primary Students (September 2026)

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-008G2609

- Date : To be confirm (Every Fridays, 8 sessions)
- Time : 7:00pm to 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. Wang Yin Fai (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

## Parent–Child Fun Day @ Super Sport Park!

Whether your child is full of energy or you simply wish to strengthen your parent–child bond during the holidays, Super Sport Park is the perfect place to experience pure joy together. The park offers a wide variety of facilities, including a giant climbing net, trampoline jump zone, parent–child balance challenge track, mini sprint lane, and interactive ball game area, allowing children to explore freely while parents join in the challenges. From teamwork games to cheering for each other, every activity helps naturally enhance parent–child rapport and create unforgettable summer memories.

In addition, the event features a “Instant Parent–Child Photo” session, allowing families to take home a printed photo on the spot—capturing your smiles and warm moments as a precious keepsake.

**(IFS-020P2607)**

Date :	July 18, 2026 (Saturday)
Assembly Time & Point :	9:25am / Olympic MTR Station, Exit A2
Dismissal Time & Location :	1:00pm/Super Sport Park, Silverbay Plaza, Hoi Fai Road, Tai Kok Tsui
Target Participants:	Children under 18 and one accompanying parent (CSSA or School Textbook Assistance recipients)
Quota:	16 persons (Children aged 0 to 3 enter free, but all participants must complete the registration form)
Fee :	Member \$20 / Non-member \$70 (includes entrance fee and one pair of non-slip socks)
Responsible Staff :	Ms. Candy Wong (Registered Social Worker), Ms. Lakshima Kharel (Multicultural Assisiant)

Remarks :

1. Sponsored by the “Jockey Club Learn to Learn Chinese Programme.”
2. Locker rental is at participants’ own expense.
3. Participants may bring light snacks and water; consumption must take place outside the play area (unlimited re-entry).

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

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:	Ms. Candy Wong (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](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	一	二	三	四	五	六	日
時間	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	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4月

編輯組：岑幸瑩、黃英朗、劉嘉賢

印刷數量：1300本