

中心通訊

2026年10月至12月



報名日期
Enrollment

- 由2026年9月7日（星期一）起接受報名
- 2026年9月8日（星期二）起接受郵寄報名
- Registration in person will start on 07.09.26
- Registration by post will start on 08.09.26



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

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。

人事變動



辦工室主任 余文杰 2026年06月離職

少數族裔社區支援大使 甘明慧 2026年06月離職

社工 黃麗玲 2026年07月轉職

辦工室主任 梁佩欣 2026年06月到任

少數族裔社區支援大使 AZHAR Aqsa 2026年07月到任

2-3 中心簡介、惠賜意見、
人事變動、目錄

4 服務質素標準

6 活動宣傳：快樂家庭日、
生死教育系列

7 照顧者活動

8 夫婦活動

9 網上報名及活動

10 幼兒及兒童活動

11 報名須知

12 活動報名表

14 活動收費表

15 親子活動

18 社區人士活動

22 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。



健康在您手： 別讓成績單傷了關係

家長衝口而出的一句「點解只係得呢個分數？」或令子女沉默。這樣的畫面，在派考試成績的月份並不罕見，簡單一張成績單，卻變成家庭關係的壓力來源。壓力不只是孩子一方承受，學生面對競爭與期望，容易因焦慮而失眠，家長亦容易因「望子成龍」而衍生擔憂。良好的親子關係能提升自信與情緒調節能力；反之，當雙方情緒處於緊繃狀態，親子衝突容易升溫，削弱學習動機。當情緒失控，部分家長會以打罵「快手處理」問題，但不少子女長期被責罵後，或變得沉默退縮、成績下滑。有大學研究亦指出，體罰會增加焦慮、攻擊行為及學習困難，並破壞親子信任。可見，孩子短暫服從，有機會換來長遠傷害。

家長面對管教壓力，與其責備，不妨參考以下減壓與支援小貼士：

- 1 感到憤怒時先安頓情緒，如短暫離開現場，避免衝動反應；
- 2 關注子女感受而非評價，如問「你覺得邊度最難？」取代「點解咁差？」；
- 3 每日一句具體肯定子女的努力，如「見到你有溫習」；
- 4 設定「不談學業」時間，每日預留只聊天、散步等親子時光，讓雙方好好放鬆；
- 5 避免與同學或兄弟姊妹比較；
- 6 安排子女適量休息、做運動或簡單的深呼吸練習，紓緩壓力。

育兒路上難免有壓力，但保護兒童免受身心傷害，同樣是不可退讓的底線，香港法例對虐待及疏忽照顧亦設有刑責。當感到心力交瘁，不妨給自己一個喘息空間，或向專業人士求助，同時可透過親子活動重新連結關係。聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心定期舉辦多元化親子活動，讓家庭在輕鬆環境中修復關係、減輕壓力，詳情可到中心網站 <https://ifsc.sjs.org.hk/> 了解。

聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心



2026

快樂家庭日

IFS-009P2609

一年一度由社會福利署東區及灣仔區福利辦事處，與東區及灣仔區七間綜合家庭服務中心合辦的「快樂家庭日」又嚟啦！今年將會百花齊放，各中心將同日同步同時，以七個不同的幸福元素作主題，包括：**關愛、陪伴、信任、溝通、感恩、欣賞及包容**，舉行中心嘉年華。

日期

2026年9月19日(星期六)

詳情請留意大會
宣傳及海報

內容



快樂家庭
照相館



攤位遊戲/
工作坊



社區資源
介紹



幸福地圖
及小錦囊



禮物及
紀念品派發

時間

地點

開幕典禮

中午12:00至下午1:00

銅鑼灣社區中心

中心嘉年華

下午1:00 至下午5:00

東區及灣仔區 七間綜合家庭服務中心

* 當天大會將提供免費穿梭巴士來往東區及灣仔各區綜合家庭服務中心

生死教育及善別關懷系列

2026年夏季，中心透過「藝術為本」生死教育工作坊及「八月照相館」電影欣賞，與大家一起探索生命的意義，學習珍惜及活在當下，並初探善別的課題。進入秋冬季，我們將延續生死教育及善別關懷系列活動，包括：預設照顧計劃分享會、參觀寧養院及墳場導賞夫婦活動等等，請留意「婚姻及家庭生活培育活動」WhatsApp宣傳及海報。

預設照顧計劃分享會及參觀寧養院

IFS-010P2612

透過分享會，參加者可以認識如何預設照顧計劃，為照顧親人做好準備

日期：2026年12月12日(星期六)

時間：上午11:00至下午12:30

地點：將軍澳靈實路19-21號

對象：照顧者/18歲或以上社區人士

名額：30名

費用：免費

講者：基督教靈實協會靈實司務道寧養院

負責人：呂嘉慧姑娘(註冊社工)

備註：先填寫網上登記表，待社工聯絡後，參加者會收到短訊確認報名成功。



ME-Time「大本營」照顧者支援活動

透過學習繪畫和諧粉彩畫，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。

日期：2026年10月8日至2026年12月17日(隔星期四)

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/13樓閑情坊

對象：需要照顧家人的照顧者

名額：10名

費用：會員\$180、非會員\$230

負責人：葉淑怡姑娘(註冊社工)

備註：費用已包材料及工具

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11月4日至2027年3月3日(每月第1個星期三)

時間：上午10:00至11:30

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：需要照顧家人的照顧者

名額：10名

費用：會員免費、非會員\$50

備註：中心提供畫畫材料及工具。

負責人：葉淑怡姑娘(註冊社工)、呂嘉慧姑娘(註冊社工)





Amor廚房

透過簡單烹飪，與伴侶一起體驗煮食的樂趣，增加一起相處的時光及增潤感情！

第一節：牛油果沙律 第二節：香煎釀豆腐

第三節：美味米紙卷 第四節：草莓甜品

	日期	時間
IFS-005G2610 (晚間組)	2026年10月9日至10月30日 (逢星期五，共4節)	晚上7:00 至8:15
IFS-002G2611 (日間組)	2026年11月6日至11月27日 (逢星期五，共4節)	下午3:00 至4:15



地點：聖雅各福群會大樓13字樓閑情坊

對象：夫婦或情侶

名額：3至4對

費用：每對：會員\$100、非會員\$150

負責人：李雅玲姑娘(註冊社工)、

呂嘉慧姑娘(註冊社工)

備註：參加者需先填寫網上登記表，待社工確認後，在活動舉行前到中心繳費。

謝謝你在這裡。夫婦同行小組

IFS-001G2701

讓夫婦在安全、輕鬆的氛圍中重新連接。學習「道謝、道愛、道歉、道別」，用「愛的語言」說出心底話；透過品酒，品味婚姻的酸甜苦辣；走一趟「墳場導賞」，在生死的提醒中，重新看見眼前的伴侶與婚姻的珍貴。期待你們攜手而來，經驗更深的理解與溫柔。

日期：2026年12月11日、18日及2027年1月8日及22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12字樓視聽室1及2

戶外活動：第四節

日期：2027年1月16日(星期六) 時間：下午2:30至4:30

對象：期望婚姻關係更親蜜的十年婚齡夫婦

名額：4至6對夫婦

費用：每對夫婦：會員\$200、非會員\$250

負責人：陳妙德姑娘(註冊社工)、李淑儀姑娘(註冊社工)

備註：請先填上網上留位表，收到短訊確認報名成功後，於活動舉辦前親臨本中心交費



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>





IFS-003P2612

Zoom住禪繞靜心繪(聖誕節篇)

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。



日期：2026年12月14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)、呂嘉慧姑娘(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、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；
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. 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。
2. 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。





IFS-003G2611

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10月23日至 11月13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：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：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

IFS-001G2611

每個月第三個星期三^一親子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，是一個能滿足媽媽和孩子期望的小組。

日期：2026年8月19日、2026年9月16日、2026年10月21日、2026年11月18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12字樓視聽室

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. 小組有經驗義工協助照顧幼兒；

2. 參加前須經社工評估；

3. 上季組員優先參加，額滿即止；

4. 參加者需穿著襪子。



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/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。



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：

1. 參加者必須為香港居民。
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）。每次輪候只可為 1 個家庭報名。
3. 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）。
4. 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。
5. 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。
6. 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。）
7. 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：

1. 本人明白及同意中心「收集個人資料及私隱政策聲明」。
2. 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。
3. 本人同意中心可按本表格內所填資料，更新會員登記記錄。
4. 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。
5. 本人明白在活動期間，於指定集合地點準時出席，逾時不候。
6. 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。
7. 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。
8. 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-002G2612	Me-time「大本營」照顧支援活動	\$180/每名							AC
IFS-002G2703	Carer Hub照顧者加油站	免費/每名							AC
夫婦活動(請先填寫網上留位表)									
IFS-005G2610	Amor廚房(晚間組)	\$100/每對	請參考P.6,P.8自行掃瞄活動的QR CODE，網上留位						
IFS-002G2611	Amor廚房(日間組)	\$100/每對							
IFS-010P2612	生死教育及善別關懷系列	免費							
IFS-001G2701	謝謝你在這裡。夫婦同行小組	\$200/每對夫婦							
IFS-003P2612	Zoon住禪繞靜心繪影繪(聖誕節篇)	免費	請參考P.9自行掃瞄活動的QR CODE報名						
幼兒及兒童活動									
IFS-003G2611	親子Art Jamming之做個小小藝術家	\$150/每對							AC
IFS-001G2611	葵子天地	免費							AC
IFS-004G2611	放學鬆一鬆	免費							AC
IFS-004P2612	聖誕DIY手作FUN享	\$50/每名							AC
親子活動									
IFS-005P2612	選舉資訊中心參觀	\$20/每家庭							AC
IFS-006G2610	親子夾一夾(初始樂隊體驗小組)	\$250/每家庭							AC
IFS-007G2610	親子再來一夾(進階樂隊體驗)	\$50/每對							AC
IFS-008P2610	親子好去處-探索展城館	\$10/每家庭							AC
IFS-006P2612	親子長洲逛一逛	免費							AC
IFS-007P2612	親子樹頭裝飾	\$50/每對親子							AC
IFS-008P2612	親子聖誕薑餅人	\$100/每家庭							AC
社區人士活動									
IFS-009G2610	Recharge：男士解壓充電站1期	免費	請參考P.18-19自行掃瞄活動的QR CODE，網上留位						
IFS-005G2611	Recharge：男士解壓充電站2期	免費							
IFS-009G2612	光影的世界：正念攝影	免費							
IFS-010G2610	馬灣輕鬆郊遊樂	免費							AC
IFS-006P2611	都市森林浴：五感覺察之旅	免費							AC
IFS-007G2611	「舒心角落」婦女小組	\$100/每名							AC
IFS-008P2611	龍躍徑身心放鬆之旅	免費							AC
IFS-011P2612	親一親.聚一聚.晚宴	\$20/每名							AC
IFS-012P2612	聖誕親子廚房之手作大福	\$20/每對親子							AC
IFS-002G2701	靜心療癒畫禪燒	\$160/每名							AC
☐ 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				

放學鬆一鬆

經過了一個學期的學習，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，讓我們一起在測驗考試前，紓解壓力，享受片刻的輕鬆時光。

日期：2026年11月6日至27日
(逢星期五、共4節)

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

對象：8至12歲兒童

名額：8至10名

費用：免費

負責人：陳文俊先生(註冊社工)、
黃英朗先生(註冊社工)

聖誕DIY手作FUN享

IFS-004P2612

聖誕節快到啦！齊動手製作可愛又充滿節日氣氛的扭扭棒聖誕樹！活動簡單易上手，參加者可自由發揮創意，選擇喜歡的顏色和裝飾，完成獨一無二的作品，一齊迎接溫暖聖誕！

日期：2026年12月21日(星期一)

時間：下午2:30至3:30

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：7至12歲兒童

名額：12名

費用：會員\$50、非會員\$100

負責人：羅淑慧姑娘(註冊社工)、
劉嘉賢姑娘

親子活動



IFS-005P2612

選舉資訊中心參觀

選舉資訊中心參觀是一個「又玩又學」的輕鬆半日遊！活動由導賞員專人導賞，用深入淺出的方式帶領參加者參觀各個展區，透過展板、短片和實物展示，介紹香港選舉制度及投票流程。中心亦設有模擬投票、點票體驗以及多項選舉主題遊戲和問答，現場亦可打卡留念、贏取紀念品，絕對不怕沉悶。大人及小朋友齊來一同報名，一起享受富有教育性及意義性的親子時光！

日期：2026年12月23日(星期三)

時間：下午1:30至3:00

集合及活動地點：選舉資訊中心(九龍長沙灣東京街西3號庫務大樓7樓)

對象：8歲或以上的兒童及其家長

名額：20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)

備註：1. 戶外參觀現正申請中；若未能成功，活動將會取消；

2. 參加者需自費參觀日的交通費。

親子夾一夾 (初始樂隊體驗小組)

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。

日期：2026年10月3日至10月31日(*10月17日除外) (逢星期六，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個家庭(每家庭不多於3個人)

費用：每個家庭：會員\$250、非會員\$300

負責人：王耀雄先生(註冊社工)

備註：參加家庭出席至少三節小組後可獲電子琴及小型木箱鼓乙個。



親子再夾一夾 (進階樂隊體驗)

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。

日期：2026年10月3日至10月31日(*10月17日除外) (逢星期六，共4節)

時間：中午12:00至下午1:00

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個家庭(每家庭不多於3個人)

費用：每個家庭：會員\$50、非會員\$100

負責人：王耀雄先生(註冊社工)

備註：1. 進階樂隊體驗之參加家庭需曾參與親子夾一夾(初始樂隊體驗小組)；
2. 請參加者自備電子琴及木箱鼓。

親子好去處 - 探索展城館

展城館是香港首個以規劃和基建發展為主題的展覽館。除了認識我們這個城市未來的發展方向外，全新展覽「綠適都市」以「可持續發展」為主題，透過七個創新展品，推廣綠色生活、氣候應變及環境保育的概念，展品有趣又互動，讓我們一起認識這個隱世親子好去處更多啦！

日期：2026年10月17日(星期六)

集合時間及地點：下午1:30 / 香港大會堂紀念花園

活動地點：香港中環愛丁堡廣場3號 展城館

解散時間及地點：下午3:00 / 展城館

對象：4至9歲兒童及其家長(每個家庭不多於4人)

名額：20名

費用：每個家庭：會員\$10、非會員\$60

負責人：王耀雄先生(註冊社工)、劉嘉賢姑娘

備註：1. 參加者需自行前往集合地點；
2. 活動現正申請中，如未能成功，將會取消。



親子長洲逛一逛

活動以輕鬆探索與互動體驗為主，結合文化、自然與美食元素。活動安排漫步特色小街、欣賞海島風光，並預留時間品嚐地道小食。透過團體遊戲及任務，促進家長與孩子的溝通與合作，讓家庭在遊歷中建立回憶，同時加深對長洲歷史與社區文化的認識。

日期：2026年12月5日(星期六)

集合時間：上午8:45

集合地點：中環5號碼頭

活動地點：長洲

解散時間：下午1:00

解散地點：中環5號碼頭

對象：7至14歲兒童及其家長

名額：10個家庭

費用：全免

負責人：陳文俊先生(註冊社工)、
岑幸瑩姑娘(註冊社工)

備註：1. 已包括來回船票費用；
2. 請自備食水和少量乾糧。

親子樹頭裝飾

透過運用木塊及輕黏土，發揮創意，親手設計獨一無二的聖誕樹頭裝飾，感受節日氣氛，營造溫馨美好的親子時光。

日期：2026年12月12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：小一至小四及其家長

名額：8至10對親子

費用：每對親子：會員\$50、非會員\$100

負責人：陳妙德姑娘(註冊社工)、郭翠碧姑娘(註冊社工)

備註：費用已包材料及工具



親子聖誕薑餅人

聖誕節快到啦！親子齊來製作聖誕薑餅人，小手大手一起揉麵團、壓模、裝飾，製作過程中帶走的不只是薑餅，更是一段溫馨又難忘的聖誕回憶。

日期：2026年12月19日(星期六)

時間：上午11:00至12:30

地點：聖雅各福群會大樓13樓閒情坊

對象：4至12歲兒童及其家長(每個家庭不多於4人)

名額：4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)、劉嘉賢姑娘

備註：請自備餐盒取回製成品



社區人士活動



IFS-009G2610

Recharge：男士解壓充電站1期

有時放工返到屋企樓下，會有種莫名其妙的疲累？有時揸車返到屋企樓下停車位，卻依然繼續留在車廂內享受個人的獨處時光？不如等我地一齊坐低飲杯嘢，聽下你嘅故事；或者一齊玩下飛鏢，重拾生活樂趣。

日期：2026年10月6日至27日
(逢星期二，共4節)
時間：晚上7:00至8:30
地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室
對象：18歲以上的男士
名額：10名
費用：免費
負責人：黃頌然先生(註冊社工)
備註：先填寫網上登記表，待社工聯絡後，參加者會收到短訊確認報名成功。



Recharge：男士解壓充電站2期

IFS-005G2611

一個屬於男士的空間，繼續讓男士一齊chill住玩，chill住傾，放低日常的壓力，提升身心靈。

日期：2026年11月3日至24日(逢星期二，共4節)
時間：晚上7:00至8:30
地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室
對象：18歲以上的男士
名額：10名
費用：免費
負責人：黃頌然先生(註冊社工)
備註：先填寫網上登記表，待社工聯絡後，參加者會收到短訊確認報名成功。



光影的世界：正念攝影

攝影技巧千變萬化，通過光線及構圖讓圖片可以說出你的心聲，分享你的生活同經歷，抒發身心。

小組日

日期：2026年12月1日、12月15日、12月29日
(逢星期二，共3節)

時間：晚上7:00至8:30

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12月12日（星期六）

時間：上午11:00至下午1:00

地點：灣仔海濱長廊

對象：18歲以上男士

名額：10名

費用：免費

負責人：黃頌然先生(註冊社工)

備註：先填寫網上登記表，待社工聯絡後，參加者會收到短訊確認報名成功。



馬灣輕鬆郊遊樂



一齊離開鬧市，到馬灣來一趟輕鬆小旅行！沿大嶺頭步道慢慢走，上山看看青馬大橋和海景，下山再到小沙灘感受海風，邊行邊影相，享受悠閒早晨。路線短而易行，適合想放鬆身心、舒展筋骨，又想與街坊輕鬆同遊的你。

行山路線

青衣站C出口集合 → 乘車前往馬灣 → 沿馬灣沙灘方向步行至挪亞方舟入口 → 馬灣消防局 → 大嶺頭登山徑 → 第一觀景位 → 第二觀景位 → 小沙灘/ 大排咀一帶 → 馬灣市區。

日期：2026年10月21日(星期三)

集合時間/地點：上午10:00 / 港鐵青衣站C出口

解散時間/地點：約下午12:30 / 馬灣

對象：18歲或以上社區人士

名額：10至15名

費用：免費

負責人：黃英朗先生(註冊社工)

備註：(1) 行山難度：☆☆☆☆☆，並有少量上梯級及斜路，參加者量力而為；

(2) 參加者需自備交通費；

(3) 參加者需填寫「健康評估表」。



都市森林浴：五感覺察之旅



IFS-006P2611

在繁忙的都市生活中，我們往往忽略了身邊的大自然。是次活動將帶領參加者走進鰂魚涌樹木研習徑，重新連結自己的五感——看、聽、聞、觸、感。讓我們在城市中的小森林裡慢慢步行，放下日常壓力，與內在自我相遇，洗滌心靈，重拾平靜與力量。

行山路線

太古站 B 出口→基利路→南豐新邨及逸意居→康柏徑→鰂魚涌樹木研習徑→柏架山道自然徑→到達英皇道的出口(鄰近鰂魚涌市政大廈)

內容：輕鬆步行、五感體驗自然、靜心覺察及分享

日期：2026年11月18日(星期三)

名額：10至15名

集合時間/地點：上午9:30/太古地鐵站B出口

費用：免費

解散時間/地點：中午12:00 /鰂魚涌地鐵站

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)、
黃英朗先生(註冊社工)

活動地點：鰂魚涌樹木研習徑

對象：18歲或以上的社區人士

備註：

(1) 行山難度：★☆☆☆☆，並有少量上梯級及斜路，參加者量力而為；

(2) 參加者需自備交通費；

(3) 參加者需填寫「健康評估表」。

「舒心角落」婦女小組

IFS-007G2611

在忙碌的生活中，你有多久沒有好好為自己留一點時間？這小組為參加者提供一個輕鬆自在的空間，透過簡單有趣的活動，讓大家暫時放下日常壓力，享受屬於自己的時光，同時與其他婦女交流分享、彼此支持，在輕鬆愉快的氣氛中，慢慢放鬆身心，重新連結自己，為生活增添一點溫暖與力量。

內容：破冰與桌遊互動，手作吊飾，自製面霜體驗及輕鬆小食製作

日期：2026年11月9日至11月30日
(逢星期一，共4節)

名額：10名

時間：上午10:30至12:00

費用：會員\$100、非會員\$150

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

負責人：關曉雲姑娘(註冊社工)、
黃英朗先生(註冊社工)、
郭翠碧姑娘(註冊社工)、
劉嘉賢姑娘

對象：18歲或以上的婦女

龍躍徑身心放鬆之旅



IFS-008P2611

位於港島東的龍躍徑是一條深受街坊及新手歡迎的晨運與觀景行山徑。深秋時節，讓我們循著石階與泥徑緩步登上龍躍徑，約半小時的步程便到達砵甸乍山觀景台，一邊飽覽鯉魚門海峽及將軍澳一帶的美景，一邊學習簡易手機拍攝技巧。最後我們沿原路而下，返回起點解散。

行山路線

小西灣海濱花園
→ 龍躍徑 → 砵甸乍山觀景台 →
小西灣海濱花園

日期：2026年11月28日(星期六)

對象：18歲或以上的社區人士

集合時間/地點：上午10:00 /小西灣海濱花園

名額：12名

解散時間/地點：中午12:00(視乎參加者步行速度)/小西灣海濱花園/西灣河

費用：免費

備註：

負責人：王燕暉姑娘(註冊社工)

(1) 行山難度：★★☆☆☆。預計時間：約1.5小時步行，0.5小時拍照；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；

(2) 報名時需填寫「健康評估表」；

(3) 交通指引：到小西灣海濱花園，可於柴灣站轉乘綠色小巴47M號至海濱花園站落車。

親一親・聚一聚・晚宴

忙碌的日子裡，一頓飯的時間，往往就是一家人最珍貴的相聚時刻。「親一親・聚一聚晚宴」邀請家長與孩子一同放慢腳步，透過共晉晚餐及輕鬆有趣的親子互動遊戲，享受溫馨又歡樂的晚上。活動以「陪伴、互動、合作」為主題，讓親子在輕鬆自然的氣氛中增進溝通，建立彼此默契，也鼓勵家庭走出家門，與其他家庭一同參與社區活動，分享歡笑與相聚時光，一起創造美好回憶。

日期：2026年12月4日(星期五)

時間：晚上7:00至8:30

地點：聖雅各福群會大樓12字樓視聽室

對象：3至18歲兒童及其家長(單親/新來港人士/低收入家庭)

名額：6個家庭(每個家庭最多4人)

費用：每名：會員\$20、非會員\$70 (不設綜援優惠)

負責人：黃英朗先生(註冊社工)、郭翠碧姑娘(註冊社工)

- 備註：(1) 如有食物敏感，請於報名表上註明，以便安排；
 (2) 活動設有晚餐及親子互動遊戲，請穿著輕便服飾出席；
 (3) 低收入家庭定義為領取綜援、半額/全額書簿津貼或在職家庭津貼其中一項，報名時需出示一年內相關證明；
 (4) 活動內容及安排或會因實際情況作出調整；
 (5) 活動由港燈社福機構餐飲資助。

聖誕親子廚房之手作大福

12月是一年的最後一個月份，象徵著總結、團聚、感恩與反思；同時亦適逢草莓盛產的季節。我們將香甜的草莓與QQ糯米粉結合，製作出美味又健康的「大福」，為新一年送上滿滿的祝福！透過與家人一同動手製作美食，不僅能增添生活樂趣，更能加強親子間的連繫，留下溫馨而珍貴的回憶。

日期：2026年12月12日(星期六)

時間：下午2:30至4:00

地點：聖雅各福群會大樓13字樓閑情坊

對象：足4至12歲之兒童及其家長
 (父母及子女不多於2人)
 (單親/新來港人士/新來港人士/
 低收入家庭))

名額：6對親子

費用：每對親子：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) 家長務必與兒童一同出席及製作；
 (2) 請自備餐盒取回製成品；
 (3) 低收入家庭定義為領取綜援、半額/全額書簿津貼或在職家庭津貼其中一項，報名時需出示一年內相關證明。



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12月22日至2027年1月12日(逢星期二，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

對象：18歲或以上社區人士

名額：20名

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)、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。

Multicultural Activities

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

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: Ms. Ocean Wang(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



“Friday Tuition in Chinese” Tuition Class for Primary Students

Participants will be matched with volunteer tutors on a 1-on-1 basis. Volunteer tutors will assist participants with their Chinese homework and revision. To facilitate children’s learning of Chinese and enhance their motivation, interactive activities will also be provided.

Date :	11/9/2026, 18/9/2026, 2/10/2026, 9/10/2026, 16/10/2026, 30/10/2026, 6/11/2026, 13/11/2026, 27/11/2026, 4/12/2026, 11/12/2026 (Every Fridays, 11 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. Ocean Wang (Registered Social Worker)
Remarks:	1. The commencement of this group is subject to the number of volunteer tutors available. 2. New participants are required to attend a pre-group briefing session to (Date : 4/9/2026) understand the expectations and group rules.

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。



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		√			√		

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8月

編輯組：岑幸瑩、黃英朗、劉嘉賢

印刷數量：1100本