

HKEC-Community Service Committee (Children and Family)

Sharing in Community Resources (資訊互通) Oct to Dec 2022

<http://www.healthyhkec.org/resources/cyf/activities/>

項目分類： 兒童<6歲 (自閉兒童、學習發展障礙、個人成長) / 兒童6-12歲 (人際關係、個人成長、溝通技巧、學習發展障礙、情緒問題、自閉/亞氏保加症兒童) / 青少年13-24歲 (個人成長、待業、行為問題例如：隱蔽/沉迷上網/濫用藥物、自閉症青少年) / 家庭及親子 / 家長 (子女管教、溝通技巧、家長支援服務) / 夫婦 / 社工、教師 / **其他**

其他項目

包括成人運動班、成人義工培訓、成人新來港人士服務(非夫婦為對象)、成人興趣班、成人寵物善別輔導、成人失業輔導、成人職業培訓等

活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
體適能健活身心小組	對象：	18-65歲人士
	內容：	「體適能」是身體適應外界環境和日常活動的能力。小組由體適能導師帶領，讓大家一起學習不同體能活動。良好的體適能，除了幫助預防疾病，還確保身體能夠應付突然其來的環境變化及生活壓力。體適能的動作亦適合在家進行，好讓參加者把學到的實踐在日常生活中，建立長遠健康的生活方式。
	名額：	10位
	日期：	7/10/2022-28/10/2022 (逢星期五)
	機構：	香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心
	聯絡人：	葉姑娘
	電話：	28329700
中醫講座: 淺談 中醫治療失眠與食療調理	對象：	18歲或以上人士
	內容：	相信不少人都可能經歷過「眼光光到天光」，失眠的滋味一點也不好受。經常失眠影響白天生活及個人情緒，長遠或會引發健康問題。此講座由博愛醫院註冊中醫師講解如何以中醫中藥調理失眠，及以食療改善睡眠，做到安神助眠。
	名額：	30位
	日期：	21/10/2022 (星期五)
	機構：	香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心
	聯絡人：	葉姑娘
	電話：	28329700
活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
南蓮園池靜觀導賞遊	對象：	18歲或以上人士
	內容：	志蓮淨苑與周邊的南蓮園池結合為大型建築群，採用唐代設計及特色的木結構。遍植古樹林林種種、池水山石，建構出唐代園林藝術，建築佈局為「三進三重門一院」，氛圍與日系園林相近，靜心在此導賞步行，宛如置身世外。我們會於中心集合後乘旅遊車來回往返作導賞遊。
	名額：	28位
	日期：	29/11/2022 (星期二)
	機構：	香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心
	聯絡人：	麥先生及李姑娘
	電話：	28329700

其他項目

包括成人運動班、成人義工培訓、成人新來港人士服務(非夫婦為對象)、成人興趣班、成人寵物善別輔導、成人失業輔導、成人職業培訓等

活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
「斷·捨·離」- 藝術 重塑心靈	對象：	18歲或以上人士
	內容：	斷捨離意為「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對事物的執着。」透過整理關係情感和思想，建立讓自己舒適的生活令情緒負荷的執着緊扣過去與未來，但你有曾回應自己此時此刻的需要？本活動透過表達藝術，發掘自己真正的需要，體驗「斷捨離」，為新一年打造一個心靈恬適的空間，活得自在。
	名額：	70位
	日期：	7/1/2023 (星期六)
	機構：	香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心
	聯絡人：	麥先生及李姑娘
	電話：	28329700
活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
律動伸展班	對象：	有興趣18歲以上人士
	目的：	透過學習伸展基本步，保持身體靈敏度，積極建立身、心、靈健
	內容：	配合愉快音樂，學習站立，步伐伸展。
	名額：	8名
	日期：	5.10.2022、12.10.2022、19.10.2022、26.10.2022 (逢星期三)上午10:00 - 11:00
	機構：	鰂魚涌綜合家庭服務中心
	聯絡人：	潘美玲姑娘
電話：	2562 3594	
活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
精明主婦顯姿彩	對象：	有興趣婦女
	目的：	讓組員學習如何精打細算面對日常生活的事務
	內容：	讓組員透過分享及學習如何精打細算面對日常生活的事務、明白如何妥善處理家庭財務及懂得利用廉價的娛樂活動與家人一起共享，增進家人關係。
	名額：	8名
	日期：	7.11.2022、10.11.2022、14.11.2022 及 17.11.2022 逢星期一、四，共四節，上午10:30 - 11:45
	機構：	鰂魚涌綜合家庭服務中心
	聯絡人：	陳秀文姑娘
電話：	3158 0195	
活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
靜心療「瑜」小組	對象：	有興趣的婦女
	目的：	讓參加者學習以不加批判的心，覺察和接納自己身心需要，舒緩日常壓力。
	內容：	1. 介紹瑜珈呼吸法 2. 透過瑜珈，將覺知放在身體 3. 體驗專注當下的感覺，並作分享
	名額：	8名
	日期：	17.11.2022、24.11.2022、1.12.2022、8.12.2022 逢星期四，共四節，下午2:30 - 3:45
	機構：	鰂魚涌綜合家庭服務中心
	聯絡人：	黎宛紋姑娘
電話：	3158 0186	
備註：	請在上課前1小時前要用餐完畢。 參加者需穿著舒適及富彈性的衣物出席。 參加者需自備毛巾在課堂上使用。	

其他項目

包括成人運動班、成人義工培訓、成人新來港人士服務(非夫婦為對象)、成人興趣班、成人寵物善別輔導、成人失業輔導、成人職業培訓等

活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
中藥防疫香囊班	對象：	區內人士
	目的：	透過製作防疫香囊，鼓勵正面態度面對疫情。
	內容：	認識不同中藥藥材的特性及功效，及利用該些中藥藥材製作防疫香囊包。
	名額：	8名
	日期：	13.10.2022，下午2:30 - 3:30
	機構：	鯽魚涌綜合家庭服務中心
	聯絡人：	陳秀麗姑娘
	電話：	3158 2620
活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
韓式手工香工作坊	對象：	區內人士
	目的：	透過製作韓式製香，學習專注當下，感受放鬆的重要，從而舒緩生活中的壓力。
	內容：	學習製作倒流香及香台
	名額：	8名
	日期：	25.10.2022，下午2:30 - 4:00
	機構：	鯽魚涌綜合家庭服務中心
	聯絡人：	陳秀麗姑娘
	電話：	3158 2620
備註：	韓式製香是人手手工香，可於室內點燃，使室內環境充充滿香氣，合宜的選材更可協助舒緩壓力，韓式製香有異於傳統祭拜用的香燭。若患有氣管敏感或呼吸道疾病者，請先行諮詢醫生意見才報名參加。(此活動使用韓國	
活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
照顧者加油站 和諧粉彩工作坊	對象：	照顧者(可以是家長、長者的照顧者、或其他照顧者)
	內容：	以手指用乾粉彩在畫紙上刷顏色，以顏色及工具刷出構圖，利用簡單和獨特的手法創作出專屬你的畫作。
	名額：	10人
	日期：	2022年10月5、12、19及26日 逢星期三，共4節 下午2:00至4:00
	機構：	聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心
	聯絡人：	葉淑怡姑娘(註冊社工)
	電話：	28354342
	傳真：	28339940
網址：	http://ifsc.sjs.org.hk	
活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
Art Making Time – Design your own Decoupage Bag	對象：	Women aged 18 or above of Ethnic Minority Families
	目的：	A relaxing morning for women to come together and make your own decoupage bag.
	名額：	6-8 women
	日期：	17th November 2022 (Thursday) 10:00-11:30am
	機構：	聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心
	聯絡人：	Ms. Kate Lam (Registered Social Worker)
	電話：	28354342
	傳真：	28339940
網址：	http://ifsc.sjs.org.hk	

其他項目

包括成人運動班、成人義工培訓、成人新來港人士服務(非夫婦為對象)、成人興趣班、成人寵物善別輔導、成人失業輔導、成人職業培訓等

活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
漫遊河背水塘	對象：	18歲或以上之女士
	目的：	河背水塘座落元朗八鄉，家樂徑環繞水塘而建，兩旁樹木成蔭，是影相的好地方。同時，專題分享女性的生活壓力與應對，一起外出走走抒壓。
	內容：	漫遊水塘、分享生活點滴...等 1. 請自備車費； 2. 參加者須穿著輕便運動服，帶備水、食物及防蚊用品； 3. 路徑全程約2小時，需要上高落低，請量力而為； 4. 參加者需簽回健康評估問卷。
	名額：	10名女士
	日期：	2022年12月7日(星期三) 上午10:00至下午約2:30
	機構：	聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心
	聯絡人：	趙芷諾姑娘(註冊社工)
	電話：	28354342
	傳真：	28339940
網址：	http://ifsc.sjs.org.hk	
活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
拉筋痛症紓緩班	對象：	18歲或以上人士(單親/來港不足7年/低收入家庭)
	目的：	現代都市人忙忙碌碌、營營役役，工作、家庭也都要兼顧，難免容易肌肉緊張、疲勞和疼痛，所以，中心希望透過此活動，讓參加者學習不同的伸展運動，紓緩肌肉和筋骨的疲勞，避免勞損。
	名額：	10人
	日期：	2022年12月16日(星期五) 下午4:00至5:00
	機構：	聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心
	聯絡人：	郭翠碧姑娘(註冊社工) 關曉雲姑娘(註冊社工)
	電話：	28354342
	傳真：	28339940
網址：	http://ifsc.sjs.org.hk	
活動 / 項目	對象 / 目的 / 內容 / 日期 / 所屬機構 / 聯絡資料	
聖誕乾花環DIY	對象：	18歲以上人士
	目的：	又到聖誕，不如自己DIY一個聖誕乾花環，裝飾家居！既有節日氣氛，又可以透過DIY 享受花藝製作。
	名額：	10人
	日期：	2022年12月23日(星期五) 上午 10:00至11:30
	機構：	聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心
	聯絡人：	趙芷諾姑娘(註冊社工)
	電話：	28354342
傳真：	28339940	
網址：	http://ifsc.sjs.org.hk	