



基督教家庭服務中心 臻善軒
Christian Family Service Centre

地址: 觀塘寶達邨達翠樓地下C翼
電話: 2344 4698 / 2344 4252

聚寶·凝家社區照顧者支援計劃

WALK WITH YOU·與你同行

開始報名日期：
2026年8月24日

名額有限 先到先得



每報 2 個收費活動即減 \$10

報得越多，優惠越多！

免費平行託管服務大放送

凡家長參與中心照顧者活動，
可以獲得同一時段內的免費託兒服務

託管對象：參加活動照顧者之子女

年齡限制：5-12歲

每節名額：5名（額滿即止）

活動報名時，請向職員預約



基督教家庭服務中心 臻善軒
Christian Family Service Centre

地址: 觀塘寶達邨達翠樓地下C翼
電話: 2344 4698 / 2344 4252

聚寶·凝家社區照顧者支援計劃

WALK WITH YOU·與你同行

照顧者活動

星期一

飯後拉下筋 (J2/26/076)

日期: 7-28/9/2026 (一), 共4堂

時間: 下午2:30-3:30

地點: 臻善軒

內容: 互相陪伴, 一齊拉筋

收費: 計劃家庭 \$20/4堂; 社區人士 \$50/4堂

負責職員: 李姑娘



一湯一茶·照顧有法 (J2/26/075)

日期: 23/11/2026(一)

時間: 早上9:30 - 11:00

地點: 臻善軒

內容: 專業中醫師以淺白方式介紹日常中醫養生概念

帶領照顧者認識常見食療材料

學習製作簡單家常湯水及沖泡中藥茶飲。

(活動完成之後, 參加者可以取走中藥茶飲包)

收費: 計劃家庭 \$20/1節; 社區人士 \$40/1節

負責職員: 傑sir



基督教家庭服務中心 臻善軒
Christian Family Service Centre

地址: 觀塘寶達邨達翠樓地下C翼
電話: 2344 4698 / 2344 4252

聚寶·凝家社區照顧者支援計劃

WALK WITH YOU·與你同行

照顧者活動

星期二

整色整水 (J2/26/070)

負責職員: 羅sir

日期: 22-29/9 及 6-27/10/2026(逢二)

時間: 早上10:00 - 11:30

地點: 臻善軒

內容: 與照顧者們試整簡單食品及飲品

第一節- 簡便預製菜

第二節- 西多士

第三節- 氣炸蘋果派

第四節- 簡易焗薯

第五節- 西班牙薯仔煎蛋餅

第六節- 牛奶烤布甸

收費: 計劃家庭 \$30/1節; 社區人士 \$100/1節

飲一杯, 抖一抖 (J2/26/042)

負責職員: 傑sir

日期: 6,13/10/2026(逢二)

時間: 早上10:00-11:30

地點: 臻善軒

內容: 讓照顧者認識自身精神狀況

學習善待自己, 建立自我關顧的能力

活動中會教大家沖調特色飲品, 飲住傾家庭事

收費: 計劃家庭 \$20/2節; 社區人士 \$40/2節



基督教家庭服務中心 臻善軒
Christian Family Service Centre

地址: 觀塘寶達邨達翠樓地下C翼
電話: 2344 4698 / 2344 4252

聚寶·凝家社區照顧者支援計劃

WALK WITH YOU·與你同行

照顧者活動

星期三

精緻媽媽日記: 瑜珈伸展 (J2/26/044)

日期: 2,16,23,30/9/2026 (三), 共4堂

時間: 早上10:00-11:00

地點: 臻善軒 @ 照顧者空間

內容: 由導師帶領大家伸一伸, 鬆一鬆, 一齊為自己充充電

收費: 計劃家庭 \$160/4堂; 社區人士 \$500/4堂

負責職員: 高姑娘



「吾識教」親子相處學堂(J2/26/049)

日期: 2,9/9/2026(逢三)家長工作坊

時間: 早上10:00-11:15

地點: 臻善軒

內容: 學習孩子相處技巧

認識親子關係建立及回應子女情緒

(育有4-10歲家長優先)

收費: 全免

負責職員: 傑sir

芬芳喘息站(J2/26/073)

日期: 28/10/2026(逢三)

時間: 早上9:30-11:00

地點: 臻善軒

內容: 香氣引導、呼吸練習及簡單按摩

親手調配專屬香薰滾珠油

(參加者可以帶走專屬10毫升香薰滾珠油)

收費: 計劃家庭 \$50/1堂; 社區人士 \$80/1堂

負責職員: 傑sir



基督教家庭服務中心 臻善軒
Christian Family Service Centre

地址: 觀塘寶達邨達翠樓地下C翼
電話: 2344 4698 / 2344 4252

聚寶·凝家社區照顧者支援計劃

WALK WITH YOU·與你同行

照顧者活動

星期四

啲啲吧:咖啡實驗第二課 (J2/26/071)

負責職員: 傑sir

日期: 15,22及29/10/2026(逢四)

時間: 早上9:30 - 10:30

地點: 臻善軒

內容: 飲品體驗與結識朋友

在輕鬆氛圍中放慢步伐, 享受片刻喘息

8/10 : 蘋果咖啡

15/10 : 氣泡美式 (Espresso Tonic)

22/10 : 柳橙冰咖啡。

收費: 計劃家庭 \$20/1堂; 社區人士 \$40/1堂

星期五

不完美家長同盟(J2/26/077)

負責職員: 羅sir

日期: 不定時(Whatsapp) 及星期五晚

時間: 晚上8:00 - 9:00

地點: 臻善軒

**內容: 「樹洞時間」 每週五定時主題傾訴、微醺或花茶 聚會
會另一個樹洞Whatsapp群組, 可分享日常, 亦可大吐苦水
建立緊急託管互助平台、童書/玩具二手交換**

收費: 按飲品收費



基督教家庭服務中心 臻善軒
Christian Family Service Centre

地址: 觀塘寶達邨達翠樓地下C翼
電話: 2344 4698 / 2344 4252

聚寶·凝家社區照顧者支援計劃

WALK WITH YOU·與你同行

家庭活動

親子冰皮月餅製作 (J2/26/079)

日期: 9月12日(六)

時間: 早上10:30-12:00

地點: 臻善軒

內容: 親子同樂 DIY專屬月餅

分享歡笑與甜蜜, 迎接溫馨中秋!

收費: 計劃家庭 \$60/一對親子; 社區人士 \$100/一對親子



負責職員: 高姑娘



「童」遊農莊大冒險 (J2/26/078)

日期: 11月15日(日)

時間: 9:30AM-5:00PM

地點: 外間農莊(待定)

內容: 親子走進農莊探索植物莊園

近距離探訪小動物

暢玩遊戲設施, 共享溫馨愉快的親子時光!

收費: 計劃家庭 \$150; 社區人士 \$250

負責職員: 傑sir

聖誕共享大餐 (J2/26/080)

日期: 12月19日(六)

時間: 下午12:00-3:00

地點: 臻善軒

內容: 中心約定你地一齊嚟聖誕聚會!

準備一份大食會食物, 就可以嚟共享美食, 玩遊戲及抽獎!

收費: 計劃家庭 \$60/一對親子; 社區人士 \$100/一對親子

負責職員: 高姑娘





基督教家庭服務中心 臻善軒
Christian Family Service Centre

地址: 觀塘寶達邨達翠樓地下C翼
電話: 2344 4698 / 2344 4252

聚寶·凝家社區照顧者支援計劃

WALK WITH YOU·與你同行

義工活動

耆樂中秋探訪 (J2/26/085)

日期: 9月19日(六)

時間: 下午2:30-5:00

地點: 臻善軒

對象: 社區人士

內容: 承接探訪團上次的活動, 再在中秋時節送上關心
與社區長者一同玩遊戲, 做小手工。
(出席者將獲嘉許狀及溜冰門票作嘉許)

收費: 全免



負責職員: 傑sir

寶達光影誌 (J2/26/083)

日期: 10月9日起逢星期五晚

時間: 晚上7:30-9:00

地點: 臻善軒

對象: 對攝影有興趣的社區人士

內容: 用鏡頭看見平日忽略的社區角落
從另一個角度重新認識寶達的人與事

收費: 全免



負責職員: 高姑娘

好點子·好社區 (J2/26/082)

日期: 11-12月逢星期五晚

時間: 晚上7:30-9:00

地點: 臻善軒

對象: 具不同點子; 想為寶達貢獻的社區人士

內容: 想營造一個更美好的社區, 讓寶達變得更好嗎?

加入我哋, 一齊發掘社區需要, 將創意化為行動!

收費: 全免

負責職員: 高姑娘





基督教家庭服務中心 臻善軒
Christian Family Service Centre

地址: 觀塘寶達邨達翠樓地下C翼
電話: 2344 4698 / 2344 4252

聚寶·凝家社區照顧者支援計劃

WALK WITH YOU·與你同行

社區活動

臻想同里過中秋 (J2/26/061)

日期: 9月18日 (五)

時間:

地點: 寶達商場對出空地

對象: 社區人士

**內容: 中心同工與各位街坊一同慶祝中秋節,
當天有台上表演, 藝術工作坊及攤位遊戲**

收費: 全免



負責職員: 羅sir



無須報名

換物喪誌 (J2/26/087)

日期: 10/10(六)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 臻善軒

對象: 計劃內參加者

內容: 透過以物易物為舊物品賦予新意義:)

收費: 全免



負責職員: 高姑娘



無須報名



基督教家庭服務中心 臻善軒
Christian Family Service Centre

地址: 觀塘寶達邨達翠樓地下C翼
電話: 2344 4698 / 2344 4252

聚寶·凝家社區照顧者支援計劃

WALK WITH YOU·與你同行

社區活動

社區糖果獵人派對 (J2/26/083)

日期: 30/10(五)

時間: 晚上6:30-8:30

地點: 寶達及臻善軒

對象: 社區人士

**內容: 糖果就在社區裡! 快來化身糖果獵人
完成任務、收集糖果、開心搗蛋!
一起展開萬聖節甜蜜大冒險!**

收費: 全免



負責職員: 高姑娘



無須報名

「家」多點愛照顧者展覽暨嘉年華 (J2/26/086)

日期: 12月12日 (六)

時間: 下午2:00-5:00

地點: 寶達商場對出空地

對象: 社區人士

**內容: 透過展覽與嘉年華活動,
讓大眾認識照顧者的付出與需要
傳遞關懷與支持, 攜手建立關愛共融社區。**

收費: 全免

負責職員: 高姑娘

無須報名



基督教家庭服務中心 臻善軒
Christian Family Service Centre

地址: 觀塘寶達邨達翠樓地下C翼
電話: 2344 4698 / 2344 4252

聚寶·凝家社區照顧者支援計劃

WALK WITH YOU·與你同行

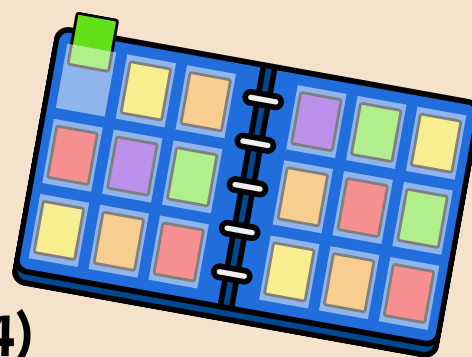
兒童活動

寶可夢卡牌對戰 - 9月比賽 (J2/26/063)

負責職員: 羅sir

日期: 2/10(五)

時間: 晚上 6:30 - 8:30



寶可夢卡牌對戰 - 11月比賽 (J2/26/064)

日期: 27/11(五)

時間: 晚上 6:30 - 8:30



集換式卡牌遊戲

地點: 臻善軒

對象: 6-15歲兒童及青年

內容: 寶可夢卡牌(PTCG)比賽, 互相鬥智鬥力,
與自己喜歡的寶可夢一同贏取冠軍啦

****參加者需成為中心會員及自備一副牌組
(60張)對戰****

收費: 計劃家庭 \$30/1節; 社區人士 \$50/1節

