

心花放

2026年2至6月活動



一起創造美好回憶

活動報名注意事項

「心花放」活動報名須知

1. 報名時請注意活動推行日期及時間，以免相撞，一經報名不得退款。
2. 凡已報名之項目，不得轉讓其他人或改報其他項目。
3. 除因活動更改時間，否則不作另行通知，請依時出席。
4. 活動只准持有「心花放」會籍的會員報名。

「心花放」及「青少年綜合服務隊」會籍

1. 如「開心券」或會籍逾期，請先向「心花放」負責職員預約時間進行續會手續。
2. 家庭會籍成員只包括申請人及其配偶和子女。

網上登記活動報名安排

1

網上登記活動

12月29日上午10:00
至
1月6日晚上10:00

- 網上填寫個人資料及活動登記表格
- 每個家庭只需填寫一份活動登記表格
- 若活動登記人數超出名額，會以抽籤形式處理

2

結果通知

1月13日
至
1月14日

- 職員會以whatsapp或電話通知成功申請的參加者
- 若沒有收到通知，則代表是次報名申請未能成功
- 未能成功申請活動將會自動撥入後備名單

3

報名及繳費

1月15日
至
1月17日

- 成功申請的參加者請於此期間前往中心報名或網上繳交費用
- 若於指定時段內沒有繳交費用，則作放棄名額處理，名額由後備名單補上

活動登記表格

請掃描



公開報名



1月22日

以先到先得形式報名

服務處資料

開放時間

 柴灣道100號後座四樓419室

 2245 1709 / 5627 5207 / 5326 8937

 cwu@mevcc.org.hk

 朱文謨姑娘、張潔盈姑娘、高榕禧姑娘

	一	二	三	四	五	六
10:00-1:00	活動節數	活動節數			活動節數	活動節數
2:00-6:00	活動節數	活動節數	✓	✓	✓	活動節數
7:00-10:00			活動節數			

服務處會於開放時間提供：

* 櫃位服務、電話查詢及活動報名服務

開心券及電子券

會員將有兩項活動報名津貼：

1 增設「心花放電子券」

- 供會員報名參加心花放之活動
- 金額將劃一全額家庭\$200、半額家庭\$100
- 本年度電子券的有效期為1/4/25至31/3/26
- 必須持有有效會籍方可使用電子券

2 原有實體「開心券」

- 只能報名參加愛華青少年綜合服務隊之活動



心花放家庭會籍

(由2025年4月起實施)

入會資格：

- 有0至18歲子女的家庭
- 收入在全港家庭收入中位數75%或以下，或領取綜援、書簿津貼等
- 居住在港島東區（北角至小西灣）

活動報名付款方式

-  於開放時間內辦公室（柴灣道100號後座四樓419室）：填妥報名表格及繳交費用；
-  為方便報名，現新增設網上付款方式（只限報心花放活動）：請先以電話或訊息聯絡計劃負責職員確定活動報名情況，待職員確定活動有足夠名額及計算需付金額後，職員會提供轉帳資料，請以「轉數快」方式繳交費用。

愛心物品分享日 2026



22/03/2026(日)



地點
愛華服務處

免費換取社區人士捐贈的食物、文具、玩具和家庭用品。
心花放服務介紹、抽獎。

第一場

時間：上午11:00登記
(每場30個家庭)

第二場

時間：下午03:00登記
(每場30個家庭)

備註：

1. 參加者必須預約登記，方可參與此活動
2. 請準時出席，換物的先後次序於登記時間進行抽籤
3. 請務必於登記時間內準時到達，逾時者將不能參與抽獎
4. 請自備環保購物袋

放呀！憑半日假！！ 兩手FING-FING去長洲

趁小朋友返學的日子，約媽媽一同去長洲
遊覽充充電，放自己半日假，好好享受與
其他媽媽的「Me Time」時光！

活動詳情

日期：13/04/2026（一）
時間：上午9:00至下午2:00
費用：按金\$100/人（出席後可獲全額退回）
地點：長洲
集散地點：中環5號碼頭

立即 報名

備註

1. 活動不可使用「心花放」電子券
2. 活動尚在申請階段，如未能獲批資助，此活動將取消
3. 活動費包括來回船票，參加者須自費午膳



家長活動



物品再生·巧手承傳手藝課程

日期：08/01至12/02/2026 (共6節，逢四)

時間：上午10:00至11:30

費用：按金\$100/人 (出席率達七成退回)

地點：愛華服務處

對象：「心花放」媽媽

名額：12人

負責：福利助理 — 高榕禧姑娘

內容：

課程由專業導師教授手縫及皮革技巧。同時培訓學員成為導師，提供訓練，讓學員日後擔任導師。

活動會利用舊衣物及被棄置的皮革碎片，透過大家的巧手，製成各類型的手工藝品，給這些物品另一個生命。

備註：

1. 此活動由循道衛理聯合教會香港堂贊助



「Chill」Fit媽咪系列：「媽」住跑(1-2月/2026年)

日期：16/01至06/02/2026 (共4節，逢五)

時間：上午10:00至11:00

費用：免費

地點：筲箕灣至西灣河海旁

對象：「心花放」媽媽

名額：8人

負責：註冊社工 — 張潔盈姑娘

內容：

短暫拋低生活的煩惱，與不同街坊一起運動，放鬆身心，強身健體，認識不同的街坊朋友。

備註：

1. 請穿著運動服裝及運動鞋
2. 請自備飲用水



物品再生·縫紉課程

日期：20/01至10/03/2026 (共6節，逢二)
(17/02及24/02暫停)

時間：上午10:00至11:30

費用：按金\$100/人 (出席率達七成退回)

地點：耀東服務處

對象：「心花放」媽媽

名額：12人

負責：福利助理 — 高榕禧姑娘

內容：

課程由專業導師教授縫紉技巧。同時培訓學員成為導師，提供訓練，讓學員日後擔任導師。

活動會利用舊衣物，透過大家的巧手，製成各類型的手工藝品，給這些物品另一個生命。

備註：

1. 此活動由循道衛理聯合教會香港堂贊助



天然護膚工作坊

日期：23/01至13/02/2026 (共4節，逢五)

時間：上午10:00至11:00

費用：\$50/人

地點：愛華服務處

對象：「心花放」媽媽

名額：8人

負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：

藉製作天然護膚品，各位媽媽一同扮靚靚，放鬆心情，提升情緒健康。



媽咪身心減壓班(2-3月/2026年)/(4-6月/2026年)

2-3月

日期：04/02至25/03/2026 (共6節，逢三)
(18/02、25/02暫停)

費用：\$390/人

內容：

藉拉筋動作和靜觀，促進身體健康和減輕壓力。

備註：

1.12/2025-1/2026舊生可優先報名

4-6月

日期：15/04至17/06/2026 (共10節，逢三)

費用：\$650/人

時間：上午10:30至中午12:00

地點：耀東服務處

對象：「心花放」媽媽

名額：10人

負責：註冊社工 — 張潔盈姑娘



毛氈公仔工作坊

日期：27/02至20/03/2026 (共4節，逢五)

時間：上午10:30至11:30

費用：\$60/人

地點：愛華服務處

對象：「心花放」媽媽

名額：6人

負責：福利助理 — 高榕禧姑娘

內容：

透過戳針，將羊毛戳出你想要的形狀，製作成獨一無二的小玩意。在體驗手工藝創作的同時，更可以排解壓力，將煩惱都戳在羊毛上。



媽媽手縫杯墊班

日期：02/03至09/03/2026（共2節，逢一）

時間：上午10:00至11:30

費用：\$40/人

地點：愛華服務處

對象：「心花放」媽媽

名額：8人

負責：福利助理 — 高榕禧姑娘

內容：

利用針線及不再穿著的衣物，親手製作環保杯墊！



「給自己一點Me Time！」抒壓手作工作坊(3月26)

日期：05/03至26/03/2026（共4節，逢四）

時間：上午10:30至中午12:30

費用：\$100/人

地點：耀東服務處

對象：「心花放」媽媽

名額：6人

負責：註冊社工 — 張潔盈姑娘

內容：

手作能夠讓人專注在一件東西上，將你從每天的生活壓力與問題中抽離。活動將會製作紙漿畫、手繪玻璃畫等，讓自己放鬆之餘，亦為自己製作一份小禮物。



藝術。自在玩 (3-4/2026)

日期：05/03至12/03 及 16/04至30/04/2026
（共5節，逢四）

時間：上午9:30至11:30

收費：\$100/人

地點：愛華服務處

對象：「心花放」媽媽

名額：6人

負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：

作為照顧者的你，在平日大小事務上已付出不少心力，甚至忘記了自己的需要。歡迎你來，透過多元藝術媒介（藝術、舞蹈動作、音樂、花藝等）好好放鬆，展開探索關懷自己的旅程及彼此支持。

備註：

1. 26年3月12日為戶外活動
2. 26年4月16至23日為與長者一同進行多元藝術
3. 活動不可使用「心花放」電子券
4. 需親臨服務處繳交費用



「Chill」Fit媽咪系列：「羽」你同行(3月/26)/(4-5月/26)

3月

日期：10/03至31/03/2026 (共4節，逢二)
費用：\$60/人 (出席2堂或以上可獲退回\$40)

內容：

短暫拋低生活的煩惱，與不同街坊一起運動，放鬆身心，強身健體，認識不同的街坊朋友。

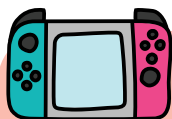
4-6月

日期：21/04至26/05/2026 (共6節，逢二)
費用：\$90/人 (出席4堂或以上可獲退回\$60)

備註：

1. 請穿著運動服裝及運動鞋
2. 請自備飲用水
3. 建議自備球拍
4. 活動場地正在申請中，相關資料或有機會更改，敬請留意

時間：上午10:00至中午12:00
地點：小西灣體育館
對象：「心花放」家長
名額：10人
負責：註冊社工 — 張潔盈姑娘



動動腦筋玩玩Switch

日期：20/04至04/05/2026 (共3節，逢一)
時間：上午10:00至11:30
收費：免費
地點：愛華服務處
對象：「心花放」媽媽
名額：8人
負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：

「快樂」是所有人的權利，而一群人同玩樂更將快樂Double Up！邀請你們一同來玩Switch電子遊戲，在忙碌中重拾歡笑與快樂！



扭扭棒幸福花工作坊

日期：20/04至11/05/2026 (共4節，逢一)
時間：上午11:30至中午12:30
費用：\$40/人
地點：愛華服務處
對象：「心花放」媽媽
名額：8人
負責：福利助理 — 高榕禧姑娘

內容：

透過色彩繽紛的扭扭棒，製作不同的花朵，最後創作出屬於自己的幸福花束。



社區資源分享會

日期：05/05至26/05/2026（共4節，逢二）

時間：上午10:00至11:30

費用：免費

地點：愛華服務處

對象：「心花放」媽媽

名額：8人

負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：

聚集所有「精明小婦女」，一同搜羅社區上的資源及優惠，並製作展版，將社區的資訊發放分享給鄰里。



從心斷·捨·離心靈減壓之旅

日期：07/05至28/05/2026（共4節，逢四）

時間：上午10:30至11:30

費用：免費

地點：耀東服務處

對象：「心花放」媽媽

名額：8人

負責：註冊社工 — 張潔盈姑娘

內容：

認識斷捨離的概念，整理生活空間，從而提高生活幸福感。讓我們共同踏上這段心靈與生活的斷捨離之旅！



Chill住煮！媽媽圍爐小組 (05/26)

日期：08/05至29/05/2026（共4節，逢五）

時間：上午10:00至下午1:00

費用：免費

地點：愛華服務處

對象：「心花放」媽媽

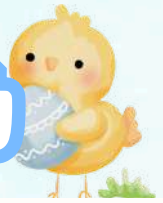
名額：8人

負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：

有好吃的東西就有好心情！而有一班一同分享的朋友，快樂可以Double Up！邀請一同分享美食，一同分享快樂。活動中更會一同探訪不同社會議題，讓大家有更多對社會大小事有更多認識！

家庭康樂活動



親子廚房-賀年美食篇

日期：07/02/2026 (六)

時間：上午10:30至中午12:00

費用：\$30/人

地點：愛華服務處

對象：「心花放」家庭

名額：12人

負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘
福利助理 — 高榕禧姑娘

內容：

一同製作賀年美食，與心花放家庭一起享受精心製作美食的時刻。



尋蛋City Hunt

日期：11/04/2026 (六)

時間：下午2:00至5:00

費用：\$30/人

地點：愛華服務處

對象：「心花放」家庭

名額：12人

負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：

以定向形式慶祝復活節，更透過不同的挑戰與家人合作尋找復活蛋的蹤影，提升親子互動。

備註：

1. 此活動不可使用「心花放」電子券
2. 需親臨服務處繳交費用



愛護自然野餐團

日期：25/04/2026(六)

時間：上午10:00至下午5:00

費用：\$20/人

地點：山頂公園

集散地點：愛華服務處

對象：「心花放」家庭

名額：24人

負責：註冊社工 — 張潔盈姑娘
福利助理 — 高榕禧姑娘

內容：

除了享受大自然的平靜和療癒，我們也要學習保護大自然！邀請大家當日上午一同準備食物，再出發親親大自然，在草地上野餐。完結前，一同化身大自然保護隊，清理沿途被丟棄的垃圾，維護郊野環境！

備註：

1. 此活動不可使用「心花放」電子券
2. 此活動由循道衛理聯合教會香港堂贊助



母親節甜心蛋糕DIY

日期：09/05/2026 (六)
時間：下午2:30至4:30
費用：\$80/家
地點：愛華服務處
對象：「心花放」家庭（每家不多於4人）
名額：4家
負責：福利助理 — 高榕禧姑娘

內容：
親子蛋糕設計工作坊，為家庭設計一個特色母親節蛋糕，送上真摯的禮物與祝福。

備註：
1. 每個參與家庭將獲一份材料
2. 此活動不可使用「心花放」電子券



親子桌遊大比拼

日期：27/06/2026 (六)
時間：上午10:30至中午12:30
費用：\$10/人
地點：愛華服務處
對象：「心花放」家庭
名額：16人
負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：
考試結束了！邀請你們一同大玩特玩。透過桌遊，既增加親子的默契及溝通，亦可以在試後一同放鬆。

EASTER

EGG HUNT



爸爸家庭活動



撐東區睇波團

日期：24/01(六)、31/01(六)、22/02/2026(日)
(可選擇參加其中一節或多於一節)

時間：下午2:00至5:00

費用：免費

地點：小西灣運動場

集散地點：愛華服務處

對象：「心花放」爸爸及子女

負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘、張潔盈姑娘
福利助理 — 高榕禧姑娘

內容：

邀請各位心花放爸爸及小朋友一起觀看本地足球賽事，並與職業球員進行交流，從而更了解足球員的訓練日常及辛酸。

日期	地點
24/1(六)	東區 VS 東方
31/1(六)	東區 VS 流浪
22/2(日)	東區 VS 理文

備註：

1. 費用不包括交通費用，請自備車資
2. 日期和時間可能因賽事調動而有所更改，敬請留意

父親節皮革製作工作坊

日期：20/06/2026 (六)

時間：上午10:30至中午12:30

費用：\$80/家

地點：愛華服務處

對象：「心花放」爸爸及子女

名額：12人

負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：

藉父親節，為爸爸親手親子製作皮革卡片套，以答謝爸爸的辛勞。

備註：

1. 每個參與家庭將獲一份材料



義工服務

「心花放」計劃鼓勵大家走進社區，持續地參與不同種類的義工服務。藉義工服務除了可以連結社區，發揮互助互愛精神外，更可以發掘和發揮個人潛能。本計劃除下列已安排的義工服務外，更有些即時或臨時的義工服務，如欲收到相關資訊，請將我們的電話加入手機的電話簿內，以確保能收到資訊。
(愛華：5627 5207 | 耀東：5326 8937)

環境生態拯救隊

日期：31/01、07/03、23/05/2026(六)
(可選擇參加其中一節或多於一節)
時間：下午2:00至5:00
費用：免費
地點：鶴咀、龍脊及石澳
集散地點：愛華服務處
對象：「心花放」家庭
名額：20人
負責：福利助理 — 高榕禧姑娘

內容：
透過執垃圾淨灘活動，讓參加者一家人學會珍惜及保護大自然潔淨，經營有意義又甜蜜的親子體驗。

日期	地點
31/1(六)	鶴咀
7/3(六)	龍脊
23/5(六)	石澳

備註：
1. 如遇惡劣天氣，活動將另作通知



防騙大使義工服務

日期：14/01至25/02/2026 (共5節，逢三)
(04/02及18/02暫停)
時間：上午10:00至中午12:00
費用：免費
地點：愛華服務處及柴灣社區
對象：「心花放」家長
名額：8人
負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：
「提子提子，提防騙子！」騙徒手法層出不窮，詐騙案件日益嚴重，齊來學習防騙小知識，並化身防騙大使教育社區人士，讓騙徒無機可乘！

備註：
1. 出席率達70%或以上可獲取\$200
義工津貼



暑期活動試玩日義工服務

日期：19/04/2026 (日)
時間：下午1:00至5:00 (時間待定)
費用：免費
地點：柴灣足球場
對象：「心花放」家庭
名額：8人
負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：
「愛華要人」！邀請大家擔任義工，協助嘉年華的運作（包括：帶領攤位遊戲、人流管理及維持秩序等）。



義工服務籌備會議

日期：24/04/2026 (五)
時間：上午10:00至11:30
費用：免費
地點：愛華服務處
對象：「心花放」家長
名額：10人
負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：
作為東區人，對社區的需要必定有一定的認識。邀請你們一同構思惠給東區街坊的義工服務，將愛心和溫暖傳遍社區。



長幼同樂日義工服務

日期：02/05/2026 (六)
時間：下午2:30至3:30
費用：免費
地點：愛華服務處及愛華耆樂中心
對象：「心花放」家庭
名額：10人
負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：
誠邀你們化身愛心義工，探訪柴灣區的長者，藉遊戲、唱金曲及分享，將愛和溫暖傳送給長者。



端午分享愛 - 齊來包粽贈鄰舍

日期：11/06及12/06/2026 (四及五)

時間：上午9:30至中午12:00

費用：免費

地點：愛華服務處

對象：「心花放」家長

名額：不限

負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：

誠邀大家一同於端午節製作愛心粽子，並贈送於社區上有需要的人士，藉此向他們送溫暖。

日期	內容
11/06(四)	處理食材
12/06(五)	製作粽子

* 可選擇出席1天或2天



兒童及青少年活動



區本計劃25/26 - 歷奇挑戰日營

日期：28/02/2026 (六)

時間：上午8:45至下午5:15

費用：按金\$100 (出席活動後退回)

地點：長洲鮑思高青年中心

集散地點：愛華服務處

對象：「心花放」小一至小六學生

(需申領「綜合援助」或「書簿津貼全免」)

名額：30人

負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：

透過歷奇挑戰活動，有助學生學習積極和勇敢面對逆境，從而提升自信心。

備註：

1. 需另外填寫報名表及提供證明文件



區本計劃25/26 - 小小魔術師

日期：12/03至14/05/26 (共8節，逢四)

(02/04、09/04暫停)

時間：下午5:30至6:30

費用：按金\$100 (出席率達七成可獲退回)

地點：愛華服務處

對象：「心花放」小四至小六學生

(需申領「綜合援助」或「書簿津貼全免」)

名額：10人

負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：

透過學習魔術，培養參加者專注、耐性和溝通能力。完成課程後，更有機會參與表演。齊來化身小小魔術師，一起探索魔術世界的奧秘。

備註：

1. 需另外填寫報名表及提供證明文件





區本計劃25/26 - 海洋公園海陸大步走

日期：28/03/2026 (六)
時間：上午9:00至下午5:00
費用：按金\$100 (出席活動後退回)
地點：海洋公園
集散地點：愛華服務處
對象：「心花放」小一至小六學生
(需申領「綜合援助」或「書簿津貼全免」)
名額：20人
負責：註冊社工 — 張潔盈姑娘

內容：
遊覽動物展館，探索海洋及高山的
生物多樣性，透過細心觀察，欣賞
生物多樣性的重要性。

備註：
1. 需另外填寫報名表及提供證明
文件



區本計劃25/26 - 首飾夢工場

日期：11/04至23/05/26 (共6節，逢六)
(16/05暫停)
時間：下午3:30至5:00
費用：按金\$100 (出席率達七成可獲退回)
地點：愛華服務處
對象：「心花放」小四至中四學生
(需申領「綜合援助」或「書簿津貼全免」)
名額：5人
負責：註冊社工 — 朱文懿姑娘

內容：
透過製作不同的首飾配件，讓參
加者彼此交流設計概念，從而促
進共融的關係。

備註：
1. 需另外填寫報名表及提供證明
文件





家庭康樂活動

兒童及青少年活動

幼兒家庭活動

爸爸家庭活動

家長活動

義工服務

