



明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心

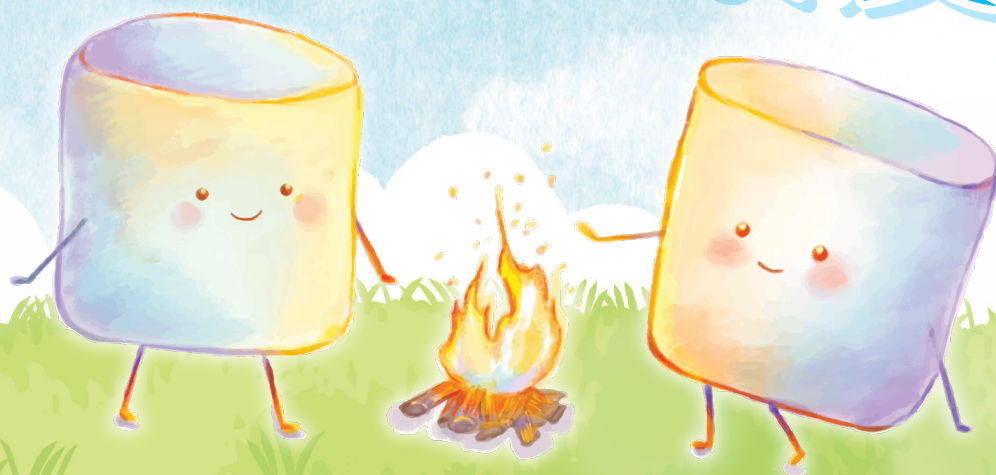
Caritas Dr. & Mrs. Olinto de Sousa Integrated Family Service Centre

第85期通訊

2024年7-9月



明愛 家友站



伴有所依



伴能得力



伴中作樂

地址：沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室

電話：2649 2977

傳真：2686 8740

網址：<https://stifsc.caritas.org.hk>

電郵：fsshatin@caritassws.org.hk



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

中心服務介紹

服務宗旨 Service Purpose

家庭服務，以專業介入手法，提高個人及家庭成員處理問題的能力及改善家庭生活的質素，致力鞏固及加強家庭組織的完整性。

The service objectives are to preserve and strengthen the family unit by empowering individuals and their families as a whole, through different levels of professional intervention and to improve the quality of family life.

服務目標 Service Objectives

1. 促進家庭成員的關係，強化及鞏固家庭功能，促進家庭和諧。
To promoting the relationship and harmony among family members, strengthening and consolidating family functioning.
2. 提高個人及家庭處理困難的能力，提供情緒上的支援及解決問題的辦法。
To increase the individual and family's problem solving ability, to provide emotional support and alternatives in problem solving.
3. 聯繫區內資源，宣揚及建立互助社區。
To liaise community resources, to publicize and to build up a mutual support community.

服務形式 Format of Service

1. 家庭輔導服務：包括專業輔導服務、危機介入、治療小組等。
Family Counselling Service: Include professional counselling service, crisis intervention and therapeutic groups for the users to face their adversity.
2. 家庭支援服務：家庭生活教育、社區教育活動、婚姻培育小組、精神健康教育、互助及支援小組、家務指導服務、輔導諮詢及轉介服務等。
Family Support Service: Include family life education programmes, community education activities, marriage enrichment programmes and groups, mental health education supportive programmes, mutual help groups, family aid service, referral and enquiry service.
3. 家庭資源服務：書刊及影音資料借閱、康樂及興趣活動、幼兒培育活動、義工培訓及活動、其他親子活動等。
Family Resource Service: include books, video and newspapers resource corners, recreational activities and interest classes, programmes for pre-schoolers, volunteer training and activities, and other parent-child activities.

服務對象 Target Groups

- ✦ 凡居於服務區域範圍內的家庭或個人
Individuals and families who live in the service boundary of Caritas Integrated Family Service Centre(IFSC).

申請／轉介 Application／Referral

- ✦ 申請人可於辦公時間內致電或親臨中心查詢或由其他機構轉介
Potential service users may approach IFSC in person or by telephone or referred by other agencies.

服務區域範圍 Geographical Service Boundary

- ✦ 沙田頭新村、紅梅谷、隔田、金獅花園、愉景花園、新田圍邨、新田村、李屋村、豐盛苑、沙田頭、秦石邨、湊岸8號、山下圍（曾大屋）、乙明邨、愉城苑、沙角邨、博康邨、謝屋村、作壘坑新村、沙田圍、沙田圍新村、灰窰下新村、王屋村、河畔花園、翠華花園、翠麗花園、全輝中心、春暉花園、勵城花園、花園城、田園閣、皇御居、富豪花園、沙田第一城、愉田苑、晴碧花園、圓洲角、欣庭軒、愉翠苑。
Individuals and families residing in Sha Tin Tau New Village, Hung Mui Kuk, Kak Tin, Golden Lion Garden, Greenview Garden, Sun Tin Wai Estate, San Tin Village, Lee Uk Village, Fung Shing Court, Sha Tin Tau, Chun Shek Estate, The Riverpark, Shan Ha Wai (Tsang Tai Uk), Jat Min Chuen, Yue Shing Court, Sha Kok Estate, Pok Hong Estate, Tse Uk Village, Tsok Pok Hang San Tsuen, Sha Tin Wai, Sha Tin Wai New Village, Fui Yiu Ha New Village, Wong Uk Village, Garden Rivera, Greenwood Garden, Green Leaves Garden, Chuen Fai Centre, Spring Field Garden, Lai Shing Garden, Shatin Park, Greenfield Court, Kingston Lodge, Belair Gardens, City One Shatin, Yue Tin Court, Sunshine Grove, Yuen Chau Kok, Prima Villa, Yu Chui Court

退出服務方法 Termination of service

- ✦ 一般情況下，當共同訂立的個案目標完結後，服務便結束。
Service will be terminated when the mutually agreed counselling goals have achieved.
- ✦ 在特別情況下，服務使用者或社工均可提出終止服務。
Under special circumstances, service user or social worker could initiate termination of service.

服務收費 Service Charge

1. 專業個案輔導服務：全免
Professional counselling service: Fee charge depend on programme.
2. 小組、活動、婚前輔導及其他服務：按個別項目訂定收費
Groups, activities, pre-marital counselling and others: programme fee will be charged.

家務指導服務

服務目標

家務指導服務為有需要的個人／家庭提供支援，旨在透過有系統的訓練計劃，教授服務對象在個人照顧、處理家務及照顧其他家庭成員的基本技能，以便輔助個案工作的介入。家務指導服務的最終目標是發展和加強服務對象獨立生活的能力。

服務對象

服務對象為正在接受接受個案工作服務的個人／家庭。

申請資格

1. 缺乏足夠能力的家長／照顧者
2. 育有年幼子女但在處理家務／或照顧年幼子女方面能力不足的殘疾／精神病患父母
3. 由於照顧者面臨危機而需要處理家務及／或照顧年幼兒童／長者／病人／殘疾人士的家庭成員
4. 經社工評定為有需要接受家務指導服務的任何個人／家庭

費用

費用全免

《「伴」中作樂》

馬運東先生（註冊社工）

陳之藩有一篇散文《釣勝於魚》，強調「釣」的過程重要過最終得到多少魚穫，你有多認同呢？

有一位街坊，患有躁鬱症，雖已經不再需要以藥物控制情緒，但性格脾氣依然火爆，不時會與人發生衝突，他曾指出最能夠幫到自己的情緒定下來的，不是藥物，也不是心理學家社工所教的冷靜技巧，而是釣魚。原來，他很喜歡釣魚，不是因為能夠釣到多少魚，是釣魚的過程，望著大海，聽著浪聲，專注於當刻魚杆的動靜，他便能忘卻一切煩惱，樂在其中，對他而言，便是一個療癒的過程。

這街坊所體驗的，在正向心理學上稱為心流「Flow」，是指人在某種活動中，全身全意、全神貫注地投入這項活動時，讓人們感到時間飛逝，感到無比滿足和快樂。

講到快樂，下文試以「樂在其中」的「樂」字入手，闡釋中心主題中「伴」字的背後的意思。

樂在其中的，不是一種特定活動。有人會喜歡聽音樂，有人會喜繪畫，也有人會喜歡跑步，這些是興趣、是嗜好；另一方面，也可以是寄情於工作、寄情於學習、或者寄情於做研究；凡此種種，都有可能成為你的「伴」，助你在經歷高低起伏。

所以，不妨多作嘗試，試看哪些自己最能投入！

但是，能與你作伴，樂在其中的，又何止是活動。在面對人生中更大的挑戰時，「人」更能為我們帶來慰藉。

《論語》中「有朋自遠方來，不亦樂乎。」

《孟子》中「父母俱存，兄弟無故，一樂也。仰不愧於天，俯不忤於人，二樂也。得天下英才而教育之，三樂也。君子有三樂，而王天下不與存焉。」

以上所引的「樂」，似乎比開頭提到的樂在其中又多了一些意涵。多了甚麼？是多了人和義這兩個元素。「義」是正當的意思，文章所限，不在此詳述，「人」卻有需要多加闡釋。

曾經有一對夫婦，因為關係問題接受婚姻輔導。在一次單獨面談中，丈夫曾經對我說：「我永遠永遠都唔會同佢（太太）離婚，雖然而家同佢有好多問題，但我永遠唔會忘記，佢同我一齊捱過，佢係我爭啲破產既時候對我不離不棄。呢個咁愛我既人，我點會因為而家一啲問題而放棄佢呢！」

我在這位丈夫的生命中，看到的，是他愛人。生活困難時，有個相濡以沫、同甘共苦的「伴」，支持住自己繼續走下去，所以即使現在的生活有多艱辛，仍能對對方不離不棄，關係在這刻雖然困難，仍能甘之如飴，樂在其中。

因為愛人，所以樂。



愛隨心傳 社區關係日

為關懷社區中有需要人士，並推動人與人的連繫，明愛8間綜合家庭服務中心於2024年4月13日一同舉辦賽馬會智家樂計劃（第二期）愛隨心傳社區關懷日，活動中共過百位義工一齊參與，並探訪接近一百戶獨居或雙老長者，過程中除送上愛心福袋，更教導長者使用至家港Family portable, 將愛隨心傳既關懷信息送比長者們。



各位朋友都可以透過至家港Family portable內的隨心移動功能，隨時將關懷信息送給社區人士，歡迎使用QR Code登入至家港Family portable。



#情感大學

#RELATIONSHIP.UNIV

愛可以學

Love needs practice

情感不簡單，關係很複雜。
疏理情感，掌握生活的基本。

#PARENTING

#管教科

點解小朋友
總是愛唱反調？

#情感大學

在任何成長階段，孩子都會出現挑戰或試探父母界線的行為。要記住！不是你的孩子特別壞，亦不是你特別失敗。

我們可以嘗試用一個新的角度去了解孩子每個衝擊界線行為，便會發現這些行為背後總會有一個未被看見的原因和需要。



More Info 更多資訊

#開課中 #FollowNow

栽種幸福~婚姻培育服務



「老公執照」已婚男士小組

留位表



活動編號：ST24G0017

活動內容：做老公需要考取執照嗎？跟老婆溝通需要學習嗎？表達愛意有技巧嗎？相信很多老公於結婚後都有以上問題，而讀書時又沒有教導我們如何成為「老公」，令很多男士都不知道如何處理婚姻問題。老公執照是一個為已婚男士而設的小組，一同認識以下內容，從而改善婚姻關係，

1. 認識如何跟老婆溝通
2. 學習向另一半表達愛意
3. 了解如何處理與另一半的分歧

日期：13/9、20/9、27/9及4/10/2024（逢星期五，共四節）

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：本中心活動室

對象：已婚男士

收費：會員價：\$80 非會員價：\$160

名額：8位

負責社工：連柏基先生（註冊社工）

備註：成人（18歲以上）



夫妻「愛之語」 CHILL CLUB小組

留位表



活動編號：ST24G0018

活動內容：透過短講、體驗練習、學習「愛之語」應用於日常夫妻溝通，讓你和你的親密伴侶感受欣賞及肯定，從而潤澤細水長流的愛火，夫妻共同成長，鞏固相知相屬的婚姻關係。

日期：9/8、16/8、23/8及30/8/2024
（逢星期五，共四節）

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦

收費：會員價：\$100（每對夫婦）
非會員價：\$200（每對夫婦）

名額：5對夫婦

負責社工：阮素瓊姑娘（註冊社工）

備註：夫婦須一同出席



手工線香×靜觀工作坊

留位表



活動編號：ST24P0047

活動內容：在製作線香的過程，讓夫婦能夠學習專注於彼此的需要，培養有質素的相處時間，令親密感有所提升。

日期：2/8/2024（星期五）

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：想提升親密關係的夫婦

收費：會員價：\$60 非會員價：\$150

名額：6對夫婦

負責社工：劉翠怡姑娘（註冊社工）

備註：成人（18歲以上）



中心小組



中心活動



網上活動



「愛的小屋」木工製作工作坊

活動編號：ST24P0054

活動內容：由專業木工導師教授，夫婦一同製作獨一無二的「愛的小屋」，共渡七夕佳節。

日期：10/8/2024（星期六）

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦

收費：會員價：\$200 非會員價：\$300

名額：6對

負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）

留位表



「原來婚姻唔止甜蜜蜜？」 新婚適應網上講座

活動編號：ST24P0055

活動內容：透過短講及個案討論，分享新婚夫婦適應婚姻生活的竅門

日期：30/8/2024（星期五）

時間：晚上 7:45-8:45

地點：網上平台 Zoom

對象：3年婚齡之下的夫婦

收費：免費

名額：15對

負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）及
張海琳姑娘（註冊社工）

留位表



親密教室：夫婦伸展拉筋網上學

活動編號：ST24P0046

活動內容：1. 教授夫婦伸展拉筋技巧
2. 分享夫婦透過拉筋活動增添親密感
（首60對報名並出席活動的夫婦將獲贈按摩油一支）

日期：26/7/2024（星期五）

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：網上平台 Zoom

對象：已婚夫婦

收費：免費

名額：150對夫婦

負責社工：連柏基先生（註冊社工）

導師：Hin Lam 藍仲軒先生
（亞洲運動及體適能專業學院認可伸展教練）

Julian Tsoi 蔡芷芬女士

（香港插畫師協會專業會員，兩性關係繪本作家及插畫師，著作《神隊友也是豬隊友》）

備註：此活動由賽馬會智家樂計劃贊助

留位表



中心小組



中心活動



網上活動

舐犢情深~ 親子培育服務

舐犢情深·親子培育服務



「開心小種子」兒童小組

留位表



活動編號：ST24G0019

活動內容：從小培養樂觀及有效的情緒管理對每一個孩子都非常重要，正向的人生態度能幫助孩子面對生活中的挑戰和困難。

本小組希望可以讓參加兒童認識情緒及學習有效處理情緒的方法，並透過組內互動，學習與別人相處。

1. 認識情緒，學習有效情緒管理
2. 學習與人相處
3. 學習欣賞自己

日期：23/7、30/7、6/8及13/8/2024
(逢星期二，共四節)

時間：下午2:00-3:15

地點：本中心活動室

對象：升小一至小四兒童

收費：會員價：\$20 非會員價：\$40

名額：8位兒童

負責社工：賴春鳳姑娘(註冊社工)



「至『正』爸媽」 ——品格優勢家長小組

活動編號：ST24G0020

活動內容：小組希望增加家長對品格優勢的認識及擴闊對優點的看法，學習欣賞自己及家人，發掘個人的心理資源，培養正向思維和增強抗逆力，建立正面及安全的家庭關係，並加強家長對管教子女的信心。

形式：管教技巧分享、體驗活動、互動交流、遊戲

日期：26/9、3/10、10/10及17/10/2024
(逢星期四，共四節)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心活動室

對象：家長

收費：免費

名額：12位家長

負責社工：賴春鳳姑娘(註冊社工)

備註：導師：明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務計劃社工壽姑娘

留位表



「漁系男兒——進階篇」 父子／男士釣魚小組

留位表



活動編號：ST24G0021

活動內容：這個進階釣魚小組，目的是為對釣魚有初步認識的父子／男士提供一個更深入的釣魚體驗和充電機會，並且為各爸爸提供一個難得的親子時光。今個夏天，一於帶埋你的子女／朋友踏上征程，挑戰在香港河流和野塘埋伏的「巨物」，和子女／朋友共建美好的共同回憶。

日期：17/8及24/8/2024 (星期六)

時間：上午11:00-12:00，下午1:00-6:00

地點：本中心活動室及梧桐河／南生圍／白泥魚塘
(包車)

對象：5至13歲兒童及其父親，及與對釣魚有興趣的男士

收費：會員價：\$60 非會員價：\$80／兒童免費

名額：15人

負責社工：林錦謙先生(註冊社工)

備註：優惠價：綜援或低收入人士收費：\$40



孩子有品系列 ——繪本共讀樂滿FUN (領導才能篇)

活動編號：ST24P0050

活動內容：親子共讀繪本，除了可促進家人之間的關係外，亦能培育孩子良好的品格。是次活動希望透過一起共讀《領航鳥》繪本及參與有趣的親子遊戲，讓孩子學習培養領導才能，勇於面對困難與挑戰的良好品格

1. 繪本共讀
2. 親子小遊戲

日期：2/8/2024 (星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：網上平台 Zoom

對象：3至7歲兒童及家長

收費：免費

名額：10對親子

負責社工：賴春鳳姑娘(註冊社工)

備註：首十對報名及全程出席活動的親子，可獲贈由明愛家庭服務製作的《領航鳥》繪本一本。參加者需親自到本中心領取繪本，中心會另行通知有關領取安排。

留位表



中心小組



中心活動



網上活動



小手牽大手 ——幼兒感官大挑戰

活動編號：ST24P0051

活動內容：讓父母在繁忙的生活中停下來，與幼兒一起運用不同的感官體驗進行親子遊戲，提升幼兒的觀察力，並於活動中彼此分享與欣賞，共享夏日快樂時光。

日期：27/7/2024（星期六）

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心活動室

對象：18-36個月幼童及家長

收費：會員價：\$10

非會員價：\$20

名額：6對親子

負責社工：賴春鳳姑娘（註冊社工）

備註：每個參加家庭可獲感官遊戲包一份

留位表



「花月傳情」中秋夜

活動編號：ST24P0052

活動內容：在中秋節來臨之際，花好月圓之時，一齊放下煩惱，透過猜燈謎、整燈籠和整乾花卡，增進親子關係，讓一家人能共享快樂時光，給家人送上甜甜的祝福，共慶中秋。

日期：13/9/2024（星期五）

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：5至13歲兒童及其家長

收費：會員價：\$20（每位）

非會員價：\$40（每位）／兒童免費

名額：15人

負責社工：林錦謙先生（註冊社工）

備註：優惠價：綜援或低收入人士收費：\$10

留位表



「正·念」VIA 發掘孩子品格優勢工作坊

活動編號：ST24P0053

活動內容：透過一連串自我探索的親子遊戲和正向思想的練習，認識品格優勢，學懂欣賞自己和其他人的正面素質，發掘自身的優點及潛能，從而獲得幸福感，增強自己的情緒管理能力和抗逆力。

日期：28/9/2024（星期六）

時間：上午10:30-12:30（待定）

地點：本中心活動室

對象：5至13歲兒童及其家長

收費：會員價：\$10（每個家庭）

非會員價：\$20（每個家庭）

名額：15人

負責社工：林錦謙先生（註冊社工）

備註：優惠價：綜援或低收入人士收費：免費

留位表



城大編程親子體驗團

活動編號：ST24P0058

活動內容：家長與子女一同到城市大學參加工作坊，讓參加者認識何為運算思維。工作坊期間，親子需學習進行簡單編程設計遊戲，從而探討資訊素養及提升親子於網絡世代的正向互動。

日期：17/8/2024（星期六）

時間：下午2:30-5:00（2.5小時）

地點：香港城市大學

對象：親子（小三至小六學生及其家長）

收費：免費

名額：10對親子

負責社工：陳澤鋒先生，何樂汶姑娘（註冊社工）

留位表



STEAM大發現

活動編號：ST24P0057

活動內容：透過活動式教學，應用科學、技術、工程、藝術和數學不同學科知識。親子一起「動手做」，大膽思考，運用創意解決不同的難題。鼓勵親子優質時間，促進家庭正向溝通。

日期：3/8/2024（星期六）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心活動室

對象：親子（小三至小六學生及其家長）

收費：免費

名額：5對親子（小三至小六學生及其家長）

負責社工：陳澤鋒先生（註冊社工）

留位表



夏日甜品樂

活動編號：ST24P0059

活動內容：你有聽過五味人生嗎？味道常常代表著我們的喜怒哀樂。家長與子女一同認識情緒，並且製作美味的甜品，增加正向互動，度過甜蜜愉快的時光！

日期：19/7/2024（星期五）

時間：晚上6:00-7:30（1.5小時）

地點：本中心活動室

對象：親子（小學生及其家長）

收費：會員：每個家庭\$30 非會員：每個家庭\$40

名額：7對親子

負責社工：何樂汶姑娘（註冊社工）

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：\$20每個家庭
收費包括一份材料費用。

留位表



中心小組



中心活動



網上活動

互助互愛~社區支援服務



「綠絲帶關懷大使」幹事會

活動編號：ST24G0022

活動內容：1. 收集及商議義工服務的意見及方向。
2. 商討每一期義工重聚日的內容及形式。

日期：8/7/2024（星期一）

時間：下午2:00- 4:00

地點：本中心活動室

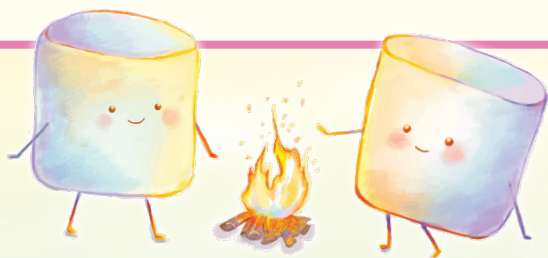
對象：本中心義工幹事

收費：免費

名額：6人

負責社工：劉淑儀姑娘（註冊社工）

留位表



「綠絲帶關懷大使」義工重聚日

活動編號：ST24P0048

活動內容：1. 定期與義工回顧分享服務經驗，鞏固得著。
2. 簡介季度的義工服務及策劃活動。
3. 商討義工服務發展的方向及策略。
4. 凝聚義工，包括新舊義工，互相認識，交流及共融。
5. 透過定期的生日聚會，除聯誼外，亦可提升義工的歸屬感。

日期：15/7/2024（星期一）

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心活動室

對象：綠絲帶關懷大使

收費：免費

名額：20人

負責社工：陳柏堅先生（註冊社工）

留位表



「綠絲帶關懷大使」之 「有伴。伴我走」尋伴小組

活動編號：ST24G0023

活動內容：1. 提升對「有伴。伴我走」中心主題的認識。
2. 透過體驗活動，啟發義工及帶出「有伴。伴我走」的訊息。

日期：22/7、29/7、5/8及12/8/2024
（逢星期一，共四節）

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心活動室

對象：本中心義工

收費：免費

名額：8人

負責社工：劉淑儀姑娘（註冊社工）

留位表



中心小組



中心活動



網上活動



「綠絲帶關懷大使」之「有伴。伴我走」主題小組

留位表



活動編號：ST24G0024

活動內容：1. 提升對「有伴。伴我走」中心主題的認識。
2. 透過體驗活動，啟發義工及帶出「有伴。伴我走」的訊息。

日期：21/6、28/6、5/7及12/7/2024（逢星期五、共四節）

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心活動室

對象：本中心義工

收費：免費

名額：8人

負責社工：陳柏堅先生（註冊社工）



「綠絲帶關懷大使」 親善探訪預備日

活動編號：ST24P0044

活動內容：臨近中秋節，透過製作中秋節慶小手工，將小心意送給有需要的家庭，表達關懷。

日期：2/9/2024（星期一）

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心活動室

對象：綠絲帶關懷大使

收費：免費

名額：15人

負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）

留位表



「綠絲帶關懷大使」 中秋親善探訪

活動編號：ST24P0045

活動內容：臨近中秋節，透過探訪，將小心意送給有需要的家庭，表達關懷。讓被訪者感到關愛，提升社區的正能量。

日期：9/9/2024（星期一）

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心活動室

對象：綠絲帶關懷大使

收費：免費

名額：15人

負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）

留位表



中心小組



中心活動



網上活動

社區精神健康推廣服務



從藝術中看見自己

留位表



活動編號：ST24G0025

活動內容：都市人要多方兼顧，或是工作，或是子女的照顧，又或是個人的成長……疲倦、壓力亦隨之以來，但又往往因為忙於應對生活上的大小事務，很多時候會隱藏或壓抑自己的情緒。

「從藝術中看見自己」小組希望參加者在自在的空間裏，以藝術創作的方式找出、表達囤積在身體裡的感覺和情緒，從而關顧自己的需要。

日期：7/9, 14/9, 21/9及28/9/2024
(逢星期六，共四節)

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心活動室

對象：受壓力困擾人士

收費：會員價：\$40 非會員價：\$80

名額：8位成人

負責社工：陳麗婷姑娘(註冊社工)

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：\$20
如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。



照顧者歇腳站(月會)

活動編號：ST24G0026

活動內容：社區上有很多無酬照顧者，每日全天候照顧家人，這不單單限於要照顧幼小子女的家長，要持續照料殘疾人士、長期病患或長者的你，其實也是一位照顧者。照顧者要承擔沉重的照顧責任，生活重心都放在家人身上，反而忽略了關懷自己，那麼誰來照顧照顧者？

因此，本中心希望透過每月一次的「照顧者歇腳站」，透過不同媒介或活動，例如藝術、煮食、心理劇等，讓照顧者喘息一會，和一班同路人一同學習「為了愛你，我更要好好愛自己」。

日期：26/7、23/8及13/9/2024(星期五，共三節)

時間：下午7:00-8:30或下午7:30-9:00

(每節時間待定)

地點：本中心活動室

對象：照顧者

收費：免費

名額：15位成人

負責社工：陳麗婷姑娘(註冊社工)，
張海琳姑娘(註冊社工)

備註：設組前面試或電話聯繫報名人士，以評估其合適性。
(每月一次，報名後由負責社工聯絡以確認參與月會及時間)

留位表



得閒散步

留位表



活動編號：ST24G0027

活動內容：散步有什麼好處？

根據相關的研究資料顯示，原來步行能讓大腦製造胺多酚(Endorphins)，有助增加快樂情緒，研究亦指出步行有助降低壓力感覺及提高幸福感！

因此，我們邀請你，用週末的一個早上，一起在我們生活的城市中漫遊，以不一樣的視角來觀察、體驗生活。

日期：6/7、13/7、20/7及27/7/2024(逢星期六，共四節)

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心活動室

對象：有興趣人士

收費：會員價：\$40 非會員價：\$60

名額：7對親子

負責社工：陳麗婷姑娘(註冊社工)

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：\$20
1. 設組前面試或電話聯繫報名人士，以評估其合適性。
2. 活動需要一定體能及運動量，有興趣人士請先自行評估健康狀況。



中心小組



中心活動



網上活動



圍爐取暖減下壓

留位表



活動編號：ST24P0049

活動內容：「你有壓力，我有壓力！」尤其是即將放榜的你們，不如給予自己一個空間，放下心中的大石，把煩惱事先放在一旁，一同專注給自己畫祝福手繪，為自己送上祝福。

日期：12/7/2024（星期五）

時間：晚上7:00-8:30

地點：網上平台 Zoom

對象：面對壓力人士

收費：免費

名額：20人

負責社工：張海琳姑娘（註冊社工）

備註：
- 參加者會獲得祝福手繪材料包一份
- 應屆文憑試考生優先
- 如報名人數過多，會以抽籤決定。



「觸動人心」工作坊

留位表



活動編號：ST24P0061

活動內容：音樂是很多人的精神食糧，廣東歌的歌詞及旋律除了可以代為講述說不出的心聲，更陪伴走過人生的高山低谷。透過不同年代的廣東歌欣賞及分享，聆聽自己的內心感受，探索更深入的自己，並以音樂陪伴重拾力量，療癒心靈。

日期：17/8/2024（星期六）

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心活動室

對象：18歲以上社區人士

收費：會員/非會員：每位\$10

名額：10人

負責社工：梁俊華先生（註冊社工）



慢活一夏

留位表



活動編號：ST24P0056

活動內容：繁忙的都市女性有多重身份，全職媽媽，或是工作家庭都要兼顧，很難在忙碌中歇一歇，好好靜下來愛惜自己……

這個活動讓參加者藉著靜觀和手作，放慢步伐專注一事，暫時讓工作、家庭或其他煩心事情都暫放一旁，體驗在專注中的寧靜與平安，讓自己完全放鬆，重新得力！

日期：24/8/2024（星期六）

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心活動室

對象：有興趣女士

收費：會員價：\$20 非會員價：\$40

名額：12位成人

負責社工：陳麗婷姑娘（註冊社工）

備註：如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。



中心小組



中心活動



網上活動



2024-2026年度中心主題計劃：

有伴·伴我走



伴中作樂



伴能得力



伴有所依

「伴」，令你聯想起什麼？與你一起成長的朋友，或是你全情投入的興趣，還是朝夕相對的寵物？

不論人、事或物，能陪伴你走過高山低谷，就是你獨一無二的「伴」。

相信陪伴的力量，讓我們在面對生活好壞時，能夠走得更遠！



揉出我夢想

大手「Art」小手：親子陶泥工作坊作品展



主禮嘉賓及參加計劃之家庭撥冗出席開幕儀式，一同放飛氣球寓意夢想成真，祝願小朋友於感興趣的領域能盡情飛翔！



本中心核下的《Arts守同行家庭(SEN)支援計劃》於2024年4月13日，在沙田置富第一城商場空地，舉行了與香港城北扶輪社合辦，《大手「Art」小手：親子陶泥工作坊作品展》。是次作品展共展出由8位SEN（特殊學習需要）孩子及家長親手創作的陶泥作品，展現他們的快樂家庭回憶及夢想職業。公眾透過參觀作品及展板，得以認識SEN孩子的創意和潛能，以及認識藝術介入手法為主的支援服務之成效。當天的乾粉彩畫工作坊亦非常受小朋友及長者歡迎，以手指繪畫出色彩繽紛的圖案，享受藝術的療癒及放鬆效果。



香港明愛家庭服務總主任林綺雲女士撥冗出席，與此計劃及明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心高級督導主任張慧玲女士了解參加計劃家庭之感想及參觀孩子們的作品

2024「家友站」會員大招募

申請會員及收費

1. 個人會員：年滿18歲或以上，會費每年\$10。
2. 家庭會員：年滿18歲或以上及其同住直系之家庭成員，會費每年\$20。
3. 領取綜援或經濟有困難者可申請半費。
4. 會籍為一年。

會員福利

1. 參加中心活動可獲折扣優惠
2. 借用「家友站」資源中心設施，包括



兒童遊戲間



玩具借用



益智圖書及影音資源

報名方法

- 歡迎致電本中心查詢您感興趣參加的活動詳情及名額，或親臨本中心查詢
- 為方便參加者，本中心所舉辦的免費活動及收費活動一律設有網上留位，歡迎掃描QR code並填妥線上留位表。
如成功報名，本中心職員會盡快通知您
 - ◆ 免費活動：填妥留位表後，職員會盡快確認您成功報名及課堂安排
 - ◆ 收費活動：填妥留位表後，從留位當日起須於三個工作天內繳交所需費用，逾期辦理將不獲保留名額
- 可填妥報名表連同劃線支票（抬頭：『香港明愛』），寄回本中心
- 或於辦公時間親臨本中心報名
- 設有少量特惠收費名額，供有經濟困難者申請（請先與職員聯絡），綜援家庭須出示相關證明
- 名額有限，先到先得；繳費作實
- 除獲得導師批准外，相同活動只可參加一次
- 除特別註明外，所有活動皆不設託兒服務

惡劣天氣安排

✓ 如常舉行 ✕ 取消 ☎ 致電本中心查詢

	 Amber 黃 黃色暴雨	 Red 紅 紅色暴雨	 Black 黑 黑色暴雨	 3 3號風球	 8 8號風球 或以上
室內	✓	☎	✕	✓	✕
戶外	☎	✕	✕	✕	✕

- 若8號風球（或以上）或黑色暴雨警告訊號於活動前3小時除下，所有室內活動將如期進行，戶外活動則視乎情況決定舉行與否；屆時請致電2649 2977查詢。
- 唯參加者亦應按所處環境自行決定是否出席活動
- 本中心將個別通知參加者有關活動改期／取消／退款詳情

退款安排

- 除因活動取消、改期、額滿或申請人未被取錄等情況外，所繳費用，恕不退回
- 活動一經報名，活動名額恕不可轉讓
- 若活動取消，請憑收據於壹個月內向本中心取回退款

免責聲明

- 閣下提供的個人資料會絕對保密，只作本中心核實身份及聯絡之用，將不會轉交其他人仕
- 個別活動會有體力消耗或危險，參加者須考慮自己的能力及身體狀況是否適合
- 活動安排之最終決定權以中心為準，參加者不得異議

中心開放時間

	一	二	三	四	五	六
上午9:00-下午12:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓ 至下午1:00
下午12:30-下午1:30	午膳時間					
下午1:30-下午5:00	✓	✓	✓	✓	✓	
下午5:00-下午8:00			✓		✓	

備註：星期日及公眾假期休息

電話：2649 2977

傳真：2686 8740

網址：<https://stifsc.caritas.org.hk>

電郵：fsshatin@caritassws.org.hk

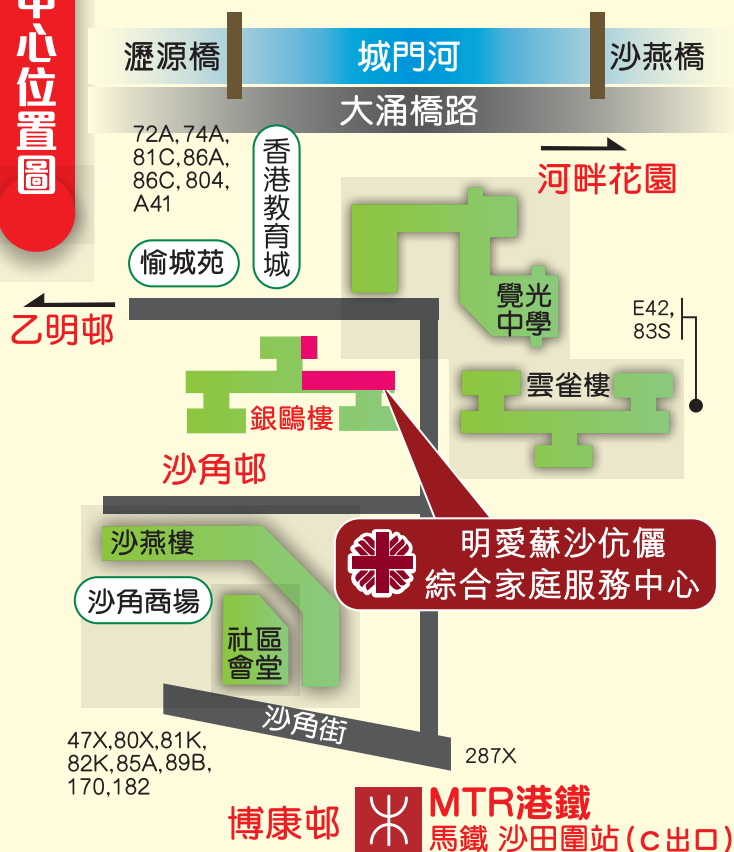
途經本中心之巴士、 小巴路線及港鐵

巴士： 72A, 74A, 81C, 86A, 86C, A41, E42, 83S, 287X, 47X, 80X, 81K, 82K, 85A, 89B, 170, 182, E42

小巴： 403, 804

港鐵： 沙田圍站 (C出口)

中心位置圖



地址：沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室