



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92期通訊

2026年4-7月

有伴·伴我走

明愛 家友站



中心資訊



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、溱岸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、欣廷軒、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

愛心伴你行

馬曉恩姑娘（註冊社工）

有一種愛，叫「陪伴」。

「陪伴」二字起來簡單，卻代表著重視與愛。無論是陪伴同學到小賣部買燒賣魚蛋，還是陪伴好友或同事共渡難關，抑或是陪伴家人感受溫馨時光，我們都曾作陪伴者的角色。然而，如讓你想一想生命中的「伴」時，腦海中浮現的是誰呢？又或許你會想起寵物、興趣、夢想，或是一份信仰。

「伴」的出現並非必然。在這個節奏急促的時代，每個人擁有的時間都極其有限，若有人願意停下腳步並作陪伴者，相信那是因為心存重視與愛。

本中心有一班義工也正默默實踐這份重視與愛，他們就是「綠絲帶關懷大使」。每當服務需要支援，他們總會義不容辭，以熱誠、耐心與鍥而不捨的精神服務社區。他們付出珍貴的時間，不僅是陪伴每一位有需要的街坊，還支持着一個個背後的家庭，更是聯繫到一條屋邨，甚至關愛散落整個社區。

在中心大大小小的活動中，總能看見他們低調而盡責的身影，時常帶著微笑。他們忙個不停的背影散發著無聲的溫暖。曾有「綠絲帶」義工在訪問中分享願意一直服務的原因，他笑著說：「因為愛香港愛沙田啊，我想為社會盡一分力。其實陪伴和幫助別人的同時，我也被陪伴著，我也有受益的呀。」他開懷大笑，直言做人最緊要快樂，一舉兩得的好事何樂而不為呢！

對啊，大家關愛他人的同時也要記得關愛自己，陪伴別人的同時也要找找自己的「伴」啊！祝願大家也能享受愛與被愛的快樂。



栽種幸福~婚姻培育服務



栽種幸福·婚姻培育服務



親密由指尖開始 夫婦按摩網上學

活動編號：ST26P0007

活動內容：了解身體親密的重要，跟專業導師於網上學習夫婦按摩技巧，讓夫婦間彼此關愛和照顧，從而增進夫婦的親密感。

日期：24/4/2026（星期五）

時間：晚上7時30分至9時

地點：網上平台 Zoom

對象：已婚夫婦

收費：免費

名額：150對

負責社工：連柏基先生（註冊社工）

備註：陳詠詩女士（英國國際芳療師協會(IFA)香薰治療師，擁有多多年帶領夫婦按摩活動經驗）



留位表



「長頸鹿」與「胡狼」 ——非暴力溝通小組

活動編號：ST26G0006

活動內容：透過互動遊戲及練習，讓參加者能夠有效地理解及回應自己及伴侶的需要，建立正向溝通模式，藉以提升關係的親密度。

日期：8/5、15/5、22/5及29/5/2026
（星期五，共四節）

時間：晚上7時30分至9時

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦/有穩定關係的情侶

收費：會員價\$80/對；非會員價\$160/對

名額：6對

負責社工：劉翠怡姑娘（註冊社工）



留位表



性格透視®夫婦關係小組

活動編號：ST26G0002

活動內容：「性格透視」®是一套專業可靠個性分析工具，參加夫婦以簡單評測及有趣多元活動了解自己及伴侶的性格特質，從而促進溝通及改善夫婦關係。

日期：9/5及16/5/2026（星期六）

時間：上午10時至12時，下午1時30至3時30分

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦

收費：會員價\$200/對；非會員價\$400/對（包括性格透視®問卷）

名額：6對夫婦

負責社工：連柏基先生（註冊社工、性格透視®認可一級培訓師）、曾淑怡姑娘（註冊社工、性格透視®認可一級培訓師）



留位表



「Dear Love，親親我好嗎？」 夫婦性親密網上小組

活動編號：ST26G0001

活動內容：想與另一半享受性親密，卻不知從何入手？性治療師會從如何談情說性、處理性困擾，到增加性親密技巧的課題，陪伴夫婦們共建性親密，身心更親近。

日期：13/5、27/5、10/6及24/6/2026（星期三，共四節）

時間：晚上7時45分至9時

地點：網上平台 Zoom

對象：面對性親密挑戰的夫婦

收費：免費

名額：6對夫婦

負責社工：陳澤鋒先生（註冊社工、明愛認可性治療師）、曾淑怡姑娘（註冊社工、明愛認可性治療師）

備註：1. 有組前電話評估，了解夫婦服務需要
2. 出席率達75%以上，可獲品牌按摩油一支



留位表



中心小組



中心活動



網上活動

由戀愛到進入婚姻需要考慮的 二三事 網上講座

活動編號：ST26P0011

活動內容：由情侶轉變成為夫妻，面對身份的轉變，除了興奮期待以外，或許會伴隨著一些緊張不安。是次網上講座協助準夫婦在步入婚姻前做好準備，更全面地適應新婚生活。

日期：5/6/2026（星期五）

時間：晚上7時45分至8時45分

地點：網上平台Zoom

對象：有穩定關係的伴侶／準夫婦

收費：免費

名額：15對

負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）、曾淑怡姑娘（註冊社工）



我的調香師

活動編號：ST26P0012

活動內容：於活動中，變身成為另一半的專屬調香師，按照對方的喜好和彼此的回憶，製作獨一無二的香水，以學習在關係中表達愛。

日期：30/5/2026（星期六）

時間：上午10時30分至12時

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦或關係穩定的情侶

收費：會員價\$100／對；非會員價\$200／對

名額：5對夫婦

負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）



親密由指尖開始 ——夫婦按摩小組及重聚日

活動編號：ST26G0010

活動內容：專業的按摩導師會教導參加者一些基礎的按摩技巧，讓參加者在過程中能夠學習關顧對方的需要，從而增進彼此的親密感覺。

日期：3/7、10/7、17/7、24/7及31/7/2026
（星期五，共五節）

時間：晚上7時30分至9時

地點：本中心活動室

對象：夫婦／有穩定關係的伴侶

收費：會員價\$150／對；非會員價\$300／對

名額：6對

負責社工：劉翠怡姑娘（註冊社工）

導師：陳詠詩女士（英國國際芳療師協會(IFA)香薰治療師，擁有多多年帶領夫婦按摩活動經驗）



婚前煉術師

活動編號：ST26G0011

活動內容：他/她是否適合我的Mr./Mrs. Right？我有足夠的信心和他/她踏入結婚的階段嗎？結婚是一生中重要的決定，婚前需要了解的部分自然不少。與伴侶一起體驗不同藝術形式的活動，一起做個婚前煉術師！

日期：10/7、17/7、24/7及31/7/2026
（星期五，共四節）

時間：晚上7時30分至9時

地點：本中心活動室

對象：有穩定關係的伴侶

收費：會員價\$100／對；非會員價\$200／對

名額：5對

負責社工：陳麗婷姑娘（註冊社工）、龍潔沁姑娘（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動

舐犢情深~親子培育服務



復活兔兔尋蛋之旅

活動編號：ST26P0003

活動內容：沙田區竟然暗藏了5顆金蛋！參加者將化身復活兔，與家人一起完成挑戰任務獲得提示，奪回所有金蛋，歡渡復活節。

日期：11/4/2026（星期六）

時間：上午10時至12時

地點：本中心活動室及戶外

對象：4至12歲兒童及其家長

收費：會員價\$30/對，家庭第三成員\$15/位
非會員價\$50/對，家庭第三成員\$25/位

名額：8個家庭

負責社工：張曉欣姑娘（註冊社工）

備註：參加者需自行承擔活動交通費用。

留位表



「競速聯盟」父子電競賽車小組

活動編號：ST26G0007

活動內容：!!!速度頭腦注意!!!

嚮往速度感的你，這一季和兒子一齊上車，利用賽車模擬器，父子組隊參與參加越野賽以及一級方程式錦標賽，學習策劃和分工、在賽道上互相合作和鼓勵，重燃對自我的控制感，盡情飄移放電，實現賽車夢！

日期：25/4及2/5/2026（星期六）

時間：上午10時至下午1時；包1小時小休

地點：長沙灣模擬賽車體驗場

對象：8至17歲兒童及其父親

收費：會員價\$80/位；非會員價\$100/位

名額：6對父子

負責社工：林錦謙先生（註冊社工）

備註：綜援或低收入家庭/人士收費：\$60/每位

***參加者身高需達130cm或以上

留位表



伴有所依： 感謝！我的爸爸~媽媽~

活動編號：ST26P0004

活動內容：讓孩子與爸爸及媽媽合作製作父親節及母親節的禮物，享受為家人獻上心意的時刻。

日期：爸爸及孩子：8/5/2026（星期五）；
媽媽及孩子：20/6/2026（星期六）

時間：8/5/2026（星期五）：晚上7時至8時30分
20/6/2026（星期六）：上午10時至11時30分

地點：本中心活動室

對象：4至12歲兒童及其家長

收費：會員價\$50/家庭；非會員價\$80/家庭

名額：6個家庭

負責社工：張曉欣姑娘（註冊社工）

備註：以每組家庭報名，不論小朋友多少位。

留位表



「閱讀越好玩！」 親子繪本共讀網上小組

活動編號：ST26P0013

活動內容：親子一起共讀繪本，除了可促進家人之間的關係，培養良好品格，亦能培育孩子閱讀的好習慣！

是次小組希望透過繪本共讀及親子小遊戲，幫助孩子建立品格優勢，並培養閱讀的興趣。

活動內容：

1. 繪本共讀
2. 親子小遊戲

日期：15/5、22/5、29/5及5/6/2026（星期五，共四節）

時間：下午5時30分至6時30分

地點：網上平台 Zoom

對象：3-7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：出席率達75%小組的親子（需全程參與才視作出席），可獲贈由明愛家庭服務製作的繪本一套（共三本）。參加者需親自到本中心領取繪本，不設郵寄服務，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

「唱出好心情」親子jam歌樂團

活動編號：ST26P0022

活動內容：父母親節來了！我們一起歌唱由Beyond到陳奕迅的懷念經典金曲，期間用智能結他伴奏，為自己父母親，合唱幾首，表揚他們偉大無私的愛和付出。

日期：6/6/2026（星期六）

時間：上午10時30分至下午12時30分

地點：本中心活動室

對象：5至15歲兒童及其父母

收費：會員價\$20/位；非會員價\$30/位

名額：15位

負責社工：林錦謙先生（註冊社工）

備註：綜援或低收入家庭/人士收費：\$20/每位

***參加者無需任何音樂基礎



留位表

伴能得力：

Art Art 氹氹 親子藝術體驗日

活動編號：ST26P0005

活動內容：透過一起創作大型藝術作品，讓家長及孩子自由表達，從藝術中認識及體驗孩的品格優勢，啟發他們的好奇心及創造力。

日期：26/6/2026（星期五）

時間：晚上7時至8時30分

地點：本中心活動室

對象：4至12歲兒童及其家長

收費：會員價\$40/一對親子，家庭第三成員\$20；
非會員價\$60/一對親子，家庭第三成員\$30

名額：6個家庭

負責社工：張曉欣姑娘（註冊社工）



留位表

夏日親子廚房

活動編號：ST26P0016

活動內容：親子一同製作香脆的菠菜卷，共玩親子小遊戲，學習欣賞家人，並享受快樂親子時光。

日期：12/6/2026（星期五）

時間：下午5時45分至7時15分

地點：本中心活動室

對象：6-12歲兒童及家長

收費：會員價\$20/對；非會員價\$40/對

名額：5對親子

負責社工：賴春鳳姑娘（註冊社工）



留位表

「出於污泥而得靚」污泥處理廠 @T-park親子探索日

活動編號：ST26P0008

活動內容：這個夏天，帶同子女，一起參觀香港首間處理污泥的設施，認識污泥處理的過程，共渡優質親子時光，並提升資源循環再利用和節能減廢的習慣，建立環保文化。

日期：13/6/2026（星期六）

時間：上午9時15分至3時15分

地點：T-park「源·區」污泥處理設施（在本中心集合和解散）

對象：5-15歲兒童及家長

收費：會員價\$20/位；非會員價\$30/位

名額：25位

負責社工：林錦謙先生（註冊社工）

備註：*綜援或低收入家庭/人士收費：每位：\$10

***出席者可自備泳衣、毛巾、5元硬幣以及沐浴用品（如使用水療池）



留位表



Overcook Party

活動編號：ST26P0023

活動內容：活動融洽競技及烹飪元素，讓家長和子女於各種挑戰活動內合作取得食材，及進行烹飪，以促進親子關係，互相欣賞。

日期：25/7/2026（星期六）

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心活動室

對象：4至12歲兒童及其家長

收費：會員價\$50/每對親子；非會員價\$80/每對親子

名額：10位

負責社工：張曉欣姑娘（註冊社工）

備註：如多一位參加者：會員價\$30/位；非會員價\$50/位（大小同價）



留位表



中心小組



中心活動



網上活動

「心花綻放」親子插花體驗活動

活動編號：ST26P0024

活動內容：暑假終於來臨，得以暫時擺脫學業的繁重與壓力，調整生活節奏，體驗悠閒從容的生活態度。插花是修心，理花是修行。無需具備美學基礎，只需由心出發，讓插花活動成為豐富心靈的親子時光，並讓作品為家庭增添繽紛色彩。

日期：11/07/2026（星期六）

時間：上午10時至中午12時

地點：本中心活動室

對象：中小學生及家長

收費：會員價\$80／每對親子；非會員價\$120／每對親子

名額：8對親子

負責社工：李錦華姑娘（註冊社工）



樂學計劃2026： 暑期功課輔導及成長活動

活動編號：ST26G0012

活動內容：中心於2021年開始與沙田區內中學合辦「樂學計劃」，由就讀沙田區中學的學生義工提供暑期功課補習和策劃成長活動，讓有需要的小學生得到支援、充實暑假之外，亦釋放家長一個休息時間，放鬆身心。

日期：29/7、31/7、5/8、7/8、12/8、14/8/2026（星期三及五，共六節）

時間：下午3時至5時

地點：本中心活動室

對象：升小二至小六兒童

收費：免費

名額：12位

負責社工：張曉欣姑娘（註冊社工）、陳澤鋒先生（註冊社工）

備註：報名截止日期：6月8日

如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單；並於6月15日前以Whatsapp訊息聯絡家長，及確認留位。



互助互愛 ~社區支援服務



「綠絲帶關懷大使」 重聚日

活動編號：ST26G0005

活動內容：
-定期與義工回顧分享服務經驗，鞏固得著。
-簡介季度的義工服務及策劃活動
-凝聚義工（包括新舊義工），互相認識，交流與共融。

日期：9/4/2026（星期四）

時間：下午2時至4時

地點：中心活動室

對象：綠絲帶關懷大使

收費：免費

名額：20位

負責社工：梁俊華先生（註冊社工）



「綠絲帶關懷大使」幹事會

活動編號：ST26G0004

活動內容：商討及演繹每一期義工重聚日的內容及形式。透過定期聚會，收集及商討義工服務的意見及方向。

日期：2026年5月

時間：時間待定

地點：中心活動室

對象：綠絲帶關懷大使幹事

收費：免費

名額：6位

負責社工：梁俊華先生（註冊社工）



「老少皆義」義工探訪小組 ——明愛利孝和護理安老院

活動編號：ST26P0006

活動內容：本中心的「綠絲帶關懷大使」，聯同沙田區的中學生，探訪明愛利孝和護理安老院長者，讓長者感受溫情，亦透過與長者互動溝通，從而達至老少共融。

日期及時間：預備日：1. 30/4/2026（星期四）下午2時至4時

2. 7/5/2026（星期四）下午2時至4時

3. 9/5/2026（星期六）上午9時至10時

探訪日：9/5/2026（星期六）上午10時30分至12時30分

地點：中心活動室及明愛利孝和護理安老院

對象：綠絲帶關懷大使

收費：免費

名額：8位

負責社工：梁俊華先生（註冊社工）、馬曉恩姑娘（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動

社區精神健康推廣服務



照顧者補給站

活動編號：ST26P0009

活動內容：您是否長期承擔照顧他人的責任，感到身心疲憊？「照顧者補給站」特別為您設計了一場以花茶製作為主題的減壓工作坊，旨在讓照顧者在忙碌的生活中找到片刻的寧靜。製作花茶不僅是一種手作體驗，更是一場感官的放鬆之旅，讓您在花香與茶韻中舒緩情緒，找回內心的平靜與能量。此外，活動還包括輕鬆的分享環節，讓您與其他照顧者交流心得，互相支持，共同成長。讓花茶的溫暖滋養您的身心，一起學習愛自己、關懷自己！

留位表



日期：16/5/2026（星期六）

時間：上午10時30分至12時

地點：本中心活動室

對象：18歲或以上照顧者

收費：會員價\$10/位；非會員價\$20/位

名額：10位

負責社工：張海琳姑娘（註冊社工）

備註：綜援或低收入家庭/人士收費：免費



禪·啡

活動編號：ST26P0015

活動內容：透過手沖咖啡的沖煮和品嚐過程，置身當下的片刻寧靜。以咖啡體驗靜觀，讓參加者在活動中真正喝出自己當下的心情。

留位表



日期：23/5/2026（星期六）

時間：上午10時30分至12時

地點：本中心活動室

對象：關注身心健康的社區人士（成人）

收費：會員價\$20/位；非會員價\$40/位

名額：12位

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。



與貓同行

活動編號：ST26G0003

活動內容：繁華都市中，我們每日忙碌生活，有時想留一晚給自己放鬆……讓我們去貓cafe，和主子們互動，治癒心靈吧～

日期：29/5、5/6、12/6及26/6/2026（星期五，共四節）

時間：晚上7時至8時30分

地點：荃灣貓cafe

對象：16歲或以上社區人士

收費：會員價100/位；非會員價150/位

名額：8位

負責社工：陳琳姑娘（註冊社工）

備註：1. 如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。
2. 價錢包紙包飲品一盒及貓零食一份。

留位表



和·你眼眠

活動編號：ST26G0009

活動內容：透過參與和諧粉彩製作，讓參加者放鬆身心，提升參加者面對睡眠困擾時的心理韌性。

日期：5/6、12/6、26/6及3/7/2026（星期五，共四節）

時間：晚上7時30分至9時

地點：本中心活動室

對象：有睡眠困擾人士

收費：會員價 \$30/位；非會員價 \$50/位

名額：10位

負責社工：鄭小紅姑娘（註冊社工）

留位表



中心小組



中心活動



網上活動



療癒的節奏： 植物拓染工作坊

活動編號：ST26P0010

活動內容：透過植物拓染，欣賞花草的自然美，一起放鬆身心～

日期：17/6/2026（星期三）

時間：下午2時至3時30分

地點：本中心活動室

對象：18歲或以上照顧者

收費：會員價\$20／位；非會員價\$40／位

名額：10位

負責社工：陳琳姑娘（註冊社工）

留位表



身心療癒·瑜珈之境

活動編號：ST26P0014

活動內容：透過瑜珈練習連結身心，在身體的伸展與呼吸之間，探索內在的平衡與覺察。

為響應6月21日國際瑜珈日，我們在今個周六（6月20日），在專業導師的帶領下，以溫和的動作、專注的呼吸，細膩感受身體的訊息，並培養對當下的全然接納，找到一份平靜與自我連結的力量。

日期：20/6/2026（星期六）

時間：上午10時30分至12時

地點：本中心活動室

對象：關注身心健康的社區人士（成人）

收費：會員價\$20／位；非會員價\$40／位

名額：10位

負責社工：陳麗婷姑娘（註冊社工）

備註：認證瑜珈導師

如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。

留位表



五感療癒之旅

活動編號：ST26P0020

活動內容：在繁忙的日常中，停下來，感受最純粹的自己。

透過五感（視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺）的探索，增強自我覺察，與內心深處溫柔相遇，為生活注入平靜與力量。

日期：4/7/2026（星期六）

時間：上午10時30分至12時

地點：本中心活動室

對象：關注身心健康的社區人士（成人）

收費：12位

名額：會員價\$30／位；非會員價\$50／位

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。

留位表



記憶的藍圖

活動編號：ST26P0021

活動內容：體驗藍曬相片沖洗，一起記下及分享人生開心時刻，活在當下～

日期：11/7/2026（星期六）

時間：上午10時30分至12時

地點：本中心活動室

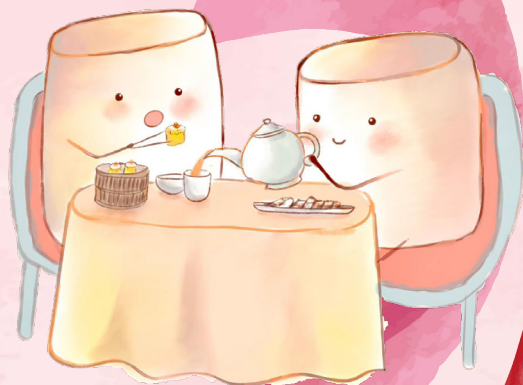
對象：16歲或以上社區人士

收費：會員價\$20／位；非會員價\$40／位

名額：10位

負責社工：陳琳姑娘（註冊社工）

留位表



中心小組



中心活動



網上活動

「有伴·伴我走」沙角嘉年華



本中心於2026年2月1日（星期日）在沙角邨廣場舞台舉辦嘉年華，是次開幕禮有幸邀請社會福利署沙田區福利辦事處沙田區助理福利專員關善之女士、房屋署房屋事務經理黎振翔先生、沙田區議員夏劍琨先生、明愛馬鞍山中學曹雲蓮校長、天主教聖本篤堂牧民議會幹事陳保祿先生，以及中心高級督導主任彭淑貞女士擔任主禮嘉賓，並由聖本篤堂少年醒獅隊及明愛馬鞍山中學作開幕表演，現場氣氛十分熱烈。

當日有超過500位沙角邨街坊參與「有伴·伴我走」沙角友愛嘉年華，玩得不亦樂乎。

鳴謝以下單位（排名不分先後）鼎力支持，攤位遊戲及才藝表演豐富多彩，共同營造歡樂嘉年華氛圍：

攤位遊戲

天主教聖華學校
沙田地區康健站
沙角邨居民協會/沙角關愛隊
香港神託會沙角青少年中心
香港青年協會費馬會乙明青年空間
慈航學校

才藝表演

古天樂慈善基金古仔義工隊
明愛馬鞍山中學
明愛男士服務
香港神託會創藝坊（沙田）
香港青年協會費馬會乙明青年空間
聖本篤堂少年醒獅隊

衷心感謝各單位及義工團隊齊心協力，活動順利舉行，場面溫馨熱鬧！
希望在未來的社區教育活動再見大家，一同分享「伴」的力量！



感謝古天樂慈善基金古仔義工隊及綠絲帶關懷大使全力支持嘉年華！

步履之間 ——行山身心療癒小組

我們的4節「步履之間——行山身心療癒小組」圓滿結束啦！感謝每一位參與的朋友，讓11月的星期六成為充滿溫暖與治癒的一天。

活動亮點回顧

- 自然的擁抱：我們一起穿梭於綠意盎然的郊遊徑，與大自然連結，感受微風的清爽與陽光的溫柔，每一步都讓人心曠神怡！
- 身心療癒：透過簡單的呼吸與伸展練習，我們學會專注當下，釋放壓力，重新找回內心的平靜。
- 療癒體驗：在大自然中享受靜心進食的時刻，感受食材的原始味道與自然賜予的豐盛；在寧靜的林間體驗茶禪，通過靜心品茗的過程，體悟專注當下的力量，一盞茶帶來無限的平和。
- 溫暖同行：參加者彼此分享感受，既有笑聲，也有療癒的力量，讓這段旅程充滿人與人之間的真誠連結。



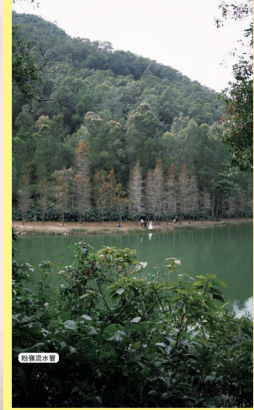
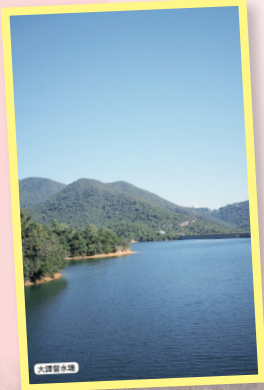
參與者分享：

「這次戶外小組讓我重新感受到自然的能量，感受最深是在大自然中的靜觀體驗活動，整個人都放鬆了！」

「不僅是行山，更像是一場心靈的旅程，讓我學會如何與自己相處。」

步履之間是一個放下壓力、擁抱自然的空間，無論是身體還是心靈，都能在這裡找到新的平衡。

期待在下一次的戶外旅程中，一起步履之間，療癒之中，持續前行
#步履之間 #行山療癒 #身心平衡 #擁抱自然





「圓圈畫·伴我走」發展小組X 「綠絲帶關懷大使」中心活動推廣

這次中心活動推廣於田園閣附近以街站形式在社區與街坊接觸，透過派發中心通訊協助中心推廣服務。另外，義工們派發中心製作的賀年揮春和「沙角友愛嘉年華」的宣傳單張，以宣傳本中心於11/2/2026舉辦的嘉年華活動。義工發展小組組員亦藉著街站展示小組作品，並邀請街坊一同參與創作，藉此機會宣傳本中心的義工服務及深化「有伴。伴我走」的中心主題訊息。

歡迎對義工服務有興趣者來電自薦成為「綠絲帶關懷大使」中心義工一份子呢！



情「陶」意合一——夫婦陶瓷小組



每件親手製作的陶瓷作品都是獨一無二的，正如每一段夫婦關係。由一變二的新婚關係，夫婦需要面對很多生活及關係上的挑戰。在小組的過程中，夫婦透過深入的交流及陶瓷製作，如實地檢視自己在婚姻關係中的期望及角色，學習揉合彼此的性格所長，接納雙方的差異，學懂悉心呵護及尊重各自的需要，用心塑造一段能夠相濡以沫的婚姻關係。





中心Whatsapp社群

三大類別



婚姻培育



親子培育



精神健康

立即加入有興趣的群組，
以獲得最新活動資訊！

#開課中
#FollowNow

#情感自修室



#情感大學

黃明德
DARK WONG

#情感自修室 EP.14

#情感大學

OYAN
TSUI

#情感自修室 EP.15

#情感大學

陳葦璇
KIRA CHAN

#情感自修室 EP.13

#情感大學

梁嘉茵
SERRINI

#情感自修室 EP.12

更多資訊



#情感大學

www.re-u.caritas.org.hk

2026「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. 領取綜援或低收入人士可申請半費。
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



兒童遊戲閣



玩具借用








圖書借閱

報名方法

- 歡迎致電或親臨本中心查詢您感興趣參加的活動詳情及名額
 - ◆ 為方便參加者，本中心所舉辦的活動均設有網上報名，歡迎掃描QR code並填妥線上報名表。本中心職員會盡快聯絡您跟進
 - ◆ 免費活動：填妥報名表後，職員會盡快確認您成功報名及課堂安排
 - ◆ 收費活動：填妥報名表後，職員會從報名當日起三個工作天內通知您繳交所需費用，請於接獲通知當日起三個工作天內繳交，逾期辦理將不獲保留名額
- 繳費方式：於辦公時間親臨本中心以現金／八達通支付
- 或以劃線支票（抬頭：『香港明愛』）寄回／交回本中心
- 設有少量特惠收費名額，供低收入人士申請（請先與職員聯絡），須出示相關證明文件
- 名額有限，先到先得；繳費作實
- 除獲負責社工批准外，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號風球	 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

- 活動一經報名，活動名額恕不可轉讓
- 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
- 如活動舉行前一星期，報名參加人數少於活動名額一半，職員將會通知參加者活動延期或取消之安排
- 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>

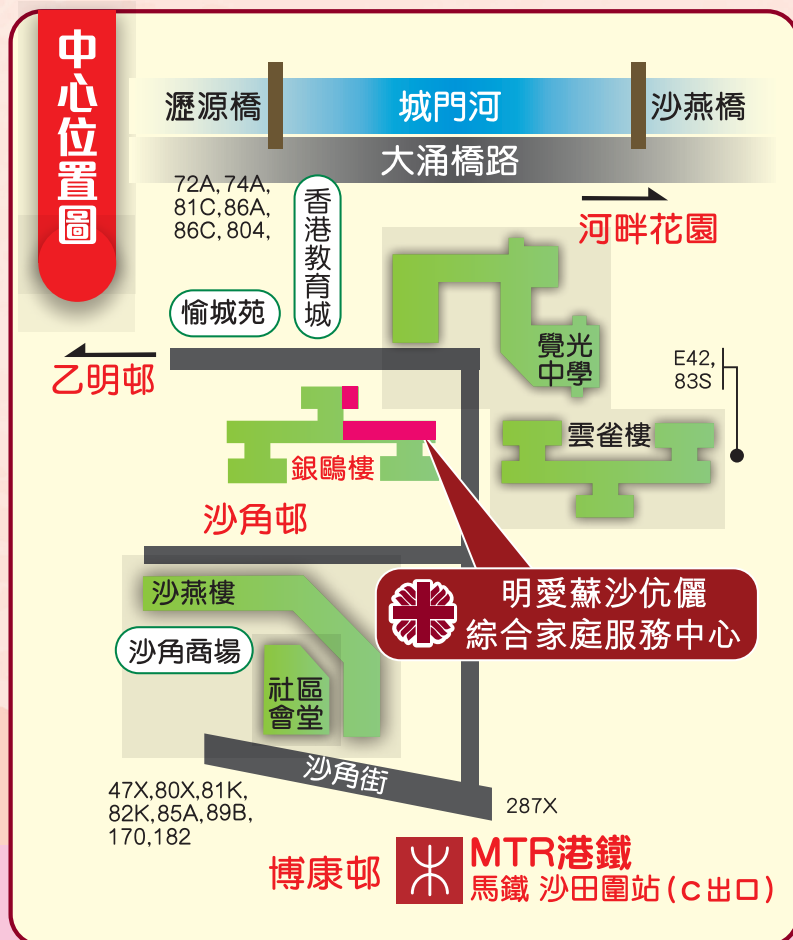
電郵：fsshatin@caritassws.org.hk

途經本中心之巴士、 小巴路線及港鐵

巴士： 72A, 74A, 81C, 86A, 86C, E42, 83S, 287X, 47X, 80X, 81K, 82K, 85A, 89B, 170, 182, 286A, 288, 88, 249X, 88X, 798, A42, B8, 79

小巴： 403, 804, 803

港鐵： 沙田圍站 (C出口)



地址：沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室