



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86期通訊

2024年10-12月

明愛家友站

有伴·伴我走



‘Soul’ good to have you

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

斷捨離

梁俊華先生（註冊社工）

斷捨離，這源自日本的生活整理哲學，強調「斷」絕不需要的物品，「捨」去多餘的負擔，和「離」開對物質的依賴。透過將家居物品「減量」，為自己的生活「加分」。

家是每個人最重要的地方，試想像一下，當工作忙碌了一整天後，回到舒適整潔的家，眼前的空間清爽無比，心情瞬間變好，壓力疲勞隨即一掃而空。整潔的空間不僅讓人感到舒適，還能改善家庭成員之間的關係。家人不再因雜物而產生摩擦，反而能享受更多的相處時光。

最近中心舉辦「有捨・有得」家居及心靈整理小組，與參加者分享進行斷捨離的經驗，當他們細心檢視家中的狀況後，發現堆積物品遠比想像中多，家中充斥著很多忘了買回來而未有使用的東西，包括：衣服、家庭用品，當中有參加者分享家中櫃桶堆積過百個環保購物袋。

想要實行斷捨離生活，就要「捨」得丟棄物品，但這往往也是最讓人為難的地方，很多人對捨棄感到很大壓力，害怕失去的感覺，擔心自己將來會後悔，不過「有捨才有得」，捨棄一件舊物，就能為未來的新生活騰出多一點空間，免去一種負擔，促進居家環境的「新陳代謝」。這樣的心態轉變使整個過程變得輕鬆。

另一方面，很多人決定篩選物品，會取決於物品的價值及可用程度，若是沒有壞掉，依然會保留著，即使不需要、不合適、不舒服，甚至長期沒有使用也不會輕易丟棄，不過斷捨離的本質不是從「物品」出發，而是將以「自己」為思考點。在物品的取捨過程中，坦誠面對自己的內心，檢視自己當下的需要與感受作出取捨決定。

對於念舊的人來說，處理一些紀念價值的物品時會感到掙扎及頭痛。小組內有參加者家中至今仍保留著廿多年前子女童年時的所有獎杯、玩具及手工勞作，佔用了大量空間，丟棄不捨、不丟又佔空間。事實上，舊相冊、結婚禮物、孩子的玩具，甚至祖傳的家居用品，都是見證自己人生及家庭的重要時刻，以及承載很多美好回憶。然而，真正重要的並非物品本身，而是與物品的情感連結，這份情感連結卻永遠存在，不會輕易斷開或忘記。因此，面對那些有紀念價值的物品，不妨選擇保留幾件最具代表性的，放在當眼重要的位置珍而重之，將其餘的以拍照留念，這樣既能留住回憶，又不會讓空間變得擁擠。

家是映照出自己內心的鏡子，透過斷捨離，我們不僅整理了家居空間，更重整了自己內心狀態。記得之前曾看過一句說話：「絕大多數的人，在生命的旅程中，都攜帶了沉重甚至是超重的行李。」現在不如由家居出發，卸下部分行李，當學會放下不再需要的物品，釋放壓力，減少心理負擔，心情也會變得更加輕鬆自在呢！



至家港 FAMILY PORT

至家港 FAMILY PORT 就是一個可以停泊，卸下生活煩憂，同時添上不同補給的碼頭，為我們的生活航程中增添力量。

至家港現已於8間明愛綜合家庭服務中心正式推出，大家可以於這裡找到各種社區資訊和實用影片，亦可透過照相館及體感遊戲功能，提升與家人的關係，有興趣的人士還可以利用隨心移動信息功能，上載或瀏覽關懷信息，藉此拉近與身邊人的距離。另外，大家可以透過與貓店長互動，體驗關係需要建立，愛需要學習的。

大家除了可以到8間明愛綜合家庭服務中心使用實體版至家港外，亦可透過 QR Code 登入至家港 FAMILY PORTable 手機版 在不同的地方體驗各種功能。



#我哋

#一齊

#再起航

#明愛綜合家庭服務中心 #香港仔 #筲箕灣 #沙田 #荃灣 #屯門 #天水圍 #粉嶺 #東頭

#開課中 #FollowNow

#情感自修室



#情感大學

www.re-u.caritas.org.hk



更多資訊

栽種幸福~婚姻培育服務



「愛的瑜伽」夫婦小組

活動編號：ST24G0034

活動內容：夫婦透過學習雙人瑜伽，促進夫婦溝通及合作，增進夫婦溝通和親密感。

日期：1/11，8/11，15/11及22/11/2024
(逢星期五，共4節)

時間：晚上7時45分至9時

地點：中心活動室

對象：已婚夫婦（未曾參加過瑜伽小組優先）

收費：會員價：\$200（每對夫婦）
非會員價：\$300（每對夫婦）

名額：6對夫婦

負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）

留位表



「1516...心思思想做父母？」 網上講座

活動編號：ST24P0072

活動內容：透過短講及個案討論，協助有生育計劃的夫婦作好準備，迎接新生命。

日期：16/10/2024（星期三）

時間：晚上7時45分至9時

地點：網上平台 Zoom

對象：有生育計劃或已懷孕的夫婦

收費：免費

名額：20對夫婦

負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）

備註：是次講座由賽馬會「智」家樂計劃資助；出席及完成問卷之夫婦可獲得按摩油一支（價值約100元）

留位表



成為最好的「伴」 @夫婦網上講座

活動編號：ST24P0073

活動內容：作為另一半，你是對方最重要的「伴」，但你懂得如何成為最佳的「伴」嗎？男士與女士對「伴」的要求有不同嗎？來一起學習成為最佳的「伴」吧！

日期：13/12/2024（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：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）及曾淑怡姑娘（註冊社工）

備註：此活動由賽馬會智家樂計劃贊助

留位表



紮染傳情工作坊

活動編號：ST24P0074

活動內容：透過紮染活動，夫婦會共同製作獨有的紮染恤衫，並藉以享受屬於彼此的精心時刻，為關係增潤。

日期：25/10/2024（星期五）

時間：晚上7時30分至9時

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（每對夫婦）
非會員價：\$120（每對夫婦）

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）

留位表



中心小組



中心活動



網上活動



禪·啡@夫婦篇

活動編號：ST24G0041

活動內容：1. 透過「五感」體驗活動，夫婦二人共同享受「禪·啡」樂
2. 藉小組體驗活動，提升自我察覺力，專注感受當下的自己，亦學習欣賞與親密伴侶共處的時光。

日期：9/11、16/11、23/11及30/11/2024
(逢星期六，共4節)

時間：上午10時至12時

地點：本中心活動室

對象：夫婦／穩定關係的愛侶

收費：會員價：\$200 (每對夫婦)
非會員價：\$250 (每對夫婦)

名額：5對夫婦 (未曾參加過禪·啡@夫婦篇優先)

負責社工：陳麗婷姑娘 (註冊社工) 及阮素瓊姑娘 (註冊社工)

留位表

靜養身心
——夫婦低碳飲食工作坊

留位表



活動編號：ST24P0077

活動內容：在煩囂的都市生活中，暫且放慢腳步，放下生活壓力，悉心創造夫婦二人共處空間，共同體驗低碳飲食，品味細嚼自家製作的健怡食物，享受一個輕鬆愉快的週末。

日期：5/10/2024 (星期六)

集合時間及地點：上午9時30分 港鐵大埔墟站D出口

解散時間及地點：下午1時於大埔綠匯學苑

對象：1. 夫婦／穩定關係愛侶
2. 對此活動感興趣的社區人士。

收費：會員價：\$150 (二人同行)
非會員價：\$300 (二人同行)

名額：10對夫婦 (20位)

負責社工：阮素瓊姑娘 (註冊社工)

舐犢情深~ 親子培育服務



畫出「我」心情

活動編號：ST24G0033

活動內容：以肌理畫為主題，增強兒童表達情緒的技巧，學習以藝術方式分享自己的感受，培養兒童的情緒管理技巧。

日期：08/11、15/11、22/11及29/11/2024
(逢星期五，共4節)

時間：下午6時至7時30分

地點：本中心活動室

對象：6-9歲兒童

收費：會員價：\$30 (每位)
非會員價：\$50 (每位)

名額：8位

負責社工：張曉欣姑娘 (註冊社工)

留位表

命運自選台：
生命抉擇劇場體驗

活動編號：ST24P0069

活動內容：活動以桌上角色扮演遊戲進行，是次劇本的玩家将飾演偵探角色，於地圖中運用想像力去作出行動，以「第一身」的身份體驗故事，劇情亦會根據玩家的行動而有所改變；藉著劇本探討學童的學業壓力及自殘行為，讓家長學習正向溝通技巧。

日期：06/12/2024 (星期五)

時間：上午9時30分至12時

地點：本中心活動室

對象：育有6-18歲子女的家長

收費：會員價：\$20 (每位)
非會員價：\$40 (每位)

名額：8位

負責社工：張曉欣姑娘 (註冊社工)

留位表



中心小組



中心活動



網上活動



「愛德喜」品格優勢 家長教育小組 (初階篇)

活動編號：ST24G0038

活動內容：孩子在成長中，難免遇到不少挑戰，需要家長悉心的教育。是次初階小組希望讓家長學習培育孩子品格優勢的方法，建立正向管教，以促進親子關係，同時增加孩子的抗逆力。

內容：

1. 認識正向心理學
 2. 認識24種品格優勢
 3. 認識培育孩子品格優勢的方法
- 形式：短講，分享，遊戲，互動練習

日期：30/10、6/11、13/11及20/11/2024
(逢星期三，共4節)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心活動室

對象：懷孕中或育有0-8歲兒童的家長

收費：免費

名額：10位家長

負責社工：陳澤鋒先生 (註冊社工)、賴春鳳姑娘 (註冊社工)

備註：出席率達75%以上的家長可獲得愛德喜手偶一套及成長日記一本。

留位表



小腳板大挑戰 ——親子play group

活動編號：ST24G0039

活動內容：親子一起參加不同的遊戲、唱遊、手工製作、感官探索體驗等活動，促進家長與幼童的正面親子互動，提升幼兒的大小肌肉能力。

日期：5/11、12/11、19/11及26/11/2024
(逢星期二，共4節)

時間：上午10時至11時

地點：本中心活動室

對象：18-30個月幼童及家長

收費：免費

名額：6對親子

負責社工：賴春鳳姑娘 (註冊社工)

備註：如報名人數過多，活動名額將由中心抽籤決定。

留位表



「贏在職前」MBTI®與孩子生涯規劃小組

活動編號：MBTI® (Myers-Briggs Type Indicator)是一套國際流行的人格評估工具，能描述和解釋不同型格人士在收集資訊、作出決策和生活取向時的偏好。現時許多頂級大學和公司均廣泛運用MBTI於自我了解與發展、升學和職業規劃上。

活動內容：這個小組藉著此工具為基礎，透過探索自己和子女的人格和偏好，學習欣賞子女的獨特性，以協助子女規劃職業和未來升學的方向。

日期：9/11及16/11/24 (星期六) 兩日，共4節

時間：上午10時30分至12時
下午1時至2時30分

地點：本中心活動室

對象：育有9歲至17歲孩子的家長

收費：會員價：\$40 (每位) 非會員價：\$60 (每位)

名額：15位家長

負責社工：林錦謙 (註冊社工及MBTI®認證施測師)

留位表



中心小組



中心活動



網上活動



「我想認色」性格透視®改善親子溝通小組

留位表



活動編號：ST24G0051

活動內容：性格透視® (Personality Dimensions) 是一套新興的專業性格分析的工具，能解釋不同特質人士的核心需要、價值觀和行為模式。
這個小組藉著此工具為基礎，透過認識個人和子女的性格顏色和特質，以學習與孩子相處及溝通的模式，並學習發掘和欣賞子女的獨特性，令親子關係更和諧。

日期：7/12/24，14/12/24（星期六）兩日，共4節

時間：上午10時30分至12時，下午1時至2時30分

地點：本中心活動室

對象：9歲至17歲孩子和家長（親子）

收費：會員價：\$40（每對親子）非會員價：\$60（每對親子）

名額：8對親子

負責社工：林錦謙（註冊社工及性格透視®認可培訓師）

備註：每家庭將獲得限量版「性格透視」書籍一本



互助互愛~社區支援服務



「綠絲帶關懷大使」 重聚日（10月）

活動編號：ST24P0076

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。

日期：14/10/2024（星期一）

時間：下午2時至4時

地點：本中心活動室

對象：綠絲帶關懷大使

收費：20位

名額：免費

負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）

留位表



「綠絲帶關懷大使」幹事會

活動編號：ST24P0021

活動內容：1. 商討及演繹每一期義工重聚日的內容及形式。
2. 透過定期聚會，收集及商討義工服務的意見及方向。

日期：7/10及 25/11/2024（星期一）

時間：下午2時至4時

地點：本中心活動室

對象：本中心幹事

收費：免費

名額：6位

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



明愛慈善獎券日2024

活動編號：ST24P0085

活動內容：透過明愛慈善活動，提升社區之間互助互愛的精神。

日期：16/10/2024（星期三）

時間：下午3時至5時

地點：沙角邨社區苗圃

對象：綠絲帶關懷大使

收費：免費

名額：12位

負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）及劉淑儀姑娘（註冊社工）

留位表



「有伴·伴我走」 秦石嘉年華

活動編號：ST24P0087

活動內容：義工透過秦石嘉年華活動，直接在社區內與街坊接觸，協助中心推廣服務，並宣傳「有伴·伴我走」的訊息。

日期：24/11/2024（星期日）

時間：下午2時至5時

地點：秦石社區會堂及秦石邨

對象：綠絲帶關懷大使

收費：免費

名額：12位

負責社工：劉淑儀姑娘（註冊社工）

留位表



「綠絲帶關懷大使」重聚日（12月）

活動編號：ST24P0086

活動內容：1. 定期與義工回顧及分享服務經驗，鞏固得著。
2. 回顧全年的義工服務及策劃活動。
3. 凝聚新舊義工，互相認識，交流及共融。

日期：05/12/2024（星期四）

時間：上午9時至11時

地點：待定

對象：綠絲帶關懷大使

收費：免費

名額：15位

負責社工：劉淑儀姑娘（註冊社工）

留位表



「綠絲帶關懷大使」嘉許禮 （日營活動）

活動編號：ST24P0088

活動內容：1. 回顧及總結全年義工服務
2. 肯定、欣賞、鼓勵及嘉許義工過往在義工服務的付出。

日期：05/12/2024（星期四）

時間：上午11時至下午5時

地點：日營地點待定

對象：綠絲帶關懷大使

收費：免費

名額：15位

負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）及劉淑儀姑娘（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



藝文青歌腳站

留位表



活動編號：ST24G0036

活動內容：如果告訴你，藝術和閱讀有很驚人的情緒療愈效果，你願意試一試嗎？
小組將透過手作、攝影及閱讀分享等形式，讓參加者體驗透過藝術創作和閱讀來表達、探索及療愈自身的情緒。
中心亦會設置自療圖書館，擺放涵蓋各種療愈情緒和關係的書籍，歡迎到中心閱讀。

日期：網上藝術活動：
2024年11月16日及11月23日（星期六）
實體戶外活動：2024年11月30日（星期六）
實體讀書會：2024年12月7日（星期六）

時間：-藝術活動 上午10時30分至12時
-戶外活動 上午9時30分至12時
-讀書會 上午10時30分至12時半

地點：本中心活動室、網上平台 Zoom、戶外

對象：社區人士

收費：免費

名額：15位

負責社工：張海琳姑娘（註冊社工）、羅美華姑娘（福利工作員）

備註：若報名人數過多，將抽籤決定。



留一天與毛孩喘息

留位表



活動編號：ST24G0037

活動內容：你每天都在為生活大小事而煩惱嗎？你期望有專注靜下來的時間和空間嗎？你喜歡和毛孩相處嗎？
如果上述三條問題的答案均是「是」的話，不妨考慮參加小組，透過和已受專業訓練的治療犬互動，讓參加者專注在「此時此刻」，學習關注毛孩「身、心、靈」的同時，也要同樣地關心自己。
在小組完結後，組員更會成為導師，帶領治療犬到區內長者中心做義工，把祝福分享給社區。

日期：小組：6/12、13/12、20/12及27/12/2024
（逢星期五，共4節）
義工日：2025年1月的1個星期六，確實日期待定

時間：小組：晚上7時至8時
義工日：確實時間待定

地點：本中心活動室

對象：受壓力或情緒困擾的社區人士

收費：會員價：\$30（每位）非會員價：\$50（每位）

名額：10位

負責社工：張海琳姑娘（註冊社工）

備註：活動導師：香港動物輔助治療學會
- 如報名人數過多，將抽籤決定。
- 負責社會會於組前致電參加者，確認報名資格。



茶之初體驗

活動編號：ST24P0084

活動內容：現在越來越多人喜歡喝茶，但在坊間現成供應的茶往往或是很貴，或是很多味道未如理想。這個活動介紹茶的基本沖泡及如何品茶，讓大家能在比較相宜的成本，享受到品茶最大的樂趣。

日期：19/10/2024（星期六）

時間：上午11時至12時30分

地點：本中心活動室

對象：對品茶有興趣的人士

收費：免費

名額：12位

負責社工：馬運東先生（註冊社工）

留位表



中心小組



中心活動



網上活動



友伴@野茶禪小組

活動編號：ST24G0048

活動內容：秋高氣爽，能遠足令人心曠神怡，如果在這個時間，能有一杯香氣撲鼻的茶，能使人獲得更大的滿足感。此活動將帶領參加者走進大自然，使用最天然的資源，沖泡中式茶，行山之餘，在野外學習沖茶的技巧。

日期：16/11/2024及23/11/2024（星期六）

時間：上午9時至下午4時

地點：待定

對象：社區人士

收費：\$40（每個家庭）

名額：5個家庭

負責社工：馬運東先生（註冊社工）

備註：每個家庭最多4人，幼童需要家長陪同出席。活動有行山性質，參加者需要量力參加。

留位表



山之友伴

活動編號：ST24G0049

活動內容：行山是一項有益身心的活動，不但能幫助我們建立健康的身體，同時，根據不同的研究顯示，多親近大自然能對精神健康有莫大的幫助。故此，此活動將帶領參加者嘗試建立行山的生活習慣，並接觸不同的行山路徑，欣賞大自然風光。

日期：30/11、7/12、14/12 及21/12/2024
（逢星期六，共4節）

時間：上午8時30分至11時30分

地點：待定

對象：社區人士

收費：免費

名額：12位

負責社工：馬運東先生（註冊社工）

留位表



禪·啡

留位表



活動編號：ST24P0090

活動內容：透過沖煮、品嚐咖啡置身當下的靜，以咖啡體驗靜觀，讓參加者真正喝出自己沖煮咖啡時當下的心情。

日期：16/11/2024（星期六）

時間：下午2時至3時30分

地點：本中心活動室

對象：有興趣的社區人士

收費：會員價：\$20（每位）

非會員價：\$40（每位）

名額：8-12位（成人）

負責社工：陳麗婷姑娘（註冊社工）

備註：1. 優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：\$10（每位）
2. 只招募未曾參加過「禪·啡」活動的參加者。
3. 如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。



得閒散步

活動編號：ST24P0078

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，再以藝術、手作的方式呈現。

日期：19/10/2024（星期六）

時間：上午10時30分至12時30分

地點：本中心活動室

對象：有興趣的社區人士

收費：會員價：\$20（每位）

非會員價：\$40（每位）

名額：10-12位（成人）

負責社工：陳麗婷姑娘（註冊社工）

備註：1. 優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：\$10（每位）
2. 活動需要一定體能，有興趣人士請先自行評估健康狀況。

留位表



中心小組



中心活動



網上活動



新春注連繩工作坊

活動編號：ST24P0091

活動內容：注連繩，一種用稻草編織而成的繩子，是日本傳統的過年祈福裝飾品。日本家庭會在新年期間掛在家門前、玄關或是裝飾於室內，具有「清淨、迎神、招福」的象徵，以祝賀新年。

參加者藉手工創作回顧過去一年的經歷，在過程中覺察自己的身心需要，並透過作品展望對新一年的期盼。

日期：28/12/2024（星期六）

時間：上午10時30分至12時30分

地點：本中心活動室

對象：有興趣人士（成人）

收費：會員價：\$40（每位）非會員價：\$80（每位）

名額：8-10位（成人）

負責社工：陳麗婷姑娘（註冊社工）

備註：1. 優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：\$30（每位）

2. 如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。

留位表



家居自「修」室-家居維修基本技巧分享小組

留位表



活動編號：ST24G0052

活動內容：每個家庭總會面對各項家居故障或維修問題，未必能夠即時找到師傅解決，不論是獨居或剛組織家庭人士，都應該學會家居維修技能裝備自己。

小組會邀請本中心專業技工講解家居維修處理及保養方法，透過應用示範及現場實習，裝備大家應對家居故障時的解難能力，並提升家居安全意識。

小組內容包括：

甲. 介紹家居維修處理方法：

一. 維修工具應用

二. 簡易電工，如：電箱跳掣處理、兩腳換三腳插頭

三. 更換門鎖

四. 維修水喉配件，如：水龍頭及隔氣漏水處理

乙. 介紹家居保養方法及安全意識

日期：9/10/2024（星期三）、12/10/2024（星期六）、23/10/2024（星期三）及26/10/2024（星期六）

時間：星期三：晚上6時至7時30分、星期六：早上10時至11時30分

地點：本中心活動室

對象：18歲以上的社區人士，獨居或新組織家庭人士優先

收費：會員價：\$250（每位）非會員價：\$300（每位）

名額：8位

負責社工：梁俊華先生（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動

有伴·伴我走



伴中作樂



伴有所依



伴能得力

相信陪伴的力量，讓我們在面對生活好壞時，
能夠走得更遠！

「尋伴之旅」小遊戲

請圈出圖中所有「伴伴」。你找到多少位「伴伴」？



「尋伴」圖中隱藏的伴伴：孝景

「有伴・伴我走」@夫婦培育活動

為回應年度主題計劃「有伴・伴我走」，中心舉辦了「戀之風景」沙田遊蹤 X 紙膠帶拼貼工作坊，參加者上午到沙田不同景點（如：沙田婚姻註冊處、王屋等）完成挑戰任務，下午在中心一同製作紙膠帶拼貼作品，讓夫婦從動靜活動間感受到伴侶的相伴及支持，享受一個有質素的週日。

參加者分享：

「整個活動，動與靜非常平衡」

「從活動中體會夫婦互相了解和溝通的重要性，有動也有靜很特別」

「經驗到夫妻互相在不同領域內配合及默契」

大家有興趣與你的另一半「伴中作樂」嗎？

我們計劃秋天再次舉辦此活動，到時一同於動靜間體驗夫婦的合作及陪伴



友愛三部曲「愛在自強」導師培訓小組



本中心的義工服務團體「綠絲帶關懷大使」分別在2023年舉行了兩次導師培訓小組，並在今年7月31日完成了第三期小組。導師培訓小組目的是提供一個平台給義工，讓他們可以發揮他們的領導才能和團隊合作，社工會與參加者共同參與活動的計劃和統籌，最後義工們會到不同的中心為服務使用者舉辦活動。

過往我們曾與不同的機構合作，有以家庭服務為主的救世軍九龍城家庭支援中心，以青少年為主的錫安社會服務處綜合青少年服務中心。今次，義工們又有新的嘗試，擴闊了他們的眼界和增加經驗，在今年的7月31日，中心與明愛利孝和護理安老院合作，為院舍的長者舉辦了一節活動。雖然服務的對象不同了，但不變的是參加者的笑聲滿載在活動室，盼望著義工下次的到來。

從義工的意見回饋中，義工們都表達活動對他們有著不同的改變。有不少的參加者初初都會認為自己年紀大，自己沒有能力和力氣可以和社工一樣舉辦活動。但有了義工之間的彼此鼓勵，相互合作，最終都能帶給歡樂給身邊的人。

「老」並非人生意義的休止，生命的火花尚未被燃燒盡。如果心中有一團火，就要讓它一直燃燒著，別被你的歲數捆縛，想做就做吧。

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



兒童遊戲間



玩具借用



益智圖書及影音資源

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 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

- 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，將不會轉交其他人士
- 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

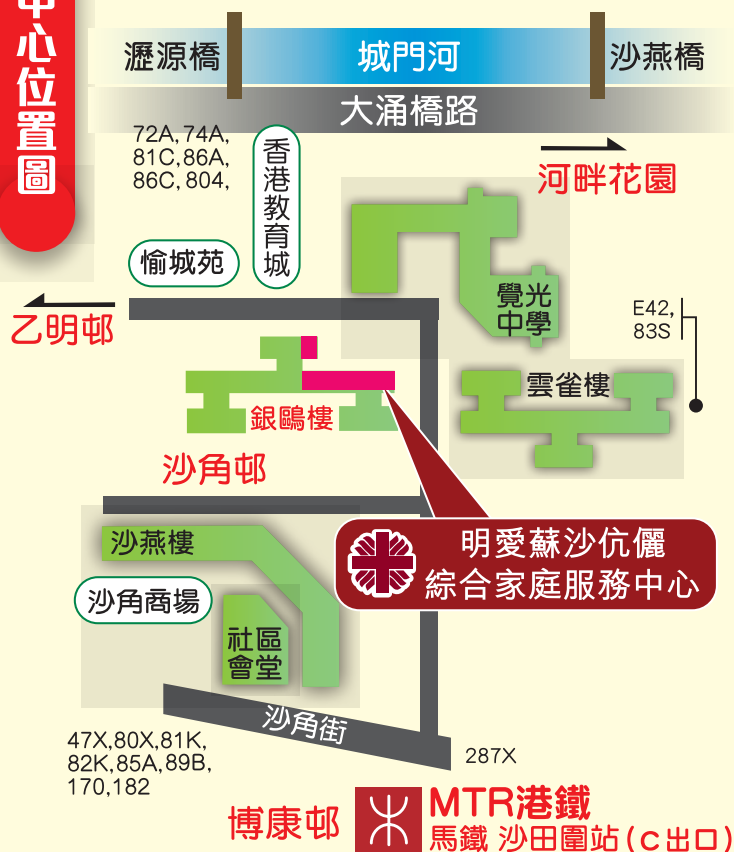
途經本中心之巴士、 小巴路線及港鐵

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