

79期

2023. 01
至
2023. 03

明愛家友站



愛在你隔離



明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心

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

🏠 沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室

🌐 <https://stifsc.caritas.org.hk>

☎ 2649 2977

✉ fsshatin@caritassws.org.hk

📞 2686 8740

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人／家庭

費用

費用全免

愛就在你隔離— 管教子女篇

林錦謙先生 (註冊社工)



在持續兩年多的疫情下，香港很多家庭的生活模式產生了銳變，特別是在管教子女方面，學校由停課轉為網課，很多的課外活動都被逼取消，令家長和子女就生活安排上，增加了不少磨擦。在香港社區組織協會3月份的一項調查發現，有8成SEN學童家長在疫情下有自殺念頭，更有家長持刀威嚇子女作出體罰；又例如港大與科大的「數碼素養360計劃」發現停課期間，為子女提供越多支援的家長，就越大壓力。以上都反映在疫情下，父母在愛護與管教子女方面面對很大的挑戰。

其實管教壓力來源往往都和自己的思想和角度有關，每個孩子都有自己的長處，但孩子做得好的時候我們往往都覺得理所當然，選擇性地不讚賞該行為，而單一地將注意力放在孩子的弱點上，有時更加放大了這些弱點，責怪孩子未能達到自己的期望，令自己和孩子均倍感氣餒。要有效地管教孩子，除了要改善和孩子的溝通和相處，還要調節自己的心境和期望，更要學習用正向的角度去理解和欣賞孩子的行為，從而改善親子的關係。

正向心理學之父馬丁·沙利文博士(Martin Seligman)就曾指出，當我們了解自己的優勢與美德並加以有效運用和發揮時，我們就能感受到正面的情緒，建立美好及豐盛的生命。例如，當我們運用品格優勢中的「毅力」去堅持自己預定的目標去克服困難，努力實現目標的時候，我們便會感到快樂和滿足，並覺得生命充滿意義和豐盛。他歸納了6種普世美德和24個品格優勢，而這24種優勢，是每個人都有，而且是可以加強和改善的。

正因如此，本中心的親子培育服務於2022年3至10月期間籌辦一系列包括以zoom和實體形式舉行的正向小組和品格優勢工作坊，包括「正向角度，親子出路」正向管教小組、「我正面啲，佢開心啲」正向管教小組、親子品格優勢「大尋寶」活動、「Flip反負為正」親子關係工作坊、「愛德喜」正向管教家長小組（初階篇）和「愛德喜」認識品格培養工作坊等。目的希望協助家長透過發掘品格優勢，了解自己和孩子在

性格上的強項，學習觀察和欣賞孩子的優勢，更能在疫情影響下的生活、工作和管教孩子上，學習自我調適心理狀態，提升生活的幸福感和滿意度，從而減低壓力，並改善親子關係。我們相信這份正面的覺察和幸福感源自愛家人的動力，有助我們一家人攜手跨過人生不同的挑戰，其實愛，就在你隔離。



「正向角度，親子出路」正向管教小組



「我正面啲，佢開心啲」正向管教小組



中心網頁面世啦！

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心
Caritas Dr. & Mrs. Olimo de Sousa Integrated Family Service Centre

主頁 關於我們 中心活動 聯絡我們

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心
自一九七七年，明愛家庭服務先後在大圍文禮路及沙角成立中心，開始為沙田區內居民提供輔導服務。多年以來，我們累積了豐富的個人及家庭輔導經驗，於二零零五年一月一日開始，以綜合手法為區內家庭提供預防性、支援性及補救性的服務。

以愛服務·締造希望

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心
自一九七七年，明愛家庭服務先後在大圍文禮路及沙角成立中心，開始為沙田區內居民提供輔導服務。多年以來，我們累積了豐富的個人及家庭輔導經驗，於二零零五年一月一日開始，以綜合手法為區內家庭提供預防性、支援性及補救性的服務。

中心活動

「情緒小管家」兒童小組

「正向打機」親子小組-認識篇

「情緒小管家」兒童小組

生活傳真：聖誕節禮物之「生活中的贈送與樂事」

QR Code

<https://stifsc.caritas.org.hk>

愛在你隔離 沙田友愛市集

佳節將至，想送一份禮物獎勵自己嗎？想把愛意送給親友嗎？想把暖心意送給社區街坊嗎？本中心將於2022年12月開始至2023年3月，每月舉辦一次「沙田友愛市集」，為大家帶來一系列的體驗活動及節日限定攤位！歡迎各位朋友蒞臨本中心，逛逛市集，一齊用愛打破所有隔離！

日期

星期五

2022年12月23日（五）

2023年1月19日（四）

2023年2月10日（五）

2023年3月17日（五）

時間



下午2時至6時

地點



本中心

內容



節日手作
趣味咖啡／朱古力
留聲祝福
花茶製作

活動詳細請參閱本中心網頁！

栽種幸福~婚姻培育服務

留位表



「愛的瑜伽」夫婦小組

活動編號：ST22G0029

活動內容：透過夫婦學習雙人瑜伽，增進夫婦正面溝通及提升親密感。

日期：6/1、13/1、27/1、3/2/2023
(逢星期五，共4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：每對\$100／非會員：每對\$200

名額：5對夫婦

負責社工：曾淑怡姑娘(註冊社工)

留位表



「愛之語」 Rock & Roll夫婦小組

活動編號：ST22G0030

活動內容：您和您的愛侶能有效地感應到身心靈！連繫一起嗎？透過學習GARY CHAPMAN博士的「5 LOVE LANGUAGE」夫妻共同學習有效溝通，從而潤澤細水長流的愛火，鞏固相知相屬的婚姻關係。

內容：1. 短講：GARY CHAPMAN 博士「5 LOVE LANGUAGES」理論
2. 透過互動體驗活動，分享及交流有效應用「愛之語」於日常夫婦溝通

日期：3/2、10/2、17/2、24/2/2023
(逢星期五)(共4節)

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦／準婚愛侶

收費：會員：每對\$100／
非會員：每對\$120

名額：12人(6對)

負責社工：阮素瓊姑娘(註冊社工)

留位表



新春祈願・我們的注連繩

活動編號：ST22P0050

活動內容：夫婦一同製作注連繩，藉手工創作回顧過去一年的婚姻經歷，展望新一年的期盼，以新能量迎接新年的成長。

日期：14/1/2023(星期六)

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦

收費：會員：每對\$80／非會員：每對\$100

名額：5對夫婦

負責社工：曾淑怡姑娘(註冊社工)、陳麗婷姑娘(註冊社工)

留位表



點點心意——甜蜜蜜廚房

活動編號：ST22P0090

活動內容：與愛侶於情人節共同製作甜品及小禮物，享受甜蜜的時光，共建美好回憶。
製作甜點：果醬及班戟

日期：8/2/2023(星期五)

時間：晚上7:30-9:15

地點：本中心活動室

對象：準婚情侶／婚齡5年以下的夫婦

收費：免費

名額：5對情侶／夫婦

負責社工：賴春鳳姑娘(註冊社工)



中心小組



中心活動



網上活動



戶外活動



若因疫情仍不宜社交聚會，
活動會改用網上平台進行

「保」寶Kingdom
——孕前keep fit d

活動編號：ST22P0091

活動內容：練習瑜伽既可以強身健體，又可以舒緩生活中繁重的壓力，瑜伽平和心境、調節內分泌的功效更能幫助女性增加受孕機會。如果備孕的壓力讓您感到無力，不妨一起練習瑜伽、一起學習放鬆。
透過這次的活動，讓我們跟隨瑜伽導師的示範，齊齊在家中keep fit！

日期：11/1/2023（星期三）

時間：上午11:00-12:00

地點：網上平台Zoom

對象：有生育計劃的女士

收費：免費

名額：20位

負責社工：賴春鳳姑娘（註冊社工）

負責導師：甘婉敏女士（美國瑜伽聯盟認證高級瑜伽導師，美國瑜伽聯盟認證生育瑜伽導師）

備註：活動由恩遇-明愛失胎支援中心（賽馬會「小足・福」失胎支援計劃）主辦／參加者需自備瑜伽墊

留位表



尋回我倆的親密小組

留位表



活動編號：ST22G0065

活動內容：親密感是婚姻的重要元素，透過不同的活動，讓夫婦二人更多情感及身心接觸，尋回二人的親密感。

日期：4/2、11/2、18/2、25/2/2023
（逢星期六，共四節）

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦

收費：會員：每對\$80／
非會員：每對\$100

名額：5對夫婦

負責社工：連柏基先生（註冊社工）



夫婦共遊・森林漫步

留位表



活動編號：ST22P0071

活動內容：森林漫步是一個以漫步森林為軸線的半日旅程，增強人與大自然的連繫。在這趟旅程中，夫婦將會一同慢步靜行，透過一系列的邀請，漸漸打開心扉，讓夫婦二人都沉浸在充滿生命力的森林裡，全心接收森林贈予我們的所有。

日期：18/3/2023（星期六）

時間：上午9:00-下午3:00

地點：嘉道理農場

對象：夫婦

收費：會員：每對\$150／非會員：每對\$300

名額：12人

負責社工：林淑華姑娘（註冊社工）

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：\$100

舐犢情深~親子培育服務

「童來做個Friend」
社交小組

留位表



活動編號：ST22G0051

活動內容：本小組以互動遊戲、製作手工、角色扮演等活動，讓小朋友學習並體驗與朋輩交往時如何運用恰當的言語及社交技巧，建立小朋友的正面社交經驗，從而提高自信心和社交能力。

日期：18/2、25/2、4/3、11/3/2023（逢星期六，共四節）

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心活動室

對象：5-8歲兒童（歡迎有特殊學習需要的學童參加）

收費：會員：每位\$20／非會員：每位\$20

【綜援或低收入家庭／人士收費：每位\$10】

名額：8人

負責社工：張海琳姑娘（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動



「愛德喜」認識品格培養工作坊



活動編號：ST22P0087

活動內容：每個小朋友都藏滿「寶藏」，作為家長又能否發掘子女的優點及獨特性並加以培育呢？本活動將讓家長認識不同的品格優勢，並討論家長培育子女品格優勢的方法。

日期：12/1/2023（星期四）

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心活動室

對象：家長

收費：免費

名額：12人

負責社工：劉子龍先生（註冊社工）



小小旅行家

留位表



活動編號：ST22G0054

活動內容：「好耐冇去旅行啦！」不如讓小朋友為父母計劃一次沙田一日遊！透過由小朋友規劃行程、預算及交通，讓小朋友學習時間管理及理財的概念，親子亦可藉此機會開心遊玩度過愉快的周末，鞏固親子關係。

日期：小組活動（Zoom 形式）：

11/2/2023及18/2/2023（逢星期六，共2節）

日營及燒烤活動（實體）：

25/2/2023（星期六）

*參加者必須出席首兩節活動，才能參與日營

時間：小組活動：上午10:00-11:30

日營及燒烤活動：下午1:30-9:00

地點：Zoom、烏溪沙青年新村及沙田區

對象：6-10歲兒童及其家長

收費：免費

名額：25人

負責社工：林麗文姑娘（福利工作員）、賴春鳳姑娘（註冊社工）

備註：1. 此小組由賽馬會智家樂計劃贊助

2. 如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。



兒童啟蒙老師課程

留位表



活動編號：ST22G0073

活動內容：17/2及24/2/2023 為家長課程：

1. 認識從孩子出生開始閱讀對腦部發展的重要性；

2. 透過朗讀培養孩子的閱讀興趣；

3. 如何選擇優質圖書；

4. 親子共讀時所遇到的困難及解決方法。

3/3及10/3/2023為親子共讀活動。

1. 親子共讀

2. 繪本分享及延伸趣味活動

日期：17/2、24/2、3/3、10/3/2023（逢星期五，共四節）

時間：17/2及24/2：上午9:30-10:45（家長課程）

3/3及10/3：下午5:00-6:00（親子共讀活動）

地點：本中心活動室

對象：2-8歲子女及家長／0-2歲家長可參加首兩節家長課程

收費：會員：每個家庭\$10／非會員：每個家庭\$20

名額：20人

負責社工：賴春鳳姑娘（註冊社工）



重拾溫柔家長減壓小組

留位表



活動編號：ST22G0061

活動內容：各位家長忙著照顧子女及家頭細務，有沒有好好照顧過自己的情緒及健康呢。本小組會運用心理劇元素，協助家長拾回對自己的溫柔，處理照顧壓力，提高自我關懷的意識。

日期：2/2、9/2、16/2、23/2/2023（逢星期四，共四節）

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心活動室

對象：家長

收費：免費

名額：12人

負責社工：劉子龍先生（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動



童心永結・親子情 網上家長講座 (放手篇)



活動編號：ST22P0093

活動內容：主題：「我需要完美嗎？」如何培育有安全感和自信心的孩子？

內容：

1. 完美的掙扎
2. 四種依附關係
3. 代代相傳的親子線

日期：16/2/2023 (星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：網上平台Zoom

對象：家長

收費：免費

名額：Zoom 300人

負責社工：鍾慧慈姑娘 (註冊社工)

備註：講座由明愛嬰幼兒工作小組主辦

*「童心永結・親子情」是以依附理論為基礎而設計的一系列家長和親子成長課，相信情感連繫是父母和孩子間一個無形但永恆的連結，當我們可以用「童心」和自己的孩子及長大的自己「同行、同在」，便可築起親密安全的親子連結。



童心永結・親子情 網上家長講座 (實戰篇)



活動編號：ST22P0094

活動內容：主題：「咁教好唔好？」管教模式如何幫助孩子建立安全感？

內容：

1. 管教的迷思
2. 停不了的親子衝突
3. 修復關係的兩個重要時間

日期：16/3/2023 (星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：網上平台Zoom

對象：家長

收費：免費

名額：Zoom300人

負責社工：張海琳姑娘 (註冊社工)

備註：講座由明愛嬰幼兒工作小組主辦

*「童心永結・親子情」是以依附理論為基礎而設計的一系列家長和親子成長課，相信情感連繫是父母和孩子間一個無形但永恆的連結，當我們可以用「童心」和自己的孩子及長大的自己「同行、同在」，便可築起親密安全的親子連結。



漁系男兒 Angling BoyZ



活動編號：ST22G0049

活動內容：男士們平日都忙於工作，面對許多生活壓力，難於有放鬆的時間，這個「漁系男兒」小組，希望藉著釣魚活動，為親子提供一個珍貴的戶外活動體驗，一方面可以增進與子女的親子關係，另一方面可以舒緩身心的壓力。今個冬天，齊來帶孩子去釣魚，享受另類的假日樂趣，盡情放電吧！

日期：4/2、18/2/2023 (星期六)

時間：上午11:00-下午3:30 (4/2)／
上午11:00-下午6:00 (18/2)

地點：本中心活動室／烏溪沙碼頭／上白泥魚塘
(備有專車接送)

對象：育有6至12歲兒童及其父親及對釣魚有興趣的男士

收費：會員：每個家庭\$80／非會員：每個家庭\$100

名額：12人

負責社工：林錦謙先生 (註冊社工)、陳澤鋒先生 (註冊社工)



快樂“湊”孩子 正向家長管教小組



活動編號：ST22G0064

活動內容：以正向心理學為基礎，讓家長認識自己和孩子的長處及強項，了解不同的管教方式，從而建立正向親子關係，以愛和智慧塑造孩子的品格。內容包括有遊戲、小組討論、家長交流、短講等。

日期：3/2、10/2、17/2、24/2/2023 (星期五，共四節)

時間：上午10:30-中午12:00

地點：本中心活動室

對象：K3至小三家長

收費：會員：每位\$10／非會員：每位\$20

名額：5對親子

負責社工：鍾慧慈姑娘 (註冊社工)



中心小組



中心活動



網上活動

玩轉親子樂園



活動編號：ST22G0069

活動內容：小組透過有趣的親子遊戲和手工製作，促進親子互動，並且增強孩子的自信心。

日期：3/1、10/1、17/1、31/1、7/2、14/2/2023
(逢星期二，共六節)

時間：下午3:00-4:30

地點：本中心活動室

對象：4至6歲小朋友和其一位家長

收費：會員：每對親子\$20／非會員：每對親子\$40

名額：4對親子

負責社工：林恩雨姑娘 (實習社工)

新年親子好煮意

留位表



活動編號：ST22P0083

活動內容：在新年這個喜慶的節日中，美食是不可或缺的！在活動中，我們會一同製作大吉芝士曲奇，同時藉活動增加親子間的溝通合作，營造和諧親子關係，同時慶祝農曆新年。

日期：17/1/2023（星期二）

時間：下午5:00-6:30

地點：本中心活動室

對象：育有5-10歲兒童及其家長

收費：會員：每對親子\$20／非會員：每對親子\$50

名額：5對親子

負責社工：伍穎琳姑娘（註冊社工）

備註：綜援或低收入家庭／人士收費：每對親子\$10

親子好煮意小組

留位表



活動編號：ST22G0055

活動內容：透過美食製作，提升親子對情緒的認識及管理，同時學習與情緒相處。

日期：10/2、17/2、24/2、3/3/2023
（逢星期五，共四節）

時間：下午5:00-6:30

地點：本中心活動室

對象：育有5-10歲兒童及其家長

收費：會員：每對親子\$50／非會員：每對親子\$70

名額：5對親子

負責社工：伍穎琳姑娘（註冊社工）

備註：綜援或低收入家庭／人士收費：每個家庭\$10

互助互愛~社區支援服務

「綠絲帶關懷大使」 幹事會

留位表



活動編號：ST21G0010

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：4/1/2023（星期三）

時間：上午10:00-12:00

地點：本中心活動室

對象：本中心義工幹事

收費：免費

名額：7人

負責社工：劉淑儀姑娘（註冊社工）

「綠絲帶關懷大使」 重聚日暨嘉許禮

留位表



活動編號：ST22P0088

活動內容：1. 凝聚義工，互相分享、交流。
2. 義工分享服務經驗，鞏固得著及體會。
3. 回顧及總結義工服務全年大事及展望新里程。
4. 嘉許及肯定義工的付出及貢獻。

日期：13/1/2023（星期五）

時間：上午8:00-下午5:00

地點：香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營

對象：本中心義工

收費：免費

名額：20人

負責社工：劉淑儀姑娘（註冊社工）、龍潔沁姑娘（註冊社工）、陳柏堅先生（註冊社工）

「綠絲帶關懷大使」 新春親善探訪預備日

留位表



活動編號：ST22P0079

活動內容：農曆新年將至，透過義工製作小手作，將心意和新春祝福送給有需要的家庭，發揮社區內互助互愛的精神。

1. 探訪導向及預備
2. 新春手工製作活動

日期：6/1/2023（星期五）

時間：上午10:00-中午12:00

地點：本中心活動室

對象：本中心義工

收費：免費

名額：15位

負責社工：陳柏堅先生（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動



「綠絲帶關懷大使」 新春親善探訪

留位表



活動編號：ST22P0080

活動內容：農曆新年前夕，透過製作新年小手工，將心意送給有需要的家庭，表達關懷愛意，讓被探訪者感受到來自義工的溫暖，提升社區正能量。此外，義工亦可藉探訪，發揮助人自助，互助互愛的精神，以行動實踐「愛在你隔離」。

日期：17/1/2023（星期二）

時間：上午9:30-12:00

地點：本中心活動室

對象：本中心義工

收費：免費

名額：15人

負責社工：陳柏堅先生（註冊社工）



「綠絲帶關懷大使」 中心活動推廣： 河畔／花園城街展

留位表



活動編號：ST22P0081

活動內容：透過街展，讓社區人士了解本中心服務及最新資訊，並推廣「愛在你隔離」中心主題訊息。

日期：10/2/2023（星期五）

時間：上午9:30-12:00

地點：河畔／花園城社區

對象：本中心義工

收費：免費

名額：15人

負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）、陳柏堅先生（註冊社工）



知己知彼——「綠絲帶關懷大使」 義工發展小組

留位表



活動編號：ST22P0082

活動內容：你知道自己的性格強項嗎？正向心理學之父馬丁·沙利文博士(Martini Seligman)指出，當我們了解自己的強項與美德，並加以有效運用和發揮時，我們就會感受到正面的情緒，建立美好及豐盛的生命。於小組中，你將了解自己及他人的性格強項，並透過遊戲及小組討論，發揮自己所長，以促進義工團隊精神。

日期：14/2、21/2、28/2、7/3/2023（逢星期二，共四節）

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心活動室

對象：本中心義工

收費：免費

名額：8位

負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）



忘憂一小時 ——乾花手作製作小組

留位表



活動編號：ST22G0057

活動內容：透過製作乾花手作，讓參加者可以減輕來自生活的壓力，好好照顧自己。

透過製作手作，將義工的心意傳給有需要的家庭，回應中心的主題——愛在你隔離

日期：3/3、10/3、17/3、24/3/2023（逢星期五、共四節）

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心活動室

對象：本中心義工

收費：免費

名額：10人

負責社工：陳柏堅先生（註冊社工）



妙筆生「揮」 迎兔年

留位表



活動編號：ST22P0099

活動內容：新春將至，透過與義工製作揮春，將心意和新春祝福送給身邊的家人和朋友。

日期：18/1/2023（星期三）

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心活動室

對象：本中心義工

收費：免費

名額：15人

負責社工：陳柏堅先生（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動

愛在你隔離~ 社區精神健康推廣服務



茗中有情小組

留位表



活動編號：ST22G0066

活動內容：茶藝是一項有益身心的活動，但如何沖泡則需要有一定的技巧，本小組將分享不同茶種的沖泡技巧及心得，沖一杯怡人可口的茶，讓大家體驗靜與專注，解壓之餘，同得健康。

日期：18/2、25/2、4/3、11/3/2023
(逢星期六，共四節)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心活動室

對象：社區人士(歡迎家長陪同8歲或以上兒童參加)

收費：會員：每個家庭\$50／非會員：每個家庭\$100

名額：8人

負責社工：馬運東先生(註冊社工)

備註：參加家庭將獲贈茶數款茶板乙份



「手指畫畫，靜心想想」 和諧粉彩小組

留位表



活動編號：ST22G0052

活動內容：和諧粉彩讓參加者利用溫暖的粉彩色調，配合指頭或其他工具，在畫紙上隨心創作，在過程中達到治療心靈的效果。

小組運用和諧粉彩作媒介，帶出「PERMA幸福五元素」，一同回顧和發現生活中令自己感到幸福的點滴和時刻，繪出正面人生。

日期：7/1、19/1、4/2、11/2/2023
(逢星期六，共四節)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：會員：每位\$20／非會員：每位\$40

名額：8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：每位：\$10

Chill Club媽媽休息室

留位表



活動編號：ST22G0053

活動內容：讓媽媽們聚首一堂，放下家庭及日常事務Chill一Chill，透過學習自我照顧技巧，建立屬於自己的療愈時間，花一些時間照顧自己的身心靈。學習簡單護膚及化妝技巧，進行拉筋伸展練習及手沖咖啡體驗。

*參加者將獲得護膚品試用套裝乙份。

日期：3/3、10/3及17/3/2023 (Zoom形式)
24/3/2023 (實體)

時間：上午10:00-11:30

地點：Zoom及本中心活動室

對象：育有幼稚園或小學子女的婦女

收費：免費

名額：12位

負責社工：林麗文姑娘(福利工作員)、陳麗婷姑娘(註冊社工)

備註：1. 此小組由賽馬會智家樂計劃贊助。

2. 如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單



靜·聽·女人心 婦女身心健康小組

留位表



活動編號：ST22G0059

活動內容：透過多元化的表達藝方式及小組體驗活動，讓參加者檢視、抒發、連繫、愛惜及接納自我。

日期：11/2、18/2、25/2、4/3/2023
(逢星期六，共四節)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：本中心活動室

對象：18歲以上婦女

收費：會員：每位\$20／非會員：每位\$40

名額：10人

負責社工：阮素瓊姑娘(註冊社工)



中心小組



中心活動



網上活動



拾回我 週六成長小組



活動編號：ST22G0060

活動內容：平日生活經驗許多苦與樂，卻不是常常能夠找到機會作出抒發嗎？小組會運用心理劇元素，在建立安全和互信的氛圍下，讓參加者以角色扮演演繹出屬於自己的種種掙扎，藉著與自己的內心對話來探索個人期望和需要，以新的角度來認識自己。

日期：7/1、14/1、4/2、11/2/2023（逢星期六，共四節）

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：免費

名額：10人

負責社工：劉子龍先生（註冊社工）



天使爸Bar ——男士小組



活動編號：ST22G0063

活動內容：作為家中的保護者，會否思索如何適當安撫哀傷的伴侶及家人，令他們能平穩過渡？面對哀傷、種種工作及生活的壓力，又如何為自己加油減壓？

日期：3/3、10/3、17/3、24/3/2023

（逢星期五，共四節）

時間：晚上7:00-8:30

地點：本中心活動室

對象：曾經歷失胎的爸爸

收費：免費

名額：10人

備註：活動由恩遇-明愛失胎支援中心（賽馬會「小足・福」失胎支援計劃）主辦



「綠・情・人」 園藝體驗活動



活動編號：ST22P0098

活動內容：透過園藝體驗活動，感受植物與人的連結，及透過送贈植物予身邊的人，增進與其他人的連繫。

日期：24/3/2023（星期五）

時間：晚上7:30-8:30

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：會員：每位\$20／非會員：每位\$30

名額：10人

負責社工：林淑華姑娘（註冊社工、ACP認證園藝治療師）

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：每位\$10



恩遇的天空 ——女士小組



活動編號：ST22G0062

活動內容：小天使雖然悄然別離，但他/她永遠是媽媽心頭最疼愛念掛的。與同路人一起分享您的經歷與感受，共同發掘與小天使延續愛的方式。

日期：15/2、22/2、1/3、8/3/2023

（逢星期三，共四節）

時間：晚上7:00-8:30

地點：本中心活動室

對象：曾經歷失胎的媽媽

收費：免費

名額：10人

負責社工：賴春鳳姑娘（註冊社工）

備註：活動由恩遇-明愛失胎支援中心（賽馬會「小足・福」失胎支援計劃）主辦



生命的故事： 小盆栽種植體驗



活動編號：ST22P0097

活動內容：透過用播種方式種植小盆栽，讓參加者經驗植物由種子開始，在泥土種植的過程中，生命由種子成長至幼苗，以至成株，過程或許成功，或許失敗，當中體驗生命的不同狀況。

日期：10/2 & 24/2/2023（逢星期五，共兩節）

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：會員：每位\$20／非會員：每位\$30

名額：10人

負責社工：林淑華姑娘（註冊社工、ACP認證園藝治療師）



寵愛媽媽・療癒手工藝 小組



活動編號：ST22G0068

活動內容：作為媽媽，每日要照顧小朋友、做家頭細務，難免有不少壓力。小組透過手工藝創作，創造美麗作品，在每星期的一個早上，為媽媽們帶來正能量、正思維！

日期：5/1、12/1、19/1、2/2、9/2、16/2/2023

（逢星期四，共六節）

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心活動室

對象：育有6-12歲小孩的全職母親

收費：會員：每位\$20／非會員：每位\$40

名額：8人

負責社工：陳俐因姑娘（實習社工）



中心小組



中心活動



網上活動

《Arts守同行家庭支援計劃》承蒙Mr. Eric Winkler贊助，於2022年6月起，推行為期一年半的計劃，透過以**藝術介入**為主的手法，為本港懷疑或確診具有特殊學習需要 (SEN) 之學童及其父母提供父子小組、媽媽Me-Time小組、公眾活動、及網上資源分享的公眾教育服務。

有研究指出，藝術介入手法將有助 SEN學童**改善及平衡情緒、專注力，以及對其學習狀態有正面幫助。**

我們希望透過以平行小組的形式，鞏固親子、伴侶關係，建立互助網絡，紓緩照顧者壓力。



《親子油樂場》父子組 第一節對話節錄

是你報名參加這次《親子油樂場》小組的嗎？

一開始是媽媽報名參加，要我來的。

平時有陪小朋友的時間嗎？

平日工作已經好辛苦，回家只想休息。

有試過稱讚小朋友嗎？

稱讚孩子嗎？很少。

他經常四處跑，無時停，很頑皮，要怎麼稱讚他？



《親子油樂場》父子組 組後對話節錄

經歷了五節小組，爸爸們有覺得和小朋友的關係有甚麼變化嗎？

我和孩子的關係變得比之前close。

他有需要時會主動找我幫手。

藝術活動讓我和兒子能夠互相聆聽。

有社工分享他們的觀察，能夠讓我感受多一點兒子的感受，從兒子的角度出發。



明愛綜合社區中心 明愛沙田綜合家庭服務中心



arts 守同行家庭支援計劃

觸夢探索館

Arts守同行家庭支援計劃 《觸夢探索館》公眾活動詳情：

日期：2023年2月19日 (星期日)
時間：下午 2時正至 5時 30分
地點：荃灣愉景新城中心

facebook



@caritasfs_artsfamily

Instagram



@caritasfs_artsfamily

想知道更多關於 Arts守同行家庭支援計劃的詳情，
歡迎 Like 及 Follow 我們的網上平台，或致電2649 2977
與項目主任 鄭姑娘聯絡查詢。

活動內容：

《親子油樂場》藝術工作坊

共有 6節，分別 2 款的親子藝術工作坊，
歡迎親子預先報名留位參與。

專業人士生涯及職業分享會

活動有幸與香港城北扶輪社合作，
邀請 4 位專業人士，與公眾分享其成長之路及介紹其工作。
歡迎SEN兒童、中學生，及家長參與。

《親子油樂場》成果作品展覽

我們將展出小組中組員們創作的作品，以及活動體驗相片。

【機不可失：提升子女的內在學習動機】 家長講座

由於疫情的影響，學校授課模式反覆轉變，不少家長都擔心孩子因此而缺乏學習動機。本中心獲賽馬會智家樂計劃贊助，於10月11日舉辦了「機不可失：提升子女的內在學習動機」家長講座。是次講座由資深教育心理學家何舒婷女士主講，並以網上和實體的形式進行。何女士在講座中分享不少管教技巧，讓家長學習透過理解孩子的特質、提升孩子的信心、掌握合適的學習方法、和加入孩子的興趣及喜好等方式以加強孩子的內在學習動機。是次講座共有158人參加，參加者的反應亦相當熱烈，大部分的參加者均欣賞講座能提供有效而具體的管教方法，以支援不同程度學習需要的孩子。



C.A.R.I.T.A.S. 心之重聚夫婦營2022

活動 回顧

每對夫婦於結婚時都希望婚姻美滿，但隨著生活的忙碌及壓力，婚姻關係容易變得緊張乏力。C.A.R.I.T.A.S.心之重聚夫婦營是由明愛家庭服務舉辦，今年已經是第四屆，社工們於兩日一夜的行程中，設計了不同的活動引領夫婦們一同回顧(Review)、更新(Refresh)及再思(Reflect)，為婚姻注入新動力，反思重要的婚姻價值，回顧婚姻歷程，一同尋回婚姻的初心，心之重聚，在婚姻路上繼續結伴同行。

參加者感想



帶比我倆夫婦有深刻體驗，可從其他夫婦的婚姻經歷中，使我再反思如何於自己的婚姻路上做得更好，希望這個活動可以永遠舉辦。

夜行活動很難忘，讓我回想返及學習對丈夫要有信任。好感動被丈夫帶著我行，今次CAMP有很多同丈夫的第一次。

由其他人重演自己的故事令我最深刻，看見自己和太太的經歷，令我更加感謝太太的愛。

很好的活動安排，使我重溫婚姻的初心，又能增加婚姻動力，面對生活及婚姻遇上的困難及問題，謝謝。

非常滿意今次的活動，每一個環節都非常感動，特別是婚盟再定。感謝明愛每一位工作人員的精心安排及設計，讓每一對夫婦都全心投入，感謝你們。

2023 「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



休閒天地～兒童遊戲間



休閒天地～玩具借用



休閒天地～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

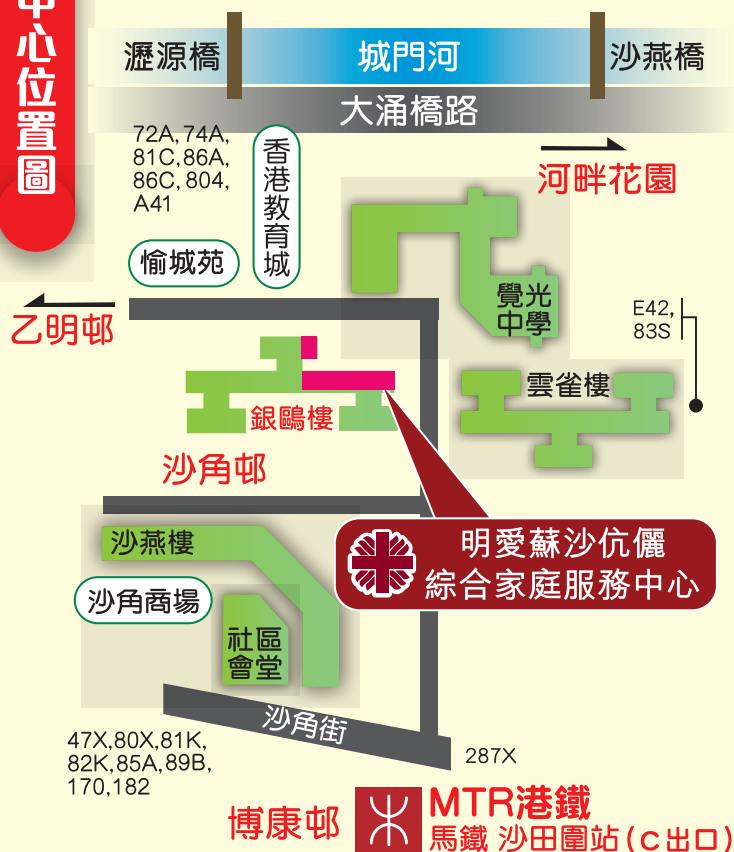
途經本中心之巴士、 小巴路線及港鐵

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