



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84期通訊  
2024年4-6月

# 明愛 家友站



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](mailto:fsshatin@caritassws.org.hk)



# 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、作學坑新村、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 of 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



# 怎麼愛？

劉翠怡姑娘（註冊社工）

我們一生都在追求愛與被愛，但「愛」究竟是甚麼呢？或許有人說：「我愛她／他，因為對方讓我有一種心動的感覺。」又或許有人會回答：「我想與他／她結婚，是因為對方是一個盡責／賢淑持家的人，他／她對我很好。」如果「愛」單純只是一種感覺，又或者只是一種需要的滿足，當沒有了感覺或者對方滿足不了自己的需要，那便沒有了愛？沒了「愛」的關係還可以靠甚麼去維持呢？

學習如何「愛」之前，我們可以先了解「愛」的本質。一本著名法國童話故事——《小王子》，主角小王子原本住在B612星球，他的星球上有一棵玫瑰。小王子很愛惜它，每日都為它澆水、除蟲、擋風，以及陪伴它渡過每個日夜。

有一次，玫瑰激怒了小王子後，小王子離開了自己的星球，去到其他地方流浪。在旅途中，小王子來到了一個很大的玫瑰園，裡面有很多一模一樣的玫瑰。但小王子不為所動，過後小王子才意識到，B612星球上的玫瑰，對他來說是獨一無二的，因為他與它建立了關係。小王子願意為玫瑰付出了時間及心思，只希望玫瑰能夠被他照顧好，而並不是為得到甚麼。「愛」的本質是雙方願意為對方付出，共同建立親密關係，讓大家能夠在親密關係中被滋養及成長。

一行禪師指出，人最初的愛只為了轉移痛苦，而「真愛」則是具有療癒及轉化的作用，讓我們能夠感受到深層的喜悅的。「真愛」由四大元素所構成，包括：慈、悲、喜及捨。慈：是指給自身給予幸福的能力，能夠成為別人的陽光前，先要學習愛自己。悲：能夠了解自己及他人的苦，學習轉化雙方的苦。喜：提供喜悅的能力，讓大家都能力在關係中被滋養。捨：能夠包容一切，苦樂不再各自的事，而能夠對對方的感同身受。那怎麼去愛呢？

## 愛別人，先由愛上自己開始

學習去面對及接納自己的真實感受及不足，不以逃避的方式處理情緒及問題。學習滿足自己的需要，而不是向外求。當你擁有穩定的情緒狀況，能夠讓對方理解及明白你的需要時，雙方均能夠找到一個滿意的相處模式。

## 承認關係中不滿的地方

一段親密關係的相處，有其正面及負面的經驗。我們不但要學習欣賞美好及滿足的部分，還需要有勇氣去表達及承認在關係中不被滿足及失望的部分。當雙方能夠承認各自在關係中不足與限制時，便是一個契機及目標去改善親密關係。

## 學習用對方需要的方式去愛

學習愛一個人並不簡單，我們不經意會用了自己的標準及方式去愛對方，或是希望對方以我們想要的方式去滿足我們需要。但最終，或會感覺到自己的需要被拒絕，而對方亦可能感覺不被愛或乏力。我們嘗試騰出一個空間，讓雙方一同探索各自需要的表達及接收愛的方式。如對方提出的，剛好是你不熟悉的部份，也正是一個好的機會讓你去成長。

愛是需要學習及不停練習的，希望你能夠與你的伴侶共同成長，締造美滿的親密關係。

# 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，為我們在生活中增添力量。

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

# Relationship #情感大學 Univ.

FOLLOW US

[www.re-u.caritas.org.hk](http://www.re-u.caritas.org.hk)

#開課中 #FollowNow



@RELATIONSHIP.UNIV

更多資訊



# 栽種幸福~婚姻培育服務

栽種幸福·婚姻培育服務



## 婚姻治療：「二人舞曲」 處理夫妻衝突治療小組

留位表



活動編號：ST24G0005

活動內容：1. 認識衝突發生的互動模式  
2. 找出及承擔彼此在衝突上的責任  
3. 學習如何有效地處理衝突

日期：14/6/2024至19/7/2024（逢星期五）

時間：晚上7:30至9:30

地點：本中心活動室

對象：夫婦

收費：會員價：\$200 非會員價：\$300

名額：4-5對夫婦

負責社工：劉敏儀姑娘（註冊社工），  
連柏基先生（註冊社工）

備註：參加者須經甄別面試  
夫婦須一同出席

## 親密由指尖開始 夫婦按摩網上學

留位表



活動編號：ST24P0012

活動內容：了解身體親密的重要，跟專業導師於網上學習按摩技巧，讓夫婦學習彼此關愛和照顧，增進夫婦親密感覺。

日期：12/04/2024（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）

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

備註：首100對報名並出席活動的夫婦將獲贈按摩油一支。

## 「夫婦甜蜜學」 網上月會（C組）

留位表



活動編號：ST24G0003

活動內容：原來親密都要學？

透過參與網上講座及小組討論，一同了解促進夫婦性親密的竅門，好讓夫婦在婚姻內維持甜蜜，內容包括：如何營造輕鬆坦誠的互動氣氛、如何與另一半溝通雙方的性需要等。

日期：26/04, 10/5, 7/6, 12/7/2024  
（逢星期五，共四節）

時間：晚上7時45分至晚上9時

地點：網上平台Zoom

對象：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）



中心小組



中心活動



網上活動



## 「戀之風景」 沙田遊蹤 × 紙膠布拼貼工作坊

活動編號：ST24P0023

活動內容：透過參與遊蹤及紙膠布拼貼，從動靜活動間享受夫婦WE TIME，促進夫婦溝通及提升親密感

日期：19/5/2024（星期日）

時間：上午10時至下午3時

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦（婚齡為5年內優先）

收費：會員價：\$100 非會員價：\$200

名額：6對

負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）

留位表



## 「長頸鹿」與「胡狼」 ——非暴力溝通（進階篇）

活動編號：ST24G0009

活動內容：透過情境練習及遊戲，讓夫婦學習有效溝通，以提升婚姻關係

日期：3/5/2024-24/5/2024（逢星期五）

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：曾參加「長頸鹿」與「胡狼」  
——非暴力溝通的夫婦

收費：會員價：\$80 非會員價：\$150

名額：5對夫婦

負責社工：劉翠怡姑娘（註冊社工）

留位表



## 親密由指尖開始——夫婦按摩小組

活動編號：ST24G0004

活動內容：透過跟專業導師學習按摩技巧，讓夫婦學習彼此關顧，增加身體親密感，提升夫婦關係。

日期：7/6/2024-28/6/2024（逢星期五）及12/7/2024（星期五）（重聚日）

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦（未參加過此活動者優先）

收費：會員價：\$150 非會員價：\$200

名額：6對

負責社工：劉翠怡姑娘（註冊社工）

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

 **童繪「油」樂場**  
—— 網上親子小組

留位表



活動編號：ST24G0010

活動內容：藝術創作活動不但能夠增強小朋的觀察力、專注能力、創作能力，親子共同參與創作，更可增進親子關係。親子們可以透過小組一同學習油畫棒的繪畫及上色技巧，發揮創意，創作出具立體感的油畫棒作品，享受優質親子時光，創造珍貴回憶。

日期：15/6/2024-6/7/2024（逢星期六，共4節）

時間：上午10:30-11:30

地點：網上平台Zoom

對象：親子（小學生及家長）

收費：免費

名額：15個家庭

負責社工：林麗文姑娘（福利工作員）

備註：每位小朋友可獲油畫棒套裝一份。

 **孩子有品系列——**  
**繪本共讀樂滿FUN（學習與承傳篇）**

活動編號：ST24P0028

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《爸爸的艇仔粉》繪本及參與有趣的親子遊戲，讓孩子學習堅毅，勇於嘗試的良好品格。

1. 繪本共讀

2. 親子小遊戲

首十名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《爸爸的艇仔粉》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。

日期：7/6/2024（星期五）

時間：下午5:30-6:30

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）



 **孩子有品系列**  
—— 繪本共讀樂滿FUN（愛與被愛篇）

活動編號：ST24P0027

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《小黑咪與星星》繪本及參與有趣的親子遊戲，讓孩子學習接受和分享愛。

1. 繪本共讀

2. 親子小遊戲

首十名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《小黑咪與星星》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。

日期：3/5/2024（星期五）

時間：下午5:30-6:30

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）



 **快樂家庭地圖——親子遊戲日**

活動編號：ST24P0006

活動內容：1. 家長從中發掘孩子的長處及價值，建立同理心的回應，共建家庭親密關係。  
2. 親子互動遊戲、齊玩家庭桌遊

日期：19/4/2024（星期五）

時間：晚上7:30至9:00

地點：本中心活動室

對象：P.1-P.3小學生及家長

收費：會員價：\$10 非會員價：\$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**



## 親親MOMMY——母親節心意咭製作

活動編號：ST24P0029

活動內容：1. 趁著母親節親手製作一張獨一無二的心意咭，向媽媽傳達你對她的養育和感謝的心意。  
2. 製作捲紙心意咭，即場寫上感謝語句，在母親節前夕送出暖暖的愛。

日期：4/5/2024（星期六）

時間：上午10:30至12:00

地點：本中心活動室

對象：P.3-P.5小學生

收費：會員價：\$20 非會員價：\$40

名額：8位小朋友

負責社工：鍾慧慈姑娘（註冊社工）





## 桌桌友餘

活動編號：ST24P0030

活動內容：小朋友最愛玩，但父母忙碌或者沒有兄弟姊妹，玩桌遊都會「唔夠腳」……快來參加桌遊之夜，與朋輩盡興一番，享受社交時間！

日期：24/4/2024（星期三）

時間：下午7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：高小學生

收費：會員價：\$20 非會員價：\$30

名額：12位高小學生

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：\$10

留位表



## 「再戰男兒——Reloaded edition」 父子war game活動

活動編號：ST24P0031

活動內容：正所謂「上陣不離父子兵」，只有父子同心協力、團結一致才好辦事。今個五月，一於放下工作和煩惱，帶埋你的子女一齊上陣，挑戰新的場地，用瑩光啫哩彈來場魔幻對壘吧！

日期：4/5/2024（星期六）

時間：早上10:00-下午12:30（待定）

地點：室內Wargame競技場

對象：育有4至12歲兒童及其父親

收費：會員價：\$60 非會員價：\$80

名額：15人

負責社工：林錦謙先生（註冊社工）

備註：名額將抽籤決定

優惠價：綜援或低收入家庭收費：\$40

留位表



## 「潛能是用」MBTI® 培育子女領導能力小組

留位表



活動編號：ST24G0012

活動內容：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、領袖訓練、升學和職業規劃上。

這個小組藉著此工具為基礎，透過探索和辨識各種性格類型及其領導潛力、了解各類型的需要和發展上的挑戰、藉著「類型互動論」（Type Dynamics）認識各類型的成長路向，從而為自己／子女制定個人化的發展計劃以促進個人成長。

日期：22/6/2024, 29/6/2024（星期六）

時間：早上10:30-中午12:00，下午1:00-2:30

地點：本中心活動室

對象：名額將優先給予育有9歲至17歲孩子的家長，但孩子在其他年紀層的家長亦歡迎報名

收費：會員價：\$40 非會員價：\$60

名額：15人

負責社工：林錦謙先生（註冊社工及MBTI®認證施測師）

備註：優惠價：綜援或低收入人士收費：\$20



## 「有晴友義」親子義工訓練

活動編號：ST24G0011

活動內容：關懷對有需要的人而言，就像溫暖明朗的晴天。與孩子一起成為親子義工服務社區，從訓練及不同服務中學習及成長，把愛散播出去！

服務包括協助中心活動及探訪等，更有專為義工們而設的聚會活動，實行「自己成長，成就他人」！

日期：12/4/2024及19/4/2024（星期五）

（Zoom訓練）

時間：晚上7:30-8:30

地點：網上平台Zoom

對象：有興趣的家庭

收費：免費

名額：不設報名名額

負責社工：何樂汶姑娘（註冊社工），

張海琳姑娘（註冊社工）

備註：服務日期待定，義工可獲發感謝狀。

留位表



## 「安全依附成長之旅」家長小組

活動編號：ST24G0013

活動內容：內容：「依附理論」是關於愛與連繫的理論，包括內在運作模式至人際關係的互動模式。透過瞭解由幼兒與重要照顧者的互動及適切介入，從而協助孩子建立日後安全依附和親密關係的基礎。

目的：1. 認識依附理論及對孩子成長的影響

2. 學習如何培育孩子安全感及建立親子間的依附關係

日期：6/6、13/6、20/6、27/6/2024（星期四）

時間：上午09:30-11:00

地點：本中心活動室

對象：育有0-8歲兒童的家長

收費：免費

名額：10位

負責社工：陳澤鋒先生（註冊社工），賴春鳳姑娘（註冊社工）

備註：提供託兒服務

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：ST24P0021

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：9/4/2024（星期二）

時間：下午2:30-5:00

地點：戶外

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



## 「綠絲帶關懷大使」幹事日營

活動編號：ST24P0022

活動內容：1. 凝聚新幹事，互相分享、交流。  
2. 幹事分享服務經驗及鞏固得著。  
3. 回顧及總結幹事會的服務及展望新里程。  
4. 嘉許幹事的付出及激發幹事的熱情。

日期：9/4/2024（星期二）

時間：上午8:00-下午2:00

地點：西貢戶外康樂中心

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



## 「綠絲帶關懷大使」重聚日

活動編號：ST24P0024

活動內容：1. 凝聚義工，互相認識及交流。  
2. 義工服務回顧、分享服務經驗，鞏固得著。  
3. 新季度義工服務簡介及活動展望。

日期：15/4/2024（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

收費：免費

名額：20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」 2024年度主題小組(1)

活動編號：ST24G0007

活動內容：目的：提升義工間的彼此了解，義工團隊精神和歸屬感。

內容：透過小組不同形式的活動，回應中心主題。

日期：25/4、2/5、9/5、16/5/2024（星期四）

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：10人

負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）

留位表



### 「綠絲帶關懷大使」 中心活動推廣：第一城站

活動編號：ST24P0018

活動內容：透過街展，直接在社區內與街坊接觸，協助中心推廣服務，鼓勵社區人士使用支援的服務，並推廣中心主題的訊息。

日期：8/5/2024（星期三）

時間：下午3:00-5:00

地點：第一城站

對象：綠絲帶關懷大使

收費：免費

名額：12人

負責社工：陳柏堅先生（註冊社工）

留位表



### 「綠絲帶關懷大使」 親善探訪預備日

活動編號：ST24P0019

活動內容：臨近端午節，透過製作端午節慶小手工，將小心意送給有需要的家庭，表達關懷。

日期：27/5/2024（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：陳柏堅先生（註冊社工）

留位表



### 「綠絲帶關懷大使」 端午節親善探訪

活動編號：ST24P0020

活動內容：臨近端午節，透過探訪，將小心意送給有需要家庭，表達關懷，讓被探訪者感受到關心和來自義工的暖意。

日期：3/6/2024（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：陳柏堅先生（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



## 一人之境 藝術自癒

留位表



活動編號：ST24G0008

活動內容：小組會運用和諧粉彩、酒精墨水、手工等藝術媒介，帶出「PERMA幸福五元素」，同時從過程中體驗心流，享受平和與寧靜的時光，在創作中表達和轉化情緒，釋放生活壓力。

日期：11/5/2024, 18/5/2024, 25/5/2024, 1/6/2024 (共4節，逢星期六)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：本中心活動室

對象：18歲或以上社區人士

收費：會員價：\$30 非會員價：\$60

名額：8人

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：優惠價：每位\$20  
如報名人數過多，將會抽籤決定。



## 知己知彼 桌遊工作坊 (二)

留位表



活動編號：ST24P0026

活動內容：人在做任何行為及決定時，往往都會不自覺地被一些內在信念、性格或情緒驅使和影響，但這些因素都太「自然而然」了，令我們不能輕易察覺。讓我們一同透過輕鬆的桌遊，看看「玩樂中的我」如何反映出「日常生活中的我」，學習對自己多一點了解吧！

日期：17/4/2024 (星期三)

時間：下午7:00至8:30

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：會員價：\$20 非會員價：\$30

名額：10人

負責社工：張海琳姑娘 (註冊社工)

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：每位：\$10  
如報名人數過多，將會抽籤決定。



## 舒壓藝術系列： 我的魔鏡——鏡繪工作坊

活動編號：ST24P0032

活動內容：有沒有試過一邊繪畫一邊望著鏡中反映的自己？如果你也是一幅畫，一定會是一幅美美的作品吧！

工作坊會提供不同圖卡啟發你的自我感受，再以鏡子為畫布，體驗以顏料繪於鏡面上，成為獨特的藝術作品。以全新、欣賞的視角看待鏡中的自己，對自己說一句讚美的說話，培養自我關懷。

日期：20/04/2024 (星期六)

時間：上午10:30-中午12:00

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：會員價：\$30 非會員價：\$50

名額：10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：每位：\$20

留位表



中心小組



中心活動



網上活動



## 禪·啡

留位表



活動編號：ST24P0033

活動內容：透過沖煮、品嚐咖啡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沖煮咖啡時當下的心情。

日期：15/06/2024（星期六）

時間：上午10:30-中午12:00

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：成人（18歲以上）會員價：\$20  
非會員價：\$40

名額：10-12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：  
每位：\$10



## 「有捨、有得」家居及心靈整理小組

留位表



活動編號：ST24G0014

活動內容：「斷捨離」看似是捨棄，其實是收獲。小組除了會介紹「斷捨離」基本概念及家居收納方法外，亦透過活動讓參加者了解自己的內在需要，從而為生活中重要的東西騰出空間、時間，重新掌握自己的生活。

日期：22/5/2024，29/5/2024，5/6/2024，  
12/6/2024（共4節，逢星期三）

時間：晚上7:00-9:00

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：會員價：\$20 非會員價：\$50

名額：8人

負責社工：梁俊華先生（註冊社工）

備註：需面試



## 舒壓藝術系列： 西洋書法、書寫靜心

留位表



活動編號：ST24P0034

活動內容：西洋書法字體優雅，線條流暢，而書寫練習的過程可以讓人放慢步伐專注一事，享受寫字帶來的樂趣之餘，更能體驗在專注中的寧靜與平安。

工作坊讓參加者體驗靜觀和書寫美字，在起伏的生活中放鬆心情。

日期：27/04/2024（星期六）

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：會員價：\$20 非會員價：\$30

名額：12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：  
每位：\$10



中心小組



中心活動



網上活動

# 伴

【pun5】 【bun6】

## 解釋1

【名詞】在一起的人、事、物

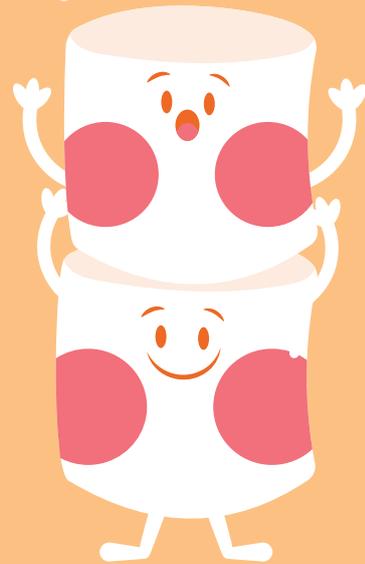
【例句】如何尋找合適的「伴」

## 解釋2

【動詞】陪同、作伴

【例句】學習如何陪「伴」

【金句】 1.生活好壞，有伴(名詞)，陪伴(動詞)  
2.伴你面對生活好與壞



你有沒有思考過「伴」的意思?對你來說，「伴」代表什麼?一個人?一隻寵物?一種興趣?還是一種生活態度?以往「伴」多數解釋為互相陪伴的人，但隨著年代及環境改變，每個人對「伴」的詮釋都可能不同。當我們擴闊以往的框架去思考「伴」的意義，或許你會發現更多的可能性呢!

當面對生活的好與壞時，「伴」又發揮什麼作用?

分享一個小故事，黃先生於疫情期間失去了家人及工作，「伴」消失了，生活仿佛失去了著力點，如同落水的人般迷茫掙扎。然而，隨時間過去，黃先生慢慢適應了獨居生活，找到了新工作，還在綜合家庭服務中心參加小組和活動，找到同路人一起分享生活的苦與樂。對黃先生而言，伴他走過迷茫掙扎的「伴」，可以是人，也可以不是；也有可能是一份工作，或是參加活動時的一個舒服的感覺……可以肯定的是，重新找到「伴」，感覺就像找回了失去的著力點，再次有動力面對生活的好與壞。

你，尋找到合適的「伴」嗎?



# 「愛在你隔離」

## 活動回顧

### 之「友·愛家庭遊」

感謝80位沙田區居民於2024年2月3日參與本中心於上水假日農場舉辦的「友·愛家庭遊」，非常高興有機會與一眾大朋友小朋友玩親子合作遊戲、享用燒烤午餐及親親大自然，我們亦以即影即有相機為各家庭留下美麗的回憶。除了玩得開心，我們亦邀請參加者以便利貼寫下欣賞和感謝家人的地方，因為愛要「及時」、「表達」，大家亦要多欣賞自己和家人啊！



## 沙田區照顧者及傑出義工嘉許禮

### 2023年「沙田區傑出兒童義工」

迦楠及家人一直為中心親子義工，經中心推薦後獲2023年「沙田區傑出兒童義工」，誠邀沙田區家庭參加本中心之義工服務，關心社區上有需要人士。



張慧玲主任及方迦楠小朋友



方迦楠小朋友及媽咪



「有晴友義」親子義工訓練

# 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

- 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](mailto: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