

81期

2023. 07
至
2023. 09

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

☎ 2649 2977

📠 2686 8740

🌐 <https://stifsc.caritas.org.hk>

✉ 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 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人／家庭

費用

費用全免

一句祝福 自子重量

張海琳姑娘（註冊社工）

三年疫情，我們都習慣了時刻提高警覺，和人保持社交距離，一直配戴的口罩不但掩蓋了臉部表情，更撲滅了交流的熱情，進行握手、擁抱、搭肩膀等的身體接觸前都要思前想後，生怕自己令疫情蔓延開去。不知不覺，用於防止口沫傳播的透明膠板亦彷彿在人和人之間建起了一道高牆，即使疫情開始緩和，防疫措施也漸漸放寬，我們仍然害怕與人接觸，表達關心。



因此，中心決定先踏出第一步，示範如何打破隔閡，重新把愛傳出去。中心同事於2023年4月28日摘下口罩，走出社區，在沙角邨社區苗圃對出空地擺設「留下愛·扭出愛」扭蛋遊戲攤位。在綠絲帶關懷大使的協助下，攤位把街坊們早前在「沙田友愛市集」留下的心意卡連同小禮物，以扭蛋形式送出。扭蛋內更隨機夾附了一句鼓勵的說話，例如「你是最好的」、「你不是一個人」等等，盼能讓街坊在平凡的一天中透過這些小心意而感到被關心。

在活動期間，不少街坊收到小禮物和字條後都露出會心的微笑，紛紛表示活動為他們帶來暖意。而讓我最深刻的是一位推着嬰兒車的媽媽。還記得她當天比較匆忙，但女兒嚷着要抽扭蛋，才迫不得已地走近攤位查看。她初時只想趕快替女兒和自己扭兩隻蛋，打發一下便離開。誰知她打開扭蛋，看到寫着「祝你天天都笑着過」和「你已經做得很好了」的字條後，就不禁一直在流淚。待她冷靜後，她才分享表示女兒上年剛確診患癌，自得知女兒患病後，她母女倆一直在「打仗」，直到近日才稍有好轉。所以，那句突如其來的「你已經做得很好了」就如一劑強心針，令她膊頭上的重擔突然輕了一些，連月來的疲勞也突然減了一些。那一刻，我知道我無法做些什麼讓她女兒的病情減輕，但那一張小紙條、那八個字的祝福已深深銘刻在她的心中，讓她知道自己並不是獨身一人在面對困境，身邊仍有人在關心她、為她打氣，也盼望她女兒能與紙條上所說一樣，天天笑容滿面。

一句簡單的祝福「言輕」，卻「情意重」。讓我們用這份重量來打破三年疫情所建成的人際隔膜和高牆，一同放下手上的工作，給予身邊的人一句簡單的祝福，讓他們發現「愛不曾被隔離，愛就在你隔離」。



YouTube
新影片推介

蘇沙 YouTube Channel



家務指導服務 - 服務使用者分享

新手媽媽芳芳分享她接受家務指導服務後的正面改變，當中包括煮食及育兒技巧，令她更有信心迎接新家庭成員。



「愛在你隔離」 - 走出喪親的陰霾

陳太因女兒於2020年急病離世，經歷喪親傷痛，親人鼓勵她參與輔導服務，加上身邊人的陪伴和支持，讓她逐漸走出陰霾。感謝陳太願意分享心路歷程及經驗「愛在你隔離」的體會，並誠邀大家可以留言為陳太加油打氣。



揭發丈夫婚外情後，
令你感到震撼、
情緒混亂、不知所措、
身心靈受創……？



明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心

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

活動編號：ST2023 G0039

目的：1. 學習以正面積極態度面對丈夫婚外情的衝擊及傷痛
2. 同路人互相支援網絡

內容：1) 透視丈夫婚外情的衝擊與掙扎

2) 愛與痛的邊緣

3) 重建與分離的掙扎

4) 擁抱真我：重遇親愛的自己

對象：面對丈夫婚外情的太太

日期：6/10、13/10、20/10、27/10/2023、
3/11、10/11、17/11 及 24/11/2023
(逢星期五，共8節)

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：中心活動室

名額：8人

收費：(會員)\$250; (非會員)\$300

負責社工：阮素瓊女士(註冊社工)、張海琳女士(註冊社工)

備註：小組開始前，參加者必須出席組前面談以進行
組前評估及釐訂對小組的合理期望。

報名方法：可填妥網上留位表格，並親臨到
本中心辦理報名手續及繳費作實。

查詢電話：2649 2977

中心地址：沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室



電子留位表格

「雨後彩虹」
婚姻輔導支援小組

栽種幸福~婚姻培育服務

栽種幸福 | 婚姻培育服務



在流體畫中感受愛

留位表



活動編號：ST23G0008

活動內容：透過流體畫活動，讓夫婦建立共同興趣，學習有效溝通，提升夫婦關係。

日期：5/8, 12/8, 19/8 & 26/8/2023 (逢星期六，共4節)

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\$100/非會員：每對\$200

名額：6對夫婦

負責社工：陳麗婷姑娘(註冊社工)、劉翠怡姑娘(註冊社工)



圓滿中秋

留位表



活動編號：ST23P0005

活動內容：中秋佳節，邀請你的伴侶同你一齊製造冰皮月餅，共同享受甜蜜時刻。

日期：20/9/2023 (星期三)

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\$50/非會員：每對\$100

名額：6對夫婦

負責社工：劉翠怡姑娘(註冊社工)



如何成為另一半的神隊友(老婆篇)

留位表



活動編號：ST23P0011

活動內容：「神隊友」不一定只是老公的角色，老婆都可以是神隊友！究竟如何成為丈夫眼中的神隊友？來一同聽聽跟丈夫相處的秘笈。*首30名報名並出席活動的參加者將獲贈精美面膜一盒

日期：7/7/2023 (星期五)

時間：晚上7:45-8:45

地點：網上平台 Zoom

對象：已婚人士

收費：免費

名額：不限

負責社工：連柏基先生(註冊社工)、阮素瓊姑娘(註冊社工)

備註：此活動由賽馬會智家樂計劃贊助。



「七夕甜蜜蜜」甜品製作活動

留位表



活動編號：ST23P0007

活動內容：透過夫婦一同製食甜品，以行動向對方表達愛意，共渡溫馨的七夕情人節。

日期：18/8/2023 (星期五)

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦(婚齡3年以下夫婦優先)

收費：會員：每對\$30/非會員：每對\$80

名額：6對夫婦

負責社工：曾淑怡姑娘(註冊社工)



「我與伴侶的親密旅程」網上講座

活動編號：ST23P0012

活動內容：於不同婚姻階段，與另一半保持親密感亦有助促進夫婦關係！是次網上講座透過短講及個案討論，分享提升夫婦性親密的方法。*首20對報名及出席講座的參加者，可以獲得身體護理套裝一份。

日期：28/7/2023 (星期五)

時間：晚上7:45-8:45

地點：網上平台zoom

對象：已婚夫婦

收費：免費

名額：30對夫婦

負責社工：曾淑怡姑娘(註冊社工)、連柏基先生(註冊社工)

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



夫妻「愛之語」CHILL CLUB

留位表



活動編號：ST23G0036

活動內容：日常夫妻生活中，您和您的愛侶能有效地感應到身心靈連繫一起嗎？

目的：透過短講、小組體驗活動，讓夫妻共同學習應用「愛之語」於日常夫婦溝通，互相滋潤夫婦親密感，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. 認識自己及親密伴侶的「愛之語」（GARY CHAPMAN博士理論）
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：11/8, 18/8, 25/8, 1/9/2023（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（夫婦二人必須一同出席）

收費：會員：每對\$100／非會員：每對\$150

名額：5對夫婦

負責社工：阮素瓊女士（註冊社工）



禪·啡@夫婦篇

留位表



活動編號：ST23G0010

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. 透過體驗活動，提升自我察覺力，專注感受當下的自己，學習欣賞與伴侶共處的美好時光。

日期：23/9, 7/10, 14/10, 21/10/2023（逢星期六，共4節）

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦（夫婦二人必須一同出席）

收費：會員：每對\$100／非會員：每對\$150

名額：5對夫婦（10人）

負責社工：陳麗婷女士（註冊社工）、阮素瓊女士（註冊社工）



「綠魔力」夫婦園藝組

留位表



活動編號：ST23G0009

活動內容：透過不同的園藝活動讓夫婦有合力製作園藝物品，從而增進夫婦關係。

1. 共建綠家園（組合盆栽）
2. 悠悠閒閒種植物（組合多肉植物）
3. 另類裝飾美（乾花裝飾製作）
4. 神奇小株（認識香草及香草料理）

日期：8/7, 15/7, 22/7, 29/7/2023（逢星期六，共4節）

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心活動室

對象：夫婦

收費：會員：每對\$80／非會員：每對\$100

名額：4對夫婦

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：每對\$40

舐犢情深~ 親子培育服務



親子「惜」玩體驗團

活動編號：ST23G0034

活動內容：以輕鬆有趣的方式讓小朋友了解環保的概念，寓教於樂。透過互動教學、環保手作及外遊活動，學習如何在生活中實踐環保及珍惜地球資源，並促進親子正向溝通。

日期：實體活動：2023年7月17日（星期一）

線上活動：2023年7月24日及31日（星期一）

外遊活動：2023年8月7日（星期一）

時間：實體及線上活動：下午2:00-3:30

外遊活動：下午1:00-5:30

地點：網上平台ZOOM 及區外

對象：小學生及其家長

收費：免費

名額：20人

負責社工：林麗文姑娘（福利工作員）、陳澤鋒先生（註冊社工）

備註：此活動由賽馬會智家樂計劃贊助。

留位表





化壓力為靈感 - 親子Arts Thursday

留位表



活動編號：ST23G0033

活動內容：透過藝術活動讓家長和小朋友享受親子共同創作的樂趣，促進親子正向溝通。同時，提供親子一個「抖一抖」的空間，學習如何處理壓力，舒緩日常的緊張情緒，化壓力為靈感！

日期：實體活動：2023年7月27日及
8月17日（星期四）
線上活動：2023年8月3日及10日（星期四）

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心活動室／網上平台Zoom

對象：小學生及其家長

收費：免費

名額：15人

負責社工：林麗文姑娘（福利工作員）、鍾慧慈姑娘（註冊社工）

備註：此活動由賽馬會智家樂計劃贊助。



親子共讀技巧網上家長講座

活動編號：ST23P0041

活動內容：溝通和閱讀是對兒童腦部發育十分重要的元素，而親子共讀則是將這兩個元素巧妙結合的方式之一。講座旨在引導家長如何透過共讀培養孩子的專注力、促進語言發展，同時增進親子關係。

日期：25/8/2023（星期五）

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：育有3-10歲兒童的家長

收費：免費

名額：300人

負責社工：林麗文姑娘（福利工作員）、陳澤鋒先生（註冊社工）

備註：此活動由賽馬會智家樂計劃贊助。

留位表



「開心媽媽、樂活孩子」 親子平行活動

留位表



活動編號：ST23P0035

活動內容：透過有趣的活動及分享，家長和孩子一起享受暑假、釋出正能量，發揮創意，並學懂欣賞自己及孩子。

日期：3/8/2023（星期四）

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心活動室

對象：升小一至小三學生及家長

（學生與家長必須同時出席活動）

收費：會員：每個家庭\$10／非會員：每個家庭\$20

名額：8對親子

負責社工：阮素瓊姑娘（註冊社工）、賴春鳳姑娘（註冊社工）



「情牽父母心」家長小組

活動編號：ST23G0030

活動內容：當今社會，為人父母實在不易，要照顧孩子的身體健康、調教孩子的情緒、操心他們的學習前途，同時又有數不盡的家務，心裡難免有很多焦慮無助的感覺。本小組希望透過發掘家長的內在潛能，回顧及整理自己人生，幫助家長克服親職的焦慮，為家長增加培育子女的心力。

留位表



內容：1. 學習如何培育孩子安全感及建立親子間的依附關係

2. 透過講述親子故事，發現自己和孩子值得肯定的地方

3. 分享為人父母的初心，並發掘當中的意義

形式：活動，分享，體驗活動

日期：12/9、19/9、26/9、3/10/2023（逢星期二，共4節）

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心活動室

對象：育有2-8歲兒童之家長

收費：會員：每位\$10／非會員：每位\$20

名額：15位家長

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



親子齊玩樂滿FUN活動日

活動編號：ST23P0034

活動內容：讓父母在繁忙的生活中停下來，與子女一起運用不同的感官體驗進行親子遊戲，提升子女的觀察力，並於活動中彼此分享與欣賞，共享夏日快樂時光。

日期：22/7/2023（星期六）
時間：上午10:30-12:00
地點：本中心活動室
對象：4-6歲兒童及家長
收費：會員：每對\$10／非會員：每對\$20
名額：8對親子
負責社工：賴春鳳姑娘（註冊社工）

留位表



「情緒有轉機」親子小組

活動編號：ST23G0029

活動內容：透過親子共讀繪本及藝術活動，讓參加者明白情緒的重要性，同時透過藝術活動，學習表達和接納情緒。

內容：1. 繪本共讀
2. 親子遊戲
3. 親子藝術活動

出席率達80%家庭可獲得「不要跟著我」繪本一本。

日期：1/8, 8/8, 15/8, 22/8/2023（逢星期二，共4節）
時間：上午10:30-12:00
地點：本中心活動室
對象：4-7歲兒童及家長
收費：會員：每對\$20／非會員：每對\$40
名額：8對親子

負責社工：陳麗婷姑娘（註冊社工）、賴春鳳姑娘（註冊社工）

留位表



STEAM大發現

活動編號：ST23P0051

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：15/7/2023（星期六，共1節）
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
負責社工：陳澤鋒先生（註冊社工）

留位表



「漁系男兒Angling Boyz」 父子／男士釣魚小組（初階篇）

活動編號：ST23G0031

活動內容：這個釣魚小組，目的為各男士提供一個周末充電的機會，並且為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／朋友享受另類假日樂趣，一邊釣魚，一邊欣賞全港最美麗的下白泥日落，盡情放電，一展你的身手吧！

日期：19/8, 26/8/2023（星期六）
時間：19/8：上午11:00-下午3:30
26/8：上午11:00-下午6:00
地點：烏溪沙／下白泥魚塘（有專車接送）
對象：5至12歲兒童及其父親，及與對釣魚有興趣的男士
收費：會員：每個家庭\$40／非會員：每個家庭\$60
名額：12人

負責社工：林錦謙先生（註冊社工）

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：每個家庭\$20

留位表



「花好月圓」親子中秋夜

活動編號：ST23P0037

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、整燈籠和插花，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：22/9/2023（星期五）
時間：晚上7:30-9:00
地點：本中心活動室
對象：5至12歲兒童及其家長
收費：會員：每個家庭\$10／非會員：每個家庭\$20
名額：16人
負責社工：林錦謙先生（註冊社工）

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



友愛三部曲之 「愛在自強」小組

留位表



活動編號：ST23G0037

活動內容：1. 發展義工的專長
2. 提升義工的表達能力
3. 推廣愛自己愛自強的訊息

日期：12/6, 19/6, 26/6, 3/7/2023
(逢星期一，共4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：8人

負責社工：陳柏堅先生(註冊社工)



「綠絲帶關懷大使」幹事會

活動編號：ST23G0023

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：11/7/2023(星期二)

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)

留位表



「綠絲帶關懷大使」幹事會 日營活動

留位表



活動編號：ST23P0038

活動內容：1. 提升幹事義工團隊精神和歸屬感。
2. 提供放鬆、喘息的空間，以改善身心健康。

日期：11/7/2023(星期二)

時間：下午12:00-5:00

地點：伸手助人協會樟木頭老人度假中心

對象：本中心義工

收費：免費

名額：7人

負責社工：劉淑儀姑娘(註冊社工)



友愛三部曲之 「愛在隔離」小組

留位表



活動編號：ST23P0039

活動內容：1. 推廣「愛在你隔離」的主題訊息，提升社區的正能量。
2. 透過身體力行，傳遞愛他人的訊息，將關愛帶給其他中心義工。

日期：23/8-13/9/2023(逢星期三，共4節)

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

留位表



活動編號：ST23P0026

活動內容：1. 定期與義工回顧分享服務經驗，鞏固得著。
2. 商討義工服務發展的方向及策略。
3. 凝聚義工，包括新舊義工，互相認識，交流及共融。

日期：13/7/2023(星期四)

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：20人

負責社工：龍潔沁姑娘(註冊社工)



中心小組



中心活動



網上活動

「綠絲帶關懷大使」聯誼茶聚

活動編號：ST23P0046

活動內容：透過聯誼茶聚活動，一方面達致鬆弛作用，一方面提供平台讓義工發揮所長，提升自信心和能力感。

日期：31/7/2023 (星期一)

時間：上午10:00-12:00

地點：待定

對象：本中心義工

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」中心活動推廣：秦石站

活動編號：ST23P0042

活動內容：中心服務推廣及「愛在你隔離」訊息推廣：義工透過街展，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服務，並推廣「愛在你隔離」的訊息。

日期：25/7/2023 (星期二)

時間：下午2:00-5:00

地點：本中心活動室／秦石邨

對象：本中心義工

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」有園小敘小組

活動編號：ST23G0038

活動內容：1. 透過園藝，讓義工體驗放鬆，以提升義工的身心健康。
2. 透過製作園藝小手作，在親善探訪派發給有需要家庭，表達關懷。

日期：1/9, 8/9, 15/9, 22/9/2023

(逢星期五，共4節)

時間：上午10:00-11:30

地點：待定

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)



留位表

「綠絲帶關懷大使」中秋親善探訪

活動編號：ST23P0047

活動內容：臨近中秋節，透過家訪將小心意送給有需要的家庭，表達關懷。讓被探訪者感受到溫暖，提升社區正能量。

日期：26/9/2023 (星期二)

時間：上午10:00-12:30

地點：本中心活動室

對象：本中心義工

收費：免費

名額：12人

負責社工：陳柏堅先生 (註冊社工)



留位表

愛在你隔離 ~ 社區精神健康推廣服務

中秋「家」點愛

活動編號：ST23P0044

活動內容：「愛不曾被隔離，愛就在你隔離。」

適逢中秋佳節，讓我們一同在中心團圓慶祝！一眾街坊可以透過猜燈謎及手工製作，與親友一起共度佳節，為中秋「家」多一點愛。

日期：29/9/2023 (星期五)

時間：下午6:30-8:00

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：免費

名額：不限

負責社工：張海琳姑娘 (註冊社工)、林淑華姑娘 (註冊社工)



留位表



中心小組



中心活動



網上活動



知己知彼 桌遊工作坊

活動編號：ST23P0045

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：22/9/2023（星期五）

時間：下午6:30-8:00

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：會員／非會員：每位\$10

名額：10人

負責社工：張海琳姑娘（註冊社工）

留位表



愛自己



「生活中的崎嶇與嶙峋」 園藝體驗活動

活動編號：ST23P0043

活動內容：透過園藝體驗活動，體驗逆境必得克服，和欣賞植物的嶙峋美。

日期：28/07/2023（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：12人

負責社工：林淑華姑娘（註冊社工、ACP認證園藝治療師）

留位表



愛自己



療癒好心情

活動編號：ST23G0022

活動內容：透過不同的園藝活動去改善個人情緒（水養盆栽、園藝製品、扦插植物）

日期：16/06/2023 & 07/07/2023（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\$50／非會員：每位\$60

名額：8人

負責社工：林淑華姑娘（註冊社工、ACP認證園藝治療師）

備註：綜援或低收入家庭／人士收費：每位\$20

留位表



愛自己



親一親毛孩 小組 + 聚會日

活動編號：ST23G0035

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「親一親毛孩」小組和聚會日吧！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。

日期：小組：7/7, 14/7, 21/7, 28/7/2023

（逢星期五，共4節）

聚會日：5/8/2023（星期六）

時間：小組：晚上7:00-8:30

聚會日：確實時間待定

地點：小組：本中心活動室／

活動：聚會日：本中心活動室

對象：18-40歲受情緒困擾的照顧者

收費：會員：每位\$50／非會員：每位\$80

名額：8人

負責社工：張海琳姑娘（註冊社工）

負責導師：香港動物輔助治療學會Eddie Sir

備註：1. 需同時出席親一親毛孩小組及聚會日

2. 綜援或低收入家庭／人士收費：每位：\$20

3. 社工會在小組前致電個別參加者了解情況

留位表



愛自己



和諧粉彩減壓樂

活動編號：ST23G0032

活動內容：透過繪畫和諧粉彩畫，去舒緩生活壓力。

日期：26/7, 2/8, 16/8, 23/8/2023（逢星期三，共4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\$40／非會員：每位\$60

名額：8人

負責社工：林淑華姑娘

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：每位\$20

留位表



愛自己



中心小組



中心活動



網上活動



照顧者歇腳站

留位表



活動編號：ST23G0014

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：5/7/2023（星期三）

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：照顧者

收費：免費

名額：10人

負責社工：陳麗婷姑娘（註冊社工）、張海琳姑娘（註冊社工）



「花觸、花香、花賞」 舒壓插花活動

留位表



活動編號：ST23P0050

活動內容：透過體驗活動，感受園藝活動帶來的舒壓及為感官（觸覺、嗅覺及視覺）帶來愉悅感受

日期：11/8/2023（星期五）

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）

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：每位\$10



「綠·情·人」 園藝體驗活動

留位表



活動編號：ST23P0048

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的人，增進與其他人連繫

日期：19/8/2023（星期六）

時間：下午2:30-3:30

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



印出特色 花葉拓印活動

留位表



活動編號：ST23P0049

活動內容：透過花葉拓印，帶來專注及舒壓

日期：18/8/2023（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



中心小組



中心活動



網上活動



守同行家庭支援計劃

Walk hand-in-hand with Arts ~ SEN Children and the Parents Support Project

facebook



Instagram



YouTube



@caritasfs.artsfamily

@caritasfs_artsfamily

Arts守同行家庭支援計劃

計劃簡介

計劃承蒙**Mr. Eric Winkler**贊助，
為有特殊教育需要之學童及家庭
提供以**藝術介入**手法為主的服務，
計劃將提供服務為期一年半。



服務理念

- 非批判性
- 不比較
- 居家簡易藝術
- 自主

藝術介入的好處

- 穩定情緒
- 改善學習狀態
- 紓緩壓力
- 無分對與錯

服務內容

- 《親子油樂場》小組
- 網上平台服務
- 資源套發放



爸爸心聲@《親子油樂場》小組

- 我發現我的孩子能夠**專注1.5小時**的小組藝術活動，
而這些是我參加小組前**未有想像過**的。
- 小組給了我和孩子**難得**的體驗！
因為平日經常需要工作，**沒有太多時間**可以和**孩子有單獨相處**的機會。
- 小組給了我一個**新的體驗**，讓我和女兒**一起進行藝術創作**，
為我和女兒建立**共同興趣**！
- 我和孩子的**關係變得比之前更好**，
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**。

小遊戲 鬆一鬆

限時塗鴉!



大家有沒有發現中心最近在接待處設置了一部全新的電子白板呢？為了令大家來到中心可以鬆一鬆，放鬆心情，中心已經在電子白板上準備了一款線上小遊戲《限時塗鴉》，這是一款能與人工智能玩「我畫你猜」的繪畫遊戲，歡迎大家試玩！來年，電子白板將會推出更多有趣、好玩又具資訊性的用途，請繼續留意中心宣傳單張及社交媒體專頁的最新動向！

快樂Switch On

中心於復活節期間舉辦了「快樂Switch On活動」，一連兩周在中心接待處設置任天堂Switch遊戲機供家庭遊玩，另外亦設有手作攤位繪製復活蛋吊飾。大家都非常投入在遊戲當中，平時少有與子女一同「打機」的家長也大展拳腳，與小朋友體驗不一樣的親子時光。大家的參與令中心熱鬧了不少，也為增添不少節日氣氛。



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>

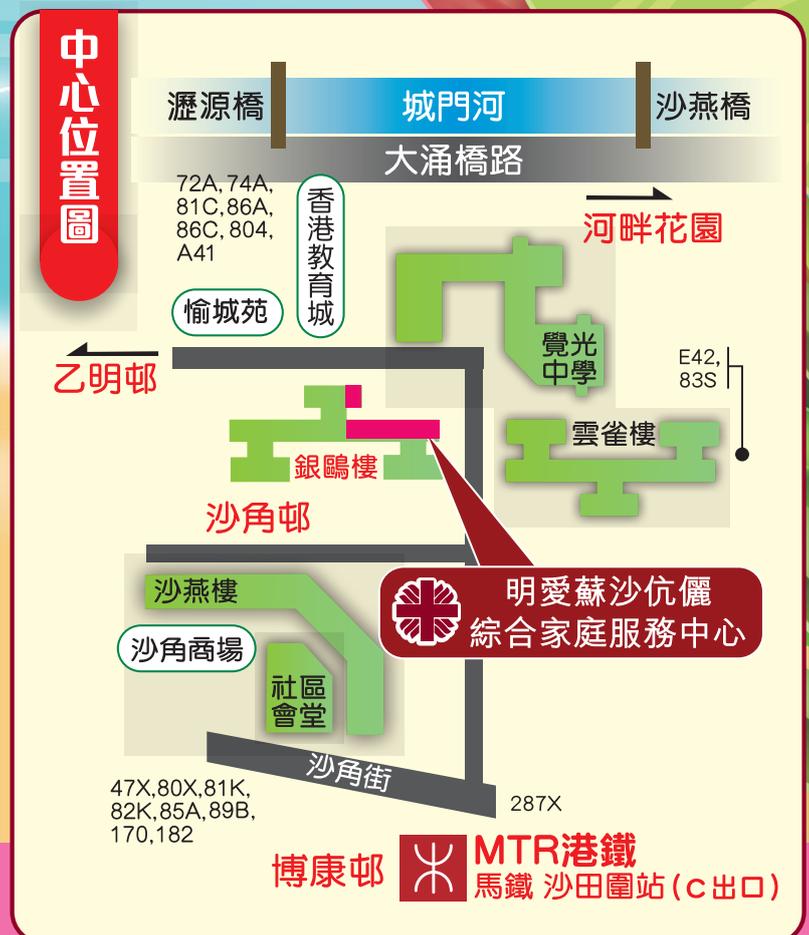
電郵：fsshatin@caritassws.org.hk

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)



地址：沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室