

80期

2023. 04
至
2023. 06

明愛家友站



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個人／家庭

費用

費用全免

幸福的 櫻花樹下

陳張慧玲姑娘（高級督導主任）

「幸福」為你是什麼意思？一個人的幸福，你會想像是怎樣的生活經驗？一對戀人的幸福又會是怎樣？兄弟姊妹情之間的幸福和朋友知己間的幸福又會是怎樣呈現？一家人的幸福又代表什麼？

我也是住在沙田區，覺得住在沙田真是幸福！能在晴朗天空下，在城門河畔漫步，欣賞划艇健兒在波平如鏡的水面，用力地留下一圈一圈漣漪，還伴襯著那些白雪雪的白鷺在河面上飛翔，景色怡人。到二至三月期間，更是賞花的季節，無需乘坐飛機，便能在優美的環境下，在安景街公園欣賞20多棵，園丁用心栽種的「富士櫻」。藍藍天空下，在微風中與百多人圍着櫻花樹賞櫻。有的專注用照相機捕捉櫻花的美態，有的忙着替朋友親友互相與櫻花合照，有的帶着自己喜歡的寵物或小玩偶在樹下留情影。各自精彩、享受其中。同時也互相尊重彼此享受這公共空間，接納大家互相遷就拍攝或賞花的時間和位置。我覺得這種接納的默契，和互相尊重的氛圍不比櫻花的美態遜色，而且她更令人感到窩心和溫暖。

我很享受自己一個人賞花的空間，也很享受與眾彼此尊重同樂的時光。「幸福」是你我自己的定義，是心態和角度的決定。雖然花開花落，聚與散，是常態。讓我們懂得感恩此刻，曾相遇的每一位，欣賞置身的社區和家庭，享受大家彼此共建的經歷，歌頌大自然的美。能彼此互相尊重，共同擁有的空間和經驗，就是「幸福」。共享和平氛圍是「幸福」，同時在家庭或親密關係中，能共同走出「分歧」，渡過「難過」也是「幸福」。我們能欣賞完整和不完滿帶給我們的可貴經驗。賞花時也不只陶醉於花兒盛放的絢麗，也會欣賞花朵凋謝時提醒我們珍惜當下，生命循環的道理。我很「幸福」，希望你也確認你已擁有的「幸福」。你找到身邊和你自己的幸福時光嗎？愛，就在你垂手可得的位置，就在你隔離。





中心網頁面世啦！

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心
Caritas Dr. & Mrs. O'Shea 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。

中心活動

「正向打機」親子小組-鄧煥熾

「情緒小管家」兒童小組

生活禱斯：慶祝聖體驗 II 之「生活中的奇蹟與禱謝」

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



中心Instagram面世啦！

caritas_stifsc

3 Posts 14 Followers 30 Following

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心
♥愛在你隔離♥

#婚姻培育
#親子管教
#精神健康
#中心資訊
#活動推介

想了解更多，就click入去啦
See Translation
portaly.cc/caritasfsshatin

Following Message

中心IG面世啦！如果想了解更多關於
#婚姻培育 #親子管教 #精神健康
#中心資訊 #活動推介
就快啲follow啦！



caritas_stifsc

栽種幸福~婚姻培育服務



紮染傳情工作坊

活動編號：ST23P0006

活動內容：透過紮染活動，讓夫婦共同創造精心時刻，為彼此關係增潤。

學習基礎紮染技巧，並讓夫婦共同製作屬於他們獨一無二的紮染恤衫。

日期：12/05/2023（星期五）

時間：晚上7:30-9:30

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：劉翠怡姑娘（註冊社工）

留位表



親密由指尖開始 夫婦按摩網上學

活動編號：ST23P0009

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，讓夫婦間彼此關愛和照顧，增進夫婦的親密感覺。（首75對報名並出席活動的夫婦將獲贈按摩油一支）

日期：28/4/2023（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）、陳澤鋒先生（註冊社工）

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

備註：此活動由賽馬會智家樂計劃贊助。

留位表



親密由指尖開始 -夫婦按摩小組

活動編號：ST23G0007

活動內容：在夫婦按摩的過程中，學習關愛和照顧彼此，增進夫婦的親密感覺。

在屬於二人夫婦的共享空間裡，透過簡單靜觀練習，結合按摩技巧，讓身心放下來，觀察和照顧彼此的需要，從而促進夫婦之間的親密感覺。

日期：2/6、9/6、16/6、23/6/2023（逢星期五，共四節）

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦（過去未曾參加此小組者可優先參加）

收費：會員：每對\$150／非會員：每對\$250

名額：5對夫婦

負責社工：劉翠怡姑娘（註冊社工）

留位表



老公自救計劃

活動編號：ST23G0006

活動內容：「一個輕鬆分享與另一半相處困難的空間」老公們分享之外，亦可學習與太太相處的技巧，了解兩性於處事及溝通上不同之處。

日期：12/5、19/5、2/6、9/6/2023（逢星期五，共四節）

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：已婚男士

收費：會員：每位\$80／非會員：每位\$160

名額：8人

負責社工：連柏基先生（註冊社工）

留位表



「愛在你隔離」夫婦歷奇日

活動編號：ST23P0013

活動內容：透過夫婦共同完成歷奇活動，經驗伴侶間互相支持及協作。

日期：25/6/2023（星期日）

時間：上午10:30至下午3:30

地點：歷奇場地

對象：已婚夫婦（婚齡3年以下夫婦優先）

收費：會員：每對\$200／非會員：每對\$300

名額：8對

負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）

留位表



中心小組



中心活動



網上活動

如何成為另一半的神隊友 (老公篇)

活動編號：ST23P0010

活動內容：「買野買錯」「做野做錯」「講野講錯」是很多丈夫被形容為「豬隊友」的原因！究竟如何成為太太眼中的神隊友？來一同聽聽跟太太相處的秘笈。

日期：30/6/2023 (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：不限

負責社工：連柏基先生 (註冊社工)、阮素瓊姑娘 (註冊社工)

留位表



「新婚適應有學問」網上講座

活動編號：ST23P0008

活動內容：透過短講及個案討論，分享新婚夫婦適應婚姻生活的竅門。(首15對報名並出席活動的夫婦將獲贈香薰油一支)

日期：21/4/2023 (星期五)

時間：晚上7:45-8:45

地點：網上平台ZOOM

對象：已婚夫婦 (婚齡3年以下夫婦優先)

收費：免費

名額：150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



新婚夫婦適應小組

活動編號：ST23G0011

活動內容：透過小組討論及體驗活動，促進新婚夫婦適應婚姻生活。

日期：16/6、23/6、30/6、7/7/2023 (逢星期五、共四節)

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\$50 / 非會員：每對\$100

名額：6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：您和另一半能有效地感應到彼此身心靈連繫一起嗎？

透過短講、體驗練習，學習「愛之語」應用日常於夫妻溝通，讓你的親密伴侶感受欣賞及肯定，從而潤澤細水長流的愛火，鞏固相知相屬的婚姻關係，共同成長。

日期：28/4、5/5、12/5、19/5/2023 (逢星期五、共四節)

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：阮素瓊姑娘 (註冊社工)

備註：夫婦須一同出席

留位表



「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。如果生活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keep fit D！

日期：25/4/2023 (星期二)

時間：早上10:00-11:00

地點：本中心活動室

對象：已婚女士

收費：免費

名額：10人

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)

負責社工：賴春鳳姑娘 (註冊社工)

備註：活動獲香港賽馬會慈善信託基金資助，並由恩遇-明愛失胎支援中心 (賽馬會「小足·福」失胎支援計劃資助) 主辦，本中心協辦。

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



留位表



「入型入格」MBTI® 孩子生涯規劃工作坊

活動編號：ST23P0016

活動內容：MBTI® (Myers-Briggs Type Indicator)是一套國際流行的性格類型評估工具，能描述和解釋不同性格人士在收集資訊、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。這個工作坊藉著此工具為基礎，透過探索自己和子女的性格類型特徵和潛能偏好，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：17/6/2023 (星期六)
時間：上午10:00-下午12:30
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：每位\$40／非會員：每位\$60
名額：15人
負責社工：林錦謙先生 (註冊社工)

留位表



「親戰男兒」 父子war game活動

活動編號：ST23P0015

活動內容：War game是一項緊張刺激但同時亦講求溝通、合作和策略的槍戰活動。嚮往刺激感的你，一於在這個五月天，與你的子女一齊上陣，在安全的環境下來一場緊張刺激的競賽吧！

日期：13/5/2023 (星期六)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：室內Wargame場 (場地待定)
對象：育有5至13歲兒童及其父親
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：參加家庭需要自行前往活動地點

留位表



「心靈斷捨離」 家長減壓小組

活動編號：ST23G0013

活動內容：「斷捨離」，大多人會聯想到將家居執得井井有條，整潔，家具及家俬愈簡潔愈好。你有無想過在親子關係中，也可運用「斷捨離」的法則和精神，為忙著照顧孩子時間塞滿的你，留些個人喘息的空間？

1. 認識壓力，表徵及對身心的影響。
2. 運用「斷捨離」的法則，整理個人身心靈狀況。
3. 透過靜觀體驗活動，舒展個人身心，關愛自己。

日期：1/6、8/6、15/6、29/6/2023 (逢星期四，共四節)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：本中心活動室
對象：6-8位小學家長
收費：會員：每位\$10／非會員：每位\$20
名額：6-8人
負責社工：鍾慧慈姑娘 (註冊社工)

留位表



復活節親子廚房 -鮮趣兔兔三色芭菲杯製作

活動編號：ST23P0017

活動內容：復活節就到喇！趁著假期，家長暫時放低手頭的家務及子女功課，與小朋友一起製作趣味芭菲杯，共創親密時間，完成後，還可以一起享受你們獨創的美味製成品呢！

日期：1/4/2023 (星期六)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：本中心活動室
對象：3-12歲的小孩及其家長
收費：會員：每對\$20／非會員：每對\$30
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



「哈」出好關係



活動編號：ST23G0016

活動內容：運動能夠促進兒童的體能、記憶力、應變能力和社交能力的發展。小組是次邀請了跆拳道教練教授跆拳道品勢。親子跆拳道品勢不僅能啟發兒童的運動潛能，更可以增強親子的合拍性及互動，建立好關係。

日期：3/5、10/5、17/5、31/5/2023
(逢星期三，共四節)

時間：3/5、10/5下午6:00至7:00
(親子遊戲)
17/5及31/5下午7:00至8:30
(跆拳道品勢)

地點：本中心活動室

對象：小四至小六兒童及家長

收費：會員：每位\$20／非會員：每位\$40

名額：4對親子

負責導師：曾錦曦教練(香港跆拳道勵進會)

負責社工：伍穎琳姑娘(註冊社工)

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：每位\$10



JOY種愛-親子園藝活動



活動編號：ST23P0021

活動內容：親子共同參與園藝創作，享受彼此相處的時光，並從活動中學習彼此欣賞，表達感謝之情。

日期：6/5/2023(星期六)

時間：上午10:30-11:45

地點：本中心活動室

對象：3-6歲兒童及其家長

收費：會員：每對\$20／非會員：每對\$40

名額：6對親子

負責社工：賴春鳳姑娘(註冊社工／ACP認證園藝治療師)



中心小組



中心活動



網上活動



親子讀書會 (品格教育篇)



活動編號：ST23G0017

活動內容：透過繪本分享與親子活動，家長及子女一起進入多姿多彩的繪本世界，培育子女對閱讀的興趣，建立子女良好品格，並且能拉近親子關係。

*參加者出席全期四節親子小組，可獲得兒童繪本一本。

日期：12/5、19/5、9/6、16/6/2023(逢星期五，共四節)

時間：下午5:00-6:00

地點：本中心活動室

對象：3-6歲兒童及家長

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：賴春鳳姑娘(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\$10



「愛德喜」正向管教 家長小組(初階篇)



活動編號：ST23G0025

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：認識正向心理學
認識24種品格優勢
認識培育孩子品格優勢的方法

日期：13/4、20/4、27/4、4/5/2023(逢星期四，共四節)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心活動室

對象：家長

收費：免費

名額：20人

負責社工：賴春鳳姑娘(註冊社工)、陳澤鋒先生(註冊社工)

互助互愛~社區支援服務



忘憂一小時 -乾花手作製作小組



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：24/3、31/3、14/4、21/4/2023（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：8位

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：3/4/2023（星期一）

時間：上午10:00-中午12:00

地點：本中心活動室

對象：本中心義工幹事

收費：免費

名額：6人

負責社工：劉淑儀姑娘（註冊社工）



沙田友愛市集 -中心服務推廣活動



活動編號：ST23P0024
活動內容：義工透過街展，直接在社區內與街坊接觸，可以：

1. 推廣中心服務，
2. 傳遞「愛在你隔離」主題訊息。

日期：11/4/2023（星期二）

時間：下午1:30-3:30

地點：本中心活動室，沙角／博康／乙明邨

對象：本中心義工

收費：免費

名額：12人

負責社工：劉淑儀姑娘（註冊社工）



「綠絲帶關懷大使」 重聚日



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：20/4/2023（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）



知己知彼-「綠絲帶關懷大使」義工發展小組 (VIA)



活動編號：ST23G0024
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：2/5、9/5、16/5、23/5/2023（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」探訪預備日



活動編號：ST23P0025
 活動內容：臨近端午節，一同製作小手作，將心意和新春祝福送給有需要的家庭，發揮區內互助互愛的精神。
 1. 端午手工製作活動
 2. 探訪導向及預備
 日期：5/6/2023-9/6/2023
 時間：上午9:30-11:00
 地點：本中心活動室、外出培訓場地
 對象：本中心義工
 收費：免費
 名額：12人
 負責社工：劉淑儀姑娘（註冊社工）

「綠絲帶關懷大使」端午親善探訪



活動編號：ST23P0027
 活動內容：1. 臨近端午節，透過探訪，將小心意送給有需要的家庭，表達關懷，讓被訪者感受到人間有情，提升社區的正能量。
 2. 關懷大使定期探訪有需要的家庭，讓義工接觸區內不同的人士，發揮助人助己、互助互愛的精神。
 日期：20/6/2023（星期五）
 時間：上午9:30-中午12:00
 地點：本中心活動室，沙田區探訪家庭
 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）

友愛三部曲之「愛在自強」小小導師訓練班



活動編號：ST23G0026
 活動內容：1. 提升義工的表達能力 2. 提供空間讓義工發揮所長 3. 推廣愛自己及自強的訊息
 日期：12/6、19/6、26/6、3/7/2023（逢星期一，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：8人
 負責社工：陳柏堅先生（註冊社工）

愛在你隔離 ~ 社區精神健康推廣服務

照顧者歇腳站

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：14/4/2023（星期五）、19/5/2023（星期五）、30/6/2023（星期五）（可自由選擇出席任何一節或所有節數）
 時間：14/4/2023（星期五）：上午10:30-中午12:00 19/5/2023（星期五）：下午2:00-3:30
 30/6/2023（星期五）：下午7:00-8:30（可自由選擇出席任何一節或所有節數）
 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、張海琳姑娘（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。可自由選擇出席任何一節或所有節數。





「散播愛」親子義工小組

留位表



活動編號：ST23G0015

活動內容：加入成為親子義工，體驗不一樣的親子時光，增進親子關係之餘，亦為社區出一分力。活動將資訊科技結合義工服務，透過網上義工訓練提升自身的技能和信心，再結合義工們的創意，關愛社區。活動內容包括：網上義工訓練、手工製作、探訪長者及在社區派發心意卡。

日期：義工訓練活動（Zoom 形式）：

日期：5/5/2023及12/5/2023（逢星期五，共兩節）

義工服務及社區探訪（實體）：

日期：20/5/2023（星期六）

時間：義工訓練活動：下午6:30-7:15

義工服務及社區探訪：上午10:30-下午3:30

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：6對親子

負責社工：張海琳姑娘（註冊社工）、伍穎琳姑娘（註冊社工）及林麗文姑娘（福利工作人員）

備註：此小組由賽馬會智家樂計劃贊助。



愛社區



「花觸·花香·花賞」舒壓插花活動

留位表



活動編號：ST23P0018

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：28/04/2023（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（未曾體驗過園藝活動者優先）

收費：會員：每位\$20／非會員：每位\$30

名額：8-10人

負責社工：林淑華姑娘（註冊社工、ACP認證園藝治療師）

愛自己



「綠·情·人」園藝體驗活動

留位表



活動編號：ST23P0019

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：24/05/2023（星期三）

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：綜援或低收入家庭／人士收費：每位：\$10

愛他人



中心小組



中心活動



網上活動



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、23/06、30/06、07/07/2023
(逢星期五，共四節)

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



「Flip 換言一新」 反轉自己工作坊

活動編號：ST23P0022

活動內容：我們的言行常界定了我們要成為一個怎樣的人。「Flip 換言一新」是一套自我探索和深化人際關係的工具，協助我們將自己「反一反轉」，以新的角度去認識自己的性格特質，使我們活得更正面，與人關係更和諧。

日期：22/04/2023(星期六)

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：12人

負責社工：劉子龍先生

留位表



愛自己



「Flip 換言一新」小組

活動編號：ST23G0020

活動內容：人際關係是我們生活中重要的一環，小組會透過「Flip 換言一新」，一套自我探索和深化人際關係的工具，協助參加者以新的角度認識自己的性格特質，並進一步探討及應用於人際關係，藉此更明白自己的內在需要。

日期：6/5、13/5、3/6、10/6/2023(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)

留位表



愛他人



愛在沙田 身心健康推廣活動

活動編號：ST23P0023

活動內容：我們會在不同的地區，擺設攤位，內容有遊戲、有手工藝製作等，詳情請留意稍後於本中心facebook及網頁的最新宣傳，敬請期待！

日期：24/6/2023(星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：待定

對象：公眾人士

收費：免費

名額：不限

負責社工：馬運東先生(註冊社工)

留位表



愛社區



戲說人生

活動編號：ST23G0021

活動內容：你喜歡看電影嗎？有質素的電影不單能帶來感觀的刺激，往往都能帶出一些人生的問題，現誠邀大家嘗試進入電影世界，共同探討人生中的苦與樂。

日期：12/5、19/5、2/6、9/6/2023(逢星期五，共四節)

時間：晚上7:30-9:30

地點：本中心活動室

對象：25歲或以上男士

收費：會員：每位\$10／非會員：每位\$20

名額：10人

負責社工：馬運東先生(註冊社工)

留位表



愛自己



中心小組



中心活動



網上活動



本中心於去年6月開始推行為期一年半的「Arts守同行家庭支援計劃」，支援有特殊學習需要的學童及其父母。為向公眾推廣藝術介入及父母支援有特殊教育需要學童的角色和需要，本計劃於2023年2月19日在荃灣愉景新城中庭舉行「觸夢探索館」公眾體驗活動，是次活動由香港城北扶輪社及香港扶輪社慷慨贊助。活動內容包括：觸感藝術親子工作坊、職涯規劃分享會和計劃成果展覽。

《觸夢探索館》職涯分享會



其中一位兒時確診過度活躍症的過來人，分享如何克服學習挑戰，創建現在的職業導向。

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

rts
守同行家庭支援計劃
Walk hand-in-hand with Arts ~ SEN Children and the Parents Support Project



而兩位分享嘉賓均提出，家庭對有學習障礙的小朋友的包容和愛護是令他們克服困難的最大關鍵，讓他們找到未來。他們建議家長嘗試認識自己孩子的特性，

「每個人學習方法不同，需要家長鼓勵和協助小朋友尋找興趣和自己學習的特性。」

~ 《觸夢探索館》活動花絮 ~

由參加過《親子油樂場》小組的父親和子女協助帶領藝術工作坊！



「親子藝術工作坊」花絮



親子合照攤位



小組媽媽義工導賞



「漁系男兒」 Angling Boyz



今個二月，中心首次舉辦一個專為父親／男士的釣魚小組，讓父子有更多溝通和合作的機會，以及優質的親子時光，以改善親子關係；同時亦讓一眾男士減壓，令身心放鬆。小組內容除了有理論篇（認識釣魚技巧、練習投竿和綁紮釣組），亦有親子比賽，親子手工（製作魚餌）和實踐篇（用自己／和孩子一齊製作的魚餌和綁紮釣組釣上魚）。活動中各男士一展身手，除了收獲豐富（每個家庭平均共釣上4條以上的不同種類的魚，其中一對父子更合力釣上一條62cm的紅肚倉），亦能享受和孩子獨處的過程，最後更一齊觀賞有稱「天空之鏡」的下白泥日落，見證幸福這一刻。



參加者感想

非常滿意整體活動安排，從中取得了
很多樂趣和與兒子相
處的時間。

活動中，女兒自己
觀察到魚的游動，並且
用力釣上來的。我學會了放
手讓小孩去嘗試，讓她主動
去觀察和參與到釣魚的活
動中。

導師給予足夠的指
導，支持和協助。並給
予充足的空間讓我和小孩在
釣魚中有充足的單獨相處的時
間，去促進父子的關係。同時
不同參與的家庭都有互相交
談，互相幫助的機會。

感謝明愛和活動
導師的安排，希望日
後可以考慮舉辦釣魚進
階班，和其他戶外
營活動。

雖然十分疲
累，但過程中與爸
爸玩得非常開心。



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>

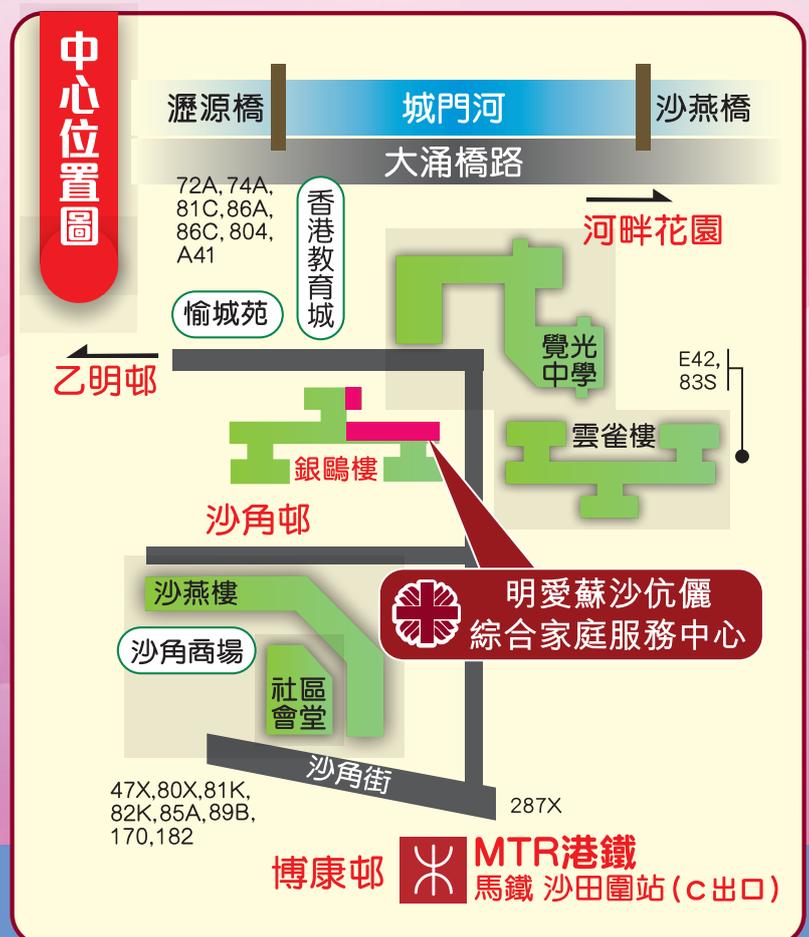
電郵：fsshatin@caritassws.org.hk

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