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88期通訊
2025年4-6月

有伴·伴我走

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@caritasws.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、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、作壆坑新村、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, TseUk Village, TsokPok Hang San Tsuen, Sha Tin Wai, Sha Tin Wai New Village, FuiYiu 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人／家庭

費用

費用全免

「有伴・伴我走」~伴與我何干？

註冊社工劉淑儀姑娘

「伴」，你會聯想到甚麼？不單是人、事、物可以為伴，其實自己也可以成為自己的伴。你有多久沒有和內在的自己接觸呢？「自己」，這麼近，那麼遠，有時既熟悉，又陌生。有人道：人生匆匆，庸碌人生，轉眼流逝，如幻似煙。既然如此，你選擇如何與自己共度、共處？

曾閱讀一文：「少年時覺得不用上學很自由，年輕時覺得能走四方是自由，中年覺得身隨心動便是自由。」確實我們匆忙催促和嚴肅拘謹的時候有點兒多，會否嘗試以平常心、幽默感去漫度日常，哪怕是古靈精怪的思想，笨拙的趣味，解放自己，順意而行，真實的面對自己，體驗在調侃生活的自由，活在當下的智慧。

年少時總是需要伙伴，打發光陰寂寥，青春時有使不完的精力去燃燒歲月，中年的時光大多數卻不屬於自己。如難得有獨處、閑散之時，便享受一下一個人的曼妙吧！

「靜觀」也是與自己共處、結連的好機會。不斷地清心而專注地覺察自己——在你身上真實地發生的事物、自己的心思、內心的感受、情緒和身體反應。透過靜觀呼吸，感受到一呼一吸內在的自主。你也可感受到呼吸無時無刻與你同在，是上好的工具，像錨一樣，助我們穩住下來。當你留心它時，身心便可安定和實在，也可成為你的安全港，助你回到更廣闊的空間，更寬宏的視野細觀萬物。安之若素，經歷心流的狀態。

「知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」《禮記。大學》外物常變，內悟常新，我們內在的平靜安穩有助我們內省，更能表裡如一地發揮自如。

很喜歡一夕話，我們控制不了生命的長度，那就控制生命的寬度。腹有詩書，腹可舟。有容乃大，百川可納。你們又怎樣與自己共度好與壞的日子？又如何選擇自己生命的寬度？

養生先養心，好好愛惜獨一無二的自己，好好與「自己」為伴！

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

「伴有所依」夫婦性親密小組

活動編號：ST25G0002
活動內容：不同婚齡夫婦也會面對性親密的挑戰，當中包括：性親密期望不同、低性慾、性交疼痛等，透過網上小組，協助夫婦了解雙方對性親密的期望，克服性生活上的挑戰，成為另一半的親密伙伴。
日　　期：14/5、28/5、11/6、25/6/2025（星期三，共四節）
時　　間：下午7時30分至8時45分
地　　點：網上平台 Zoom
對　　象：希望促進性親密的夫婦
收　　費：免費
名　　額：10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）
備　　註：負責社工會於組前電話聯絡參加者了解小組期望

留位表

「伴能得力」夫婦歷奇日

活動編號：ST25P0002
活動內容：透過歷奇活動，經驗夫婦間互相陪伴支持，更有力量面對婚姻路上的挑戰。
日　　期：8/6/2025（星期日）
時　　間：早上9時30分至下午4時正
地　　點：本中心活動室，歷奇場地（待定）
對　　象：已婚夫婦
收　　費：會員：$300／對；非會員：$500／對
名　　額：9對
負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）
備　　註：費用包括去程交通安排、午餐及歷奇活動

留位表

自我成長系列：親密關係中有WE有ME？網上講座

活動編號：ST25P0004
活動內容：大家在親密關係中常全程投入，往往很容易會忽略個人需要，是次講座分享如何在親密關係中保留真我。
日　　期：20/6/2025（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：有穩定關係人士／夫婦
收　　費：免費
名　　額：20
負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）、曾淑怡姑娘（註冊社工）

留位表

自我成長系列：重「心」出發 網上講座

活動編號：ST25P0003
活動內容：1. 了解自己在親密關係中的需要
2. 學習與伴侶協調雙方在親密關係中的期望及需要
日　　期：21/5/2025（星期三）
時　　間：晚上7時45分至8時45分
地　　點：網上平台 Zoom
對　　象：準備進入親密關係人士
收　　費：免費
名　　額：20位
負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）、劉翠怡姑娘（註冊社工）

留位表

自我成長系列：「癒」見自己網上講座

活動編號：ST25P0008
活動內容：透過互動活動及經驗分享，讓經歷失戀的單身人士重建自我形象及信心，並學習自我照顧的方法。
日　　期：25/4/2025（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：經歷失戀的單身人士
收　　費：免費
名　　額：不設報名名額
負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）、劉翠怡姑娘（註冊社工）

留位表

中心小組　中心活動　網上活動

「長頸鹿」與「胡狼」——非暴力溝通小組

活動編號： ST25G0003
活動內容： 透過互動練習，讓參加者覺察自己及伴侶的需要，學習有效的溝通，從而促進彼此的親密關係。
日　　期： 9/5、16/5、23/5&30/5/2025（逢星期五，共四節）
時　　間： 晚上7時30分至9時正
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 已婚夫婦／有穩定關係的情侶
收　　費： 會員$80／對；非會員$160／對
名　　額： 6對夫婦／穩定關係的情侶
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： ST25P0005
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，讓夫婦彼此關愛和照顧，增進夫婦親密感覺。
日　　期： 9/5/2025（星期五）
時　　間： 晚上7時30分至9時正
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(IFA)香薰治療師，有多年帶領夫婦按摩活動經驗）
備　　註： 首100對報名並出席活動夫婦將獲贈按摩油一支

留位表

親密教室：夫婦伸展拉筋網上學

活動編號： ST25P0006
活動內容： 1) 教授夫婦伸展拉筋技巧
2) 分享夫婦透過拉筋活動增添親密感
日　　期： 6/6/2025（星期五）
時　　間： 晚上7時30分至9時正
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： HIN LAM 藍仲軒先生（亞洲運動及體適能專業學院認可伸展教練、Julian Tsoi蔡芷芬女士（香港插畫師協會專業會員，兩性關係繪本作家及插畫師，著作《神隊友也是豬隊友》）
備　　註： 首100對報名並出席活動夫婦將獲按摩油一支

留位表

親密由指尖開始——夫婦按摩小組

活動編號： ST25G0004
活動內容： 在按摩的過程中，學習關愛和照顧彼此的需要，從而增進夫婦的親密感覺。
日　　期： 6/6, 13/6, 20/6, 27/6及 4/7/2025（重聚日）（逢星期五，共五節）
時　　間： 晚上7時30分至9時正
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$150／對；非會員$300／對
名　　額： 6對夫婦
負責社工： 劉翠怡姑娘（註冊社工）

留位表

Be the candle; be your light 溝通藝術小組

活動編號： ST25G0007
活動內容： 透過與另一半共同製作手工蠟燭及藝術體驗活動，認識薩提爾模式冰山溝通理論，提升夫婦了解與伴侶的相處模式。
日　　期： 17/05、24/5、7/6、14/06/2025（逢星期六，共四節）
時　　間： 下午2時至4時正
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 已婚夫婦（婚齡5年或以下的夫婦優先）
收　　費： 免費
名　　額： 8對（夫婦）
負責社工： 龍潔沁姑娘（註冊社工）
備　　註： 小組第一節及第三節會以網上平台Zoom形式進行

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

伴中作樂：親子肌理畫

活動編號： ST25P0007
活動內容： 家庭往往是兒童面對成長困難的最大支援，透過親子繪畫肌理畫，增加家庭成員間的正向互動，成為互相的「伴」。
日　　期： 14/06/2025（星期六）
時　　間： 上午9時30分至11時正
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 4-12歲兒童及其家長
收　　費： 會員價$20／每人；非會員價$30／每人
名　　額： 6對親子
負責社工： 張曉欣姑娘（註冊社工）

留位表

「藝」行者：情緒表達藝術小組

活動編號： ST25G0010
活動內容： 情緒是與生俱來的自然反應，亦是孩子表達自己和溝通的重要渠道。小組希望透過藝術創作，讓孩子學習不同的情緒，培養正確的情緒表達方法。
日　　期： 25/4、2/5、9/5、16/5/2025（逢星期五，共四節）
時　　間： 下午5時30分至7時正
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 升小四至小六兒童
收　　費： 會員$50；非會員$80
名　　額： 8位兒童
負責社工： 王芷櫻姑娘（註冊社工）

留位表

從繪本中培育品格優勢——親子繪本共讀共玩小組

活動編號： ST25G0012
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。
是次小組希望透過繪本共讀及小遊戲，幫助孩子建立愛與被愛、領導能力及愛學習的品格優勢，並培養閱讀的興趣。
日　　期： 9/5、16/5、23/5、30/5/2025（星期五，共四節）
時　　間： 下午5時30分至6時30分
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）
備　　註： 出席率達75%（該節需全程參與才視作出席）小組的親子，可獲贈由明愛家庭服務製作的繪本一套（共3本）。參加者需親自到本中心領取繪本，不設郵寄服務，中心會另行通知有關領取安排。

留位表

「學習有型人」MBTI®認識子女學習風格小組

活動編號： ST25G0013
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、升學和職業規劃上。
這個小組藉著此工具為基礎，透過探索各種性格類型及其學習風格、了解各類型的興趣和需要、採用適當的方法和透過設計適當的活動以鼓勵子女學習，達到更佳的學習成效。
日　　期： 10/05/2025及17/05/2025（星期六）
時　　間： 早上10時30分至12時及下午1時30分至2時30分
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 育有9歲至24歲子女的家長，青少年，有興趣的人士
收　　費： 會員$40；非會員$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）

留位表

教得樂——家長管教小組

活動編號： ST25G0014
活動內容： 透過認識正向管教模式及技巧、小組討論及分享，讓家長學習有效的管教及抒援壓力的方式。
內容：
1. 認識正向管教模式
2. 認識建立和鞏固孩子恰當行為的方法
3. 加強家長對情緒的察覺，學習抒援壓力的方式
日　　期： 8/5、15/5、22/5、29/5（星期四，共四節）
時　　間： 早上9時30分至11時正
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 育有6-12歲兒童之家長
收　　費： 會員$20/位；非會員$40/位
名　　額： 12名家長
負責社工： 陳澤鋒先生（註冊社工）、賴春鳳姑娘（註冊社工）
備　　註： 優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費： $10

留位表

「廚房到電廠」廚餘發電親子探索之旅@O-Park

活動編號： ST25P0020
活動內容： 「有沒有思考過一個廚餘都可以發電的未來呢？」
香港每天要處理3600噸廚餘，份量相當於2千萬個蘋果，而大部分廚餘都會送到堆填區棄置；位於小蠔灣的O · PARK1是香港首個將廚餘轉為電能的設施，每日能夠轉化200公噸的廚餘為可再生能源及堆肥。
這個暑假，帶上你的孩子，一起來參觀這個神奇的地方，共渡優質親子時光，認識循環經濟和資源效率，提升推廣惜食減廢的習慣，展望我們碳中和的未來。
日　　期： 28/06/2025
時　　間： 早上10時至中午12時30分
地　　點： O · PARK1（包車來回欣澳地鐵站）
對　　象： 5至15歲兒童及其家長
收　　費： 免費
名　　額： 18人
負責社工： 林錦謙先生（註冊社工）
備　　註： 出席者獲得O-Park紀念品

留位表

中心小組　中心活動　網上活動

與孩共奏——音樂治療親子線上講座及實體工作坊

留位表

活動編號：ST25P0016
活動內容：由專業註冊音樂治療師帶領，讓親子體驗親子音樂互動，認識音樂對兒童發展的好處，並鼓勵欣賞兒童的創意及即時表達，促進親子正面互動，並加強親子關係。
日　　期：Zoom 線上講座：05/04/2025（星期六）；
實體工作坊：12/04/2025（星期六）
時　　間：Zoom 線上講座：早上10時至11時30分
實體工作坊： K1組——下午2時至3時正
實體工作坊：K2-K3組——下午3時15分至4時15分
地　　點：本中心活動室、 網上平台Zoom
對　　象：K1-K3幼兒及家長
收　　費：免費
名　　額：Zoom線上講座：150個家庭；
實體工作坊——K1組及K2-K3組：各組8對親子
負責社工：張曉欣姑娘（註冊社工）、羅美華姑娘（福利工作員）
活動導師：Ms. Diana Chan Tsz Kwan （澳洲註冊音樂治療師，Nordoff-Robbins音樂治療師）
備　　註：1. 首100個家庭報名活動，可獲小樂器乙份，作Zoom線上講座活動使用。
2. 所有出席Zoom 線上講座活動的家庭可額外獲得小樂器 乙份。
3. 參與Zoom 線上講座的家庭可優先參與實體工作坊，如報名人數過多，將抽籤決定，並於9/4/2025以WHATSAPP訊息公佈結果。
4. 此小組活動由賽馬會智家樂計劃資助。

安全依附成長之旅——家長小組（第二期）

活動編號：ST25G0011
活動內容：「依附理論」是關於愛與連繫的理論，包括內在運作模式以至人際關係的互動模式。本小組希望透過了解由幼兒與重要照顧者的互動及適切的介入，從而協助孩子建立日後安全依附和親密關係的基礎。
內容：
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
3. 管教技巧分享
形式：活動，分享，體驗活動
日　　期：5/6、12/6、19/6、26/6/2025（星期四，共四節 ）
時　　間：早上9時30分至11時正
地　　點：本中心活動室
對　　象：育有0-8歲孩子的家長
收　　費：免費
名　　額：12位
負責社工：陳澤鋒先生（註冊社工）、賴春鳳姑娘（註冊社工）

留位表

特殊學習需要學童家庭支援服務

「SEN學指南：學習篇」線上家長講座

活動編號：ST25P0026
活動內容：是次講座邀請了有多年兒童及青少年輔導及校本心理服務經驗的註冊教育心理學家，與家長探討家長的角色可以如何在學習層面上支援「特殊學習障礙(SpLD)」的孩子。
日　　期：9/5/2025（星期五）
時　　間：下午7時30分至9時正
地　　點：網上平台 Zoom
對　　象：K3-P6家長
收　　費：免費
名　　額：300位
負責社工：陳澤鋒先生（註冊社工）、羅美華姑娘（福利工作員）
活動導師：註冊教育心理學家周聿琨先生
備　　註：1. 如報名人數過多，將抽籤決定。
2. 此小組活動由賽馬會智家樂計劃資助。

留位表

「SEN學指南：情緒及社交篇」線上家長講座

活動編號：ST25P0009
活動內容：是次講座邀請了有多年兒童及青少年輔導及校本心理服務經驗的註冊教育心理學家，與家長探討家長的角色可以如何在情緒及社交層面上支援「自閉症譜系障礙」的孩子。
日　　期：16/5/2025（星期五）
時　　間：下午7時30分至9時正
地　　點：網上平台Zoom
對　　象：K3-P6家長
收　　費：免費
名　　額：300位
負責社工：張曉欣姑娘（註冊社工）、羅美華姑娘（福利工作員）
備　　註：註冊教育心理學家周聿琨先生
1. 如報名人數過多，將抽籤決定。
2. 此小組活動由賽馬會智家樂計劃資助。

留位表

中心小組　中心活動　網上活動

藝「述」・家——藝術治療親子線上及實體小組

活動編號： ST25G0005
活動內容： 讓家長學習以藝術治療形式與有特殊學習需要的子女溝通，增進親子關係，及了解子女的需要。
日　　期： 實體小組：10/5、24/5/2025（六）
Zoom線上小組：17/5、7/6/2025（六）
時　　間： 下午2時至3時15分
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 小一至小三兒童及家長
收　　費： 免費
名　　額： 8對親子
負責社工： 張曉欣姑娘（註冊社工）、羅美華姑娘（福利工作員）
活動導師： 江詠詩小姐（持綜合表達藝術治療專業證書，註冊社工，擁有超過15年（特殊學習需要的兒童及家長服務經驗）
備　　註： 1. 如報名人數過多，將抽籤決定。
2. 此小組活動由賽馬會智家樂計劃資助。

留位表

互助互愛-社區支援服務

「綠絲帶關懷大使」義工迎新日

活動編號：ST25P0012
活動內容：互相認識，介紹中心及義工服務。
日　　期：23/4/2025（星期三）
時　　間：上午10時至12時
地　　點：本中心活動室
對　　象：綠絲帶關懷大使
收　　費：免費
名　　額：12位
負責社工：王芷櫻姑娘（註冊社工）、馬曉恩姑娘（註冊社工）

留位表

「綠絲帶關懷大使」重聚日

活動編號：ST25P0013
活動內容：
- 定期與義工回顧分享服務經驗，鞏固得著。
- 介紹及策劃季度的義工服務。
- 凝聚義工（包括新舊義工），互相認識，交流及共融。

日　　期：14/4/2025（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：免費
名　　額：20位
負責社工：劉淑儀姑娘（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：ST25P0010
活動內容：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「有伴。伴我走」的訊息。
日　　期：16/04/2025（星期三）
時　　間：下午3時至5時
地　　點：第一城站
對　　象：綠絲帶關懷大使
收　　費：免費
名　　額：12位
負責社工：王芷櫻姑娘（註冊社工）、馬曉恩姑娘（註冊社工）

留位表

「綠絲帶關懷大使」幹事會

活動編號：ST25G0008
活動內容：
- 商討及演釋每一期義工重聚日的內容及形式。
- 透過定期聚會，收集及商討義工服務的意見及方向

日　　期：7/4/2025，23/6/2025（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

「綠絲帶關懷大使」聯誼茶聚

活動編號：ST25P0015
活動內容：透過下午茶聚，加深義工間的聯繫，令彼此相伴，伴有所依。
日　　期：12/5/2025（星期一）
時　　間：下午2時30分至4時30分
地　　點：本中心活動室
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）、嵇連香姑娘（家務指導員）

留位表

「綠絲帶關懷大使」親善探訪預備日

活動編號：ST25P0011
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：20/05/2025（星期二）
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：免費
名　　額：12位
負責社工：王芷櫻姑娘（註冊社工）、馬曉恩姑娘（註冊社工）

留位表

「綠絲帶關懷大使」端午親善探訪

活動編號：ST25P0014
活動內容：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。
日　　期：26/5/2025（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：免費
名　　額：12位
負責社工：王芷櫻姑娘（註冊社工）、馬曉恩姑娘（註冊社工）

留位表

「老友伴我走」小組

活動編號：ST25G0015
活動內容：透過小組，學習帶領活動的設計和技巧，將歡樂及正能量帶給利孝和的老友記。另也可宣揚「有伴 • 伴我走」的中心主題訊息。
日　　期：培訓日：04/06、11/06、25/06/2025（逢星期三）
　　服務日：17/06/2025（星期二）
時　　間：下午2時至4時正
地　　點：本中心活動室
對　　象：綠絲帶關懷大使
收　　費：免費
名　　額：8位
負責社工：王芷櫻姑娘（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

藝術伴你啲一啲

活動編號： ST25G0016
活動內容： 在現代生活的紛擾與壓力中，我們往往渴望一處安靜的心靈淨土。
這個小組是一個以靜觀覺察及藝術創作連繫內在的探索旅程，透過與內在連結，為自己打造一片溫暖且充滿支持的空間，將內在資源轉化為面對生活挑戰的力量，找到心靈的平衡與安定。
日　　期： 26/04、03/05、17/05、24/05/2025（星期六）
時　　間： 上午10時30分至中午12時
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 受情緒困擾的社區人士
（沒有任何藝術創作經驗都無任歡迎！
收　　費： 會員$40／位；非會員$80／位
名　　額： 8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
2. 如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。

留位表

茶間靜心

活動編號： ST25P0022
活動內容： 在一杯茶的溫度中停下，讓心靈回歸當下。
5月21日是國際茶日，邀請你在國際茶日前夕參與我們的一個結合靜觀與品茶的身心體驗活動，透過專注於茶香、茶味與品茗的過程，帶領我們覺察內在的寧靜與平衡。
一盞茶，一刻靜，感受生命的細微之美，讓這段時光成為紛擾生活中的安定片刻。
日　　期： 17/05/2025（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$20／位；非會員$40／位
名　　額： 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：$10
2. 如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。

留位表

身心療癒・瑜珈之境

活動編號： ST25P0023
活動內容： 透過瑜珈練習連結身心，在身體的伸展與呼吸之間，探索內在的平衡與覺察。
邀請你在6月21日國際瑜珈日，在專業導師的帶領下，以溫和的動作、專注的呼吸，細膩感受身體的訊息，並培養對當下的全然接納，找到一份平靜與自我連結的力量。
日　　期： 21/06/2025（星期六）
時　　間： 上午10時30分至中午12時正
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 有興趣的社區人士
收　　費： 會員$20/位；非會員$40/位
名　　額： 12位成人
負責社工： 陳麗婷姑娘（註冊社工）
備　　註： 有認證瑜珈導師
1. 優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：$10
2. 如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。

留位表

擁抱哀傷 Get Set Go

活動編號：ST25P0018
活動內容：你最近好嗎？或許有成長，也有失去；或許有快樂，也有失望。快樂事相較容易與人分享，但正在經歷哀傷的你，可以讓我們和你同行嗎？讓我們一同透過活動分享互相支援，同時藉著手工創作，把哀傷的感受轉化成力量，一同展望新開始。
日　　期： 23/5/2025（星期五）
時　　間： 晚上7時30分至9時正
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 近年經歷哀傷的18歲或以上社區人士
收　　費： 免費
名　　額： 12位
負責社工： 張海琳姑娘（註冊社工）、曾淑怡姑娘（註冊社工）

留位表

和自己燭光晚餐

活動編號： ST25G0009
活動內容： 或許日常瑣碎事太多，或許認為一個人不需要儀式感，大部分都市人的一天都只能用外賣草草作結。但你想有改變嗎？想做到「我現時自己肯做飯 悶極時自己可浪漫~」？讓我們透過簡單的烹飪，從飲食入手，開始學習關顧自己，善待自己，嘗試和自己對話，察覺內在需要。
日　　期： 6/6、13/6、20/6、27/6/2025（星期五，共四節）
時　　間： 晚上7時至8時30分
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲以上的社區人士
收　　費： 會員$60；非會員$100
名　　額： 8位
負責社工： 張海琳姑娘（註冊社工）、梁俊華先生（註冊社工）、嵇連香姑娘（家務指導員）
備　　註： 綜援或低收入家庭／人士收費：$40

留位表

中心小組
中心活動
網上活動

「綠絲帶關懷大使」義工服務花絮

「綠絲帶關懷大使」親善探訪

中心的「綠絲帶關懷大使」，是一班有心有力、身體力行的義工，每年都會定期向社區人士，送上關懷和祝福。在探訪過程中，大家有講有笑，互相關懷，氣氛非常融洽！

「有伴・伴我走」綠色嘉年華@秦石

中心於2024年11月24日在秦石社區會堂舉行嘉年華，當天設有不同的攤位遊戲，「綠絲帶關懷大使」義工更向街坊和小朋友派發扭扭氣球，大家都玩得不亦樂乎。今年中心主題是「有伴·伴我走」，希望大家可以從中發掘和感受身邊的「伴」，那個「伴」可以是家人、社區……祝福大家能感受「伴」給自己的力量和喜悅。

中心活動花絮

與多位區議員交流及分享社區需要及相關服務

與區內關愛隊互相認識，交流支援市民需要的經驗

「有伴・伴我走」社區服務需要及社會福利資訊交流茶會

區議員及關愛隊與本中心同為街坊生活中的「伴」，使他們在面對困難時能感受到溫暖與支持，重拾對將來的盼望。因此，本中心於2024年12月20日及2025年1月17日舉行了兩場交流茶會，與區議員及關愛隊團隊分享社區服務需要及福利資訊，好讓單位間的協作可更全面支援沙田區的街坊。

Chill Club媽媽休息室

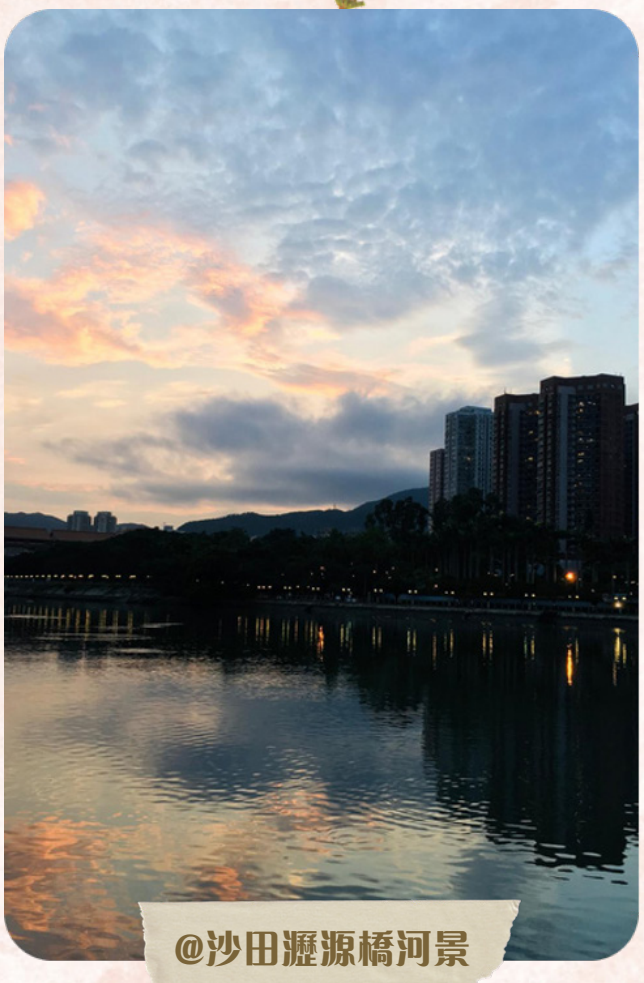
不少媽媽們每天都忙於照顧子女及處理日常事務，忽略照顧自己的身心靈需要。是次小組志在讓媽媽們聚首一堂，放下家庭及日常家務chill一chill，透過分享、手作體驗，靜觀練習等，花一些時間照顧自己的身心靈及學習自我照顧技巧，建立屬自己的療癒時間。當中其中一節亦邀請親子共同參與，透過親子遊戲及藝術創作，促進彼此的認識與溝通，並讓媽媽們與孩子享受快樂的相處時光。參加者都非常投入活動當中，她們都表示能在活動中放鬆身心靈，享受屬於媽媽們的me time。

Shatin wa 沙田區福利辦事處

政府資助計劃 Government-funded programme

「伴伴」伴你走

@沙田大會堂夕陽



@沙田瀝源橋河景

@沙角邨天空

「伴伴」平日喜歡漫步沙田，除了放鬆身心外，還能發現社區中一直有不同的「伴」伴著自己！看著天空、雲朵、夕陽、平靜的河面……當這些景象映入眼簾，漸漸放慢腳步，專注當下自己和它們的連結……這些都為「伴伴」帶來力量！您也發現在生活中的伴嗎？歡迎你掃描下方QR code，上載並分享給我們！

SCAN HERE

2025「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

兒童遊戲閣

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作準，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

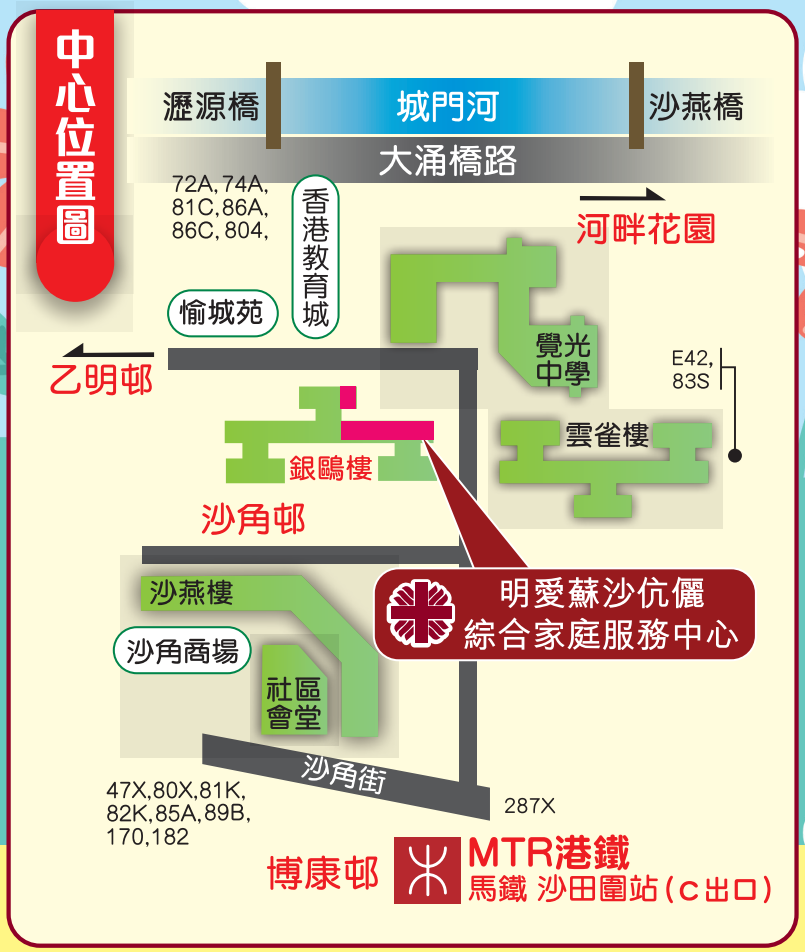
電話：2649 2977
傳真：2686 8740
網址：https://stifsc.caritas.org.hk
電郵：fsshatin@caritassws.org.hk

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）



地址：沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室