



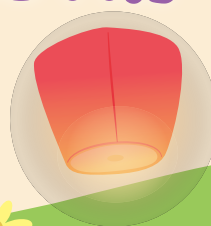
明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心

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

第93期通訊

2026年8-11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@caritassws.org.hk

中心資訊



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、湊岸8號、山下圍（曾大屋）、乙明邨、愉城苑、沙角邨、博康邨、謝屋村、作壩坑新村、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、欣廷軒、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



護老加油站

方燕平姑娘（註冊社工）

我的工作經常接觸護老者。「照顧」一詞看似簡單，背後包含種種工作，照顧者需要花費心力照顧長者的生活起居、健康，讓長者每天過好的生活。照顧者往往總是習慣把長者的需要放在第一位。然而，「照顧」是一場漫長的馬拉松，在全心投入的背後，護老者承受的壓力，往往被悄悄隱藏。

根據香港心理學會輔導心理學部的資料，護老者的壓力往往來自以下「五大源頭」。如果您也正身處其中，不妨看看自己是否也正面對這些挑戰：

1. 身體疲憊：每天24小時隨時候命，協助長者飲食、沐浴、服藥，體力嚴重透支。
2. 情緒壓力：面對長者的病情變化或情緒起伏，容易感到焦慮、內疚和無助。
3. 社交疏離：大部分時間被照顧工作綑綁，與親友漸行漸遠，容易感到孤單。
4. 經濟負擔：醫療、藥物及康復器材的開支沉重，甚至可能要減少工作或辭職，影響家庭收入。
5. 角色衝突：在「員工」、「為人子女/配偶」與「照顧者」的多重身份之間拉扯，心力交瘁。

親愛的護老者，請記得：「懂得照顧自己，才能更好地照顧長者。」這裡有五個小貼士，希望你在照顧他人的同時，也能好好照顧自己：

- 尋求支持：你並不孤單，主動向家人、朋友表達您的需要，或者加入護老者小組，與同路人分享經驗、互相鼓勵。
- 覺察並接納情緒：寫日記、與朋友聊天，都是覺察自身情緒的好方法。感到疲倦或難過是正常的，允許自己有負面情緒。
- 學習壓力管理技巧：當感到喘不過氣/胸口鬱悶時，試著做幾次深呼吸、冥想或正念練習，找回內心的平靜。
- 設定界線和目標：量力而為，適時拒絕超出自己能力的額外要求不必苛求自己做到完美。適時地將部分照顧責任委託給家人、朋友或專業看護，讓自己有喘息的空間。設定一些小目標，例如每天運動15分鐘、每周與朋友聚餐一次，都能提升自信心和成就感。
- 保持身心健康：規律運動、均衡飲食與充足睡眠，是維持身心健康的金三角。即使時間再緊湊，也試試在日常中穿插一些自己熱愛的活動，例如散步、聽音樂或閱讀，給自己一個讓身心放鬆、喘息的空間。

「愛自己，是照顧路上的第一條守則。」每位照顧者也是重要的人，你的身心健康，與家人的幸福應同樣受到重視。你能在關懷他人的同時，也能好好愛自己。

參考資料：香港心理學會輔導心理學部／香港心理學會支部／專家解碼／照顧者壓力山大如何自我照顧

栽種幸福~婚姻培育服務

栽種幸福·婚姻培育服務



「想與你更親近」 夫婦性親密網上講座

活動編號：ST26P0041

活動內容：新婚夫婦除了需協調生活習慣，共建性親密也是一門重要課題。不少新婚夫婦也在煩惱如何可與另一半更親近，因此誠邀大家參加這個網上講座，與性治療師一同探究如何從日常生活增加「性」趣，與伴侶享受「情感」與「身體」親密！



日期：11/9/2026（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：新婚夫婦（婚齡5年或以下優先）
收費：免費
名額：50位

負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工、明愛認可性治療師）、陳澤鋒先生（註冊社工、明愛認可性治療師）



「心思思想做父母！」 網上講座

活動編號：ST26P0040

活動內容：是次網上講座可協助夫婦在生育前做好準備，讓夫婦可以從生理、心理、經濟及家庭關係等多方面作全面考慮，做最合適的家庭決定。

日期：28/8/2026（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：有生育計劃的夫婦
收費：免費
名額：50人

負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）、龍潔沁姑娘（註冊社工）



「愛與你同呼同吸」 夫婦瑜伽小組

活動編號：ST26G0021

活動內容：透過夫婦一同完成瑜伽動作，增加夫婦合拍度，並提升夫婦親密感！

日期：室內節數：6/11, 13/11及 27/11/2026（星期五）
戶外節數：21/11/2026（星期六）
時間：星期五：晚上7時45分至9時
星期六：下午4時至5時15分



地點：本中心活動室及戶外場地
對象：夫婦（未參加過夫婦瑜伽小組優先）
收費：會員價\$200／對；非會員價\$300／對
名額：6對

負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）



中秋甜蜜蜜

活動編號：ST26P0039

活動內容：在中秋的佳節內，夫婦一齊享受製作甜品過程，分享成果，讓幸福快樂感加倍。

日期：18/9/2026（星期五）
時間：晚上7時30分至9時
地點：本中心活動室
對象：已婚夫婦/穩定關係的情侶
收費：會員價\$60／對；非會員價\$120／對
名額：6對

負責社工：劉翠怡姑娘（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動



Shall we drink? 無酒精雞尾酒夫婦小組

活動編號：ST26G0014

活動內容：除了生活軼事後，夫婦二人有多久沒有為對方放下手頭的忙碌，並且開啟深度的對話，為彼此的關係注入溫度及連繫呢？

小組的定期聚會，讓夫婦在浪漫的氛圍下，掌握基本調酒技巧，為自己及對方，編製一杯獨一無二的無酒精飲品，創造專屬體驗，為彼此的親密關係升溫。

日期：7/8、14/8、21/8及28/8/2026
(星期五，共四節)

時間：晚上7時30分至9時

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦／穩定關係的情侶

收費：會員價 \$200／對；非會員價 \$300／對

名額：6對

負責社工：劉翠怡姑娘（註冊社工）



夫婦合拍level up VR遊戲互動體驗

活動編號：ST26P0042

活動內容：夫婦生活講求合拍度，透過虛擬實境遊戲，夫婦一同感受視覺震撼，齊心合力一齊過關。（活動於尖沙咀虛擬實境體驗站進行）

日期：12/9/2026（星期六）

時間：早上10時30分至12時30分

地點：尖沙咀VR虛擬實境體驗站

對象：已婚夫婦

收費：會員價 \$300／對；非會員價 \$360／對

名額：6對

負責社工：連柏基先生（註冊社工）



「老公執照+老婆執照」 已婚夫婦平衡小組

活動編號：ST26G0028

活動內容：從來沒有人天生懂得成為「老公」及「老婆」，要做好老公或好老婆都需要努力學習，夫婦二人一同學習如何跟對方相處，努力取得「老公執照」及「老婆執照」。此小組以平衡小組形式進行，夫婦將會分開上課，部分環節會一同實習，執照課程如下：

- 1) 認識如何跟「老公」或「老婆」溝通
- 2) 學習向另一半表達愛意
- 3) 了解如何處理與另一半的分歧

日期：7/11及14/11/2026（星期六）

時間：上午10時30分至12時，下午1點至2時30分

地點：本中心活動室

對象：已婚夫婦（必須夫婦二人一同報名參加）

收費：會員價 \$100／對；非會員價 \$200／對

名額：5對

負責社工：龍潔沁姑娘（註冊社工）、連柏基先生（註冊社工）



愛與你看世界 夫婦遠足活動

活動編號：ST26P0054

活動內容：透過輕鬆行山活動，讓夫婦互相陪伴，共同體驗大自然帶給我們的力量，除了提升婚姻親密感外，更可改善二人的身心健康。

日期：21/11/2026（星期六）

時間：上午9時30分至下午1時

地點：粉嶺流水響（集合地點於本中心，並共同乘坐旅遊巴至粉嶺流水響，完成行山活動後於粉嶺解散）

對象：已婚夫婦

收費：會員價 \$50／對；非會員價 \$100／對
(已包括旅遊巴費用)

名額：8對夫婦

負責社工：陳麗婷姑娘（註冊社工）、連柏基先生（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動



舐犢情深~親子培育服務

舐犢情深·親子培育服務



「郊野樂悠遊」錦田親子遊

活動編號：ST26P0050

活動內容：暑假除了在家打機，不如都一齊去郊遊親親大自然吧！大小朋友可以在田間體驗耕作，一起煮花茶，也可以一齊製作藍染布品。郊野遊也可以玩得很精彩呢！

日期：15/8/2026（星期六）

時間：上午9時30分至下午4時

地點：錦田大江埔村一對手農莊

對象：親子

收費：會員價\$180／對；非會員價\$280／對

名額：10對親子

負責社工：李錦華姑娘（註冊社工）

留位表



「心寧空間」芳香療療小組2.0

活動編號：ST26G0024

活動內容：芳香療法是一種自然的情緒調節方式，透過吸收植物的香氣來舒緩身心壓力、平衡情緒。今季的小組除了製作芳香手作，如香薰身體油、香薰香皂外，也會加入保濕護膚品製作，讓芳香滋養身心，感受當中的療愈力量，喚起愉悅及放鬆的情緒。

此外，小組也設一節親子活動，親子一同製作香薰手作，製成品會送給長者及照顧者，為他們送上關懷。

日期：3/11、10/11、17/11及24/11/2026
（星期二，共四節）

小組日期：3/11、10/11、17/11及
24/11/2026（星期二，共四節）

親子活動日期：28/11/2026（星期六）

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心活動室

對象：育有5-16歲子女之家長

收費：會員價\$80／位；非會員價\$120／位

名額：10位

負責社工：李錦華姑娘（註冊社工）

備註：小組參加者必須能與子女共同參與親子活動

留位表



STEAM大發現

活動編號：ST26P0060

活動內容：於活動期間一同動手製作模型玩具。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：7/8/2026（星期五）

時間：下午6時30分至7時30分

地點：本中心活動室

對象：親子

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



童伴你走 ——兒童社交及情緒小組

活動編號：ST26G0026

活動內容：你的孩子害怕遇上挫折嗎？

從小培養樂觀的人生觀及有效的情緒管理對每一個孩子都非常重要，正向的人生態度能幫助孩子面對生活中的挑戰和困難。

是次小組透過繪本分享、手作活動和遊戲互動，讓參加兒童認識情緒及學習表達情緒，並透過組內互動，學習與別人相處，提升社交能力。

日期：5/8、12/8、19/8及26/8/2026
（星期三，共四節）

時間：上午11時至12時15分

地點：本中心活動室

對象：升小一至升小四學生

收費：會員價\$40／位；非會員價\$80／位

名額：10位

負責社工：賴春鳳姑娘（註冊社工）

-綜援或低收入家庭／人士收費：\$40／位

-出席75%以上小組的參加者可獲贈由明愛家庭服務出版的兒童繪本一本

留位表



中心小組



中心活動



網上活動



腦力挑戰賽：多人桌遊心理戰

活動編號：ST26P0065

活動內容：透過桌上遊戲，讓學生在輕鬆氣氛下挑戰腦力與邏輯推理。參加者能學習在面對遊戲輸贏、懷疑或落後時維持平穩情緒、保持風度，建立得體的社交形象。

日期：5/8/2026（星期三）

時間：下午5時30分至6時30分

地點：本中心活動室

對象：9至12歲兒童

收費：免費

名額：12位

負責社工：陳澤鋒先生（註冊社工）



留位表



伴中作樂 ——親子五感體驗遊戲日

活動編號：ST26P0053

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五感小遊戲、製作種子風鈴畫、種植到手香，提升子女的觀察力與專注力，並於活動中彼此分享與欣賞，共享夏日快樂時光。

日期：14/8/2026（星期五）

時間：早上10時30分至12時

地點：本中心活動室

對象：3-7歲兒童及家長

收費：會員價\$20／對；非會員價\$40／對

名額：8對親子

負責社工：賴春鳳姑娘（註冊社工）

備註：每個參加家庭可獲感官訓練玩具一份

留位表



教得樂——家長管教小組

活動編號：ST26G0029

活動內容：透過認識正向管教模式及技巧、藝術活動、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. 認識建立孩子安全感的方法
4. 加強家長對情緒的察覺，學習抒援壓力的方式
（包括製作圓形畫及蒜頭花 雅匠相架）

日期：23/9、30/9、7/10及14/10/2026（星期三，共四節）

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心活動室

對象：育有3-12歲孩子的家長

收費：會員價\$20／位；非會員價\$40／位

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



心靈花園——親子園藝活動

活動編號：ST26P0055

活動內容：透過親子園藝創作（組合盆栽及壓花杯墊）及分享，一起認識不同的情緒，並從中學習彼此欣賞。

日期：21/11/2026（星期六）

時間：上午10時30分至11時45分

地點：本中心活動室

對象：3-7歲兒童及家長

收費：會員價 \$30／對（1份材料）；非會員價 \$60／對（1份材料）

名額：8對親子

負責社工：賴春鳳姑娘（註冊社工）

備註：額外每份材料費用 \$30

留位表



中心小組



中心活動



網上活動





「電競男兒reloaded」 父子VR互動體驗

活動編號：ST26P0058

活動內容：今個暑假，我們一齊戴上VR裝備，在虛擬世界上與孩子相遇，體驗動態感官和視覺的震撼，聯手挑戰AI生化危機，彼此合作、同心協力一齊過關。

日期：1/8/2026（星期六）

時間：上午10時至12時30分

地點：尖沙咀VR擬實境體驗站

對象：5至15歲男童及其父親

收費：會員價\$150／成人、\$120／兒童及青少年；
非會員價\$180／成人、\$150／兒童及青少年

名額：6對父子

負責社工：林錦謙先生（註冊社工）

備註：綜援或低收入家庭／人士收費：\$100／位



留位表



「漁系男兒」父子釣魚俱樂部

活動編號：ST26G0032

活動內容：！！！獵漁人注意！！！



留位表

一年一度盛夏釣旅又開始了！今期的釣魚小組，我們會探索新的釣場、用新的釣法挑戰新的魚種，亦會為各男士提供一個充電機會和以一個難得的親子時光。今個8月，一於和孩子踏上征程，共建美好的父子回憶。

日期：8/8及15/8/2026（星期六）

時間：上午10時30分至下午4時30分（8/8）

上午10時30分至下午5時30分（15/8）

地點：烏溪沙碼頭／榕樹澳漁排、大美篤魚塘

對象：5至15歲男童及其父親，及與對釣魚有興趣的男士

收費：會員價\$100／成人、\$80／兒童及青少年；
非會員價\$120／成人、\$100／兒童及青少年

名額：6對父子（12位）

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：
\$80／位

互助互愛~社區支援服務



「手語舞大使」發展小組

活動編號：ST26G0027

活動內容：手語舞是一種結合手語表達、身體動作、肢體語言與音樂節奏的表演藝術。透過小組認識手語概念，一同練習一首手語歌曲作表演，將正能量帶給聽障人士。

日期：8/9、15/9、29/9、6/10、13/10、15/10、
20/10及22/10/2026（星期二及四，共八節）

表演日：2026年10月25日（星期日）

時間：上午10時至11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：10位

負責社工：方燕平姑娘（註冊社工）



留位表



「從聆開始」探訪溝通小組

活動編號：ST26G0025

活動內容：透過小組，義工們可認識及練習探訪溝通技巧，提升社交溝通能力及自信心。

日期：4/8、11/8、18/8及25/8/2026（星期二，
共四節）

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：10位

負責社工：方燕平姑娘（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」 中秋親善探訪2026

活動編號：ST26P0052

活動內容：臨近中秋節，透過探訪，將心意送給有需要的家庭，表達關懷。讓被訪者感受到關愛，提升社區的正能量。

日期：21/9/2026（星期一）

時間：下午2時至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：方燕平姑娘（註冊社工）



大手牽小手：中大探索遊

活動編號：ST26P0051

活動內容：誠邀你一起認識有關生態安全、極地考察研究和氣候變化的知識，再到中大校園戶外遊覽。活動包括「國安知多D」問答遊戲、參觀賽馬會氣候博物館及中大校園生態行（未圓湖、再生園）。博物館提供有關氣候變化的展品和多媒體互動展覽，讓公眾緊貼及掌握可持續發展的趨勢。未圓湖一帶景色優美，參加者可親身接觸城市生態，透過五感（視覺、嗅覺、聽覺、觸覺、味覺）探索生物多樣性。

日期：12/9/2026（星期六）

時間：下午1時30分至5時

地點：本中心活動室及戶外

對象：4歲或以上親子家庭及社區人士

收費：會員價\$10／位；非會員價\$20／位

名額：40位

負責社工：方燕平姑娘（註冊社工）

備註：如博物館未能安排導賞服務，則為自由參觀。



社區精神健康推廣服務



慢活一夏

留位表



活動編號：ST26G0016

活動內容：來參加「慢活一夏」，體驗和諧粉彩與祝福手繪的療愈魅力！專注當下，創作出充滿祝福的作品送出去，傳遞正能量，增強社區連結。快來一起放慢腳步，感受心靈的寧靜與溫暖！

日期：1/8、8/8、15/8及22/8/2026（星期六，共四節）

時間：上午10時30分至12時30分

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：會員價\$40／位；非會員價\$80／位

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：\$30／位



蠟。即休息

留位表



活動編號：ST26G0022

活動內容：你有想過怎樣才算是真正的休息嗎？透過參與蠟燭製作活動，感受生活中慢活的一刻，在小組中暫時放下日常生活的壓力，靜心地照顧自己。

日期：6/8、13/8、20/8及27/8/2026（星期四，共四節）

時間：上午10時30分至12時

地點：本中心活動室

對象：關注身心健康的社區人士（成人）

收費：會員價\$30／位；非會員價\$50／位

名額：10位

負責社工：鄭小紅姑娘（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動





我都想退休講座

活動編號：ST26P0047

活動內容：你有想像過退休的生活是怎樣的嗎？到底退休前我們可以準備甚麼，好讓我們能夠過上豐盛、健康的人生下半場呢？在這個互動式講座中，我們一起探索退休生活的無限可能！

日期：29/8/2026（星期六）

時間：上午10時30分至12時

地點：本中心活動室

對象：對退休議題有興趣人士

收費：會員價\$10／位；非會員價\$20／位

名額：15位

負責社工：鄭小紅姑娘（註冊社工）

留位表



藝術深呼吸： 在創作中與心相遇

留位表



活動編號：ST26G0030

活動內容：讓參加者在自在的空間裏，以藝術創作的方式找出、表達囤積在身體裡的感覺和情緒，釋放壓力，關顧自己的需要。

日期：4/9、11/9、18/9及2/10/2026（星期五，共四節）

時間：下午7時至8時30分

地點：本中心活動室

對象：受壓力困擾人士（成人）

收費：會員價\$40／位；非會員價：每位\$80／位

名額：8位

負責社工：陳麗婷姑娘（註冊社工）

備註：綜援或低收入家庭／人士收費：\$30／位

如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。



「不完美的完美」： 在流動藝術中放鬆的時光

活動編號：ST26G0036

活動內容：透過流體與酒精畫的隨性流動，陪伴大家釋放壓抑情緒，在色彩中找回呼吸空間與自我力量。

日期：8/10、15/10、22/10及29/10/2026
（星期四，共四節）

時間：下午2時至3時半

地點：中心活動室

對象：社區人士

收費：會員價\$20／位；非會員價\$40／位

名額：8位

負責社工：陳琳姑娘（註冊社工）

留位表



愛之語：乾花心意卡製作

活動編號：ST26P0049

活動內容：生活中，我們常因忙碌而忘了表達愛。誠邀您給自己一段療癒時光，在陣陣花香中認識「五種愛之語」。讓我們親手揉合乾花的自然美，將平日難以啟齒的感謝與愛意，化作一張有溫度的心意卡，讓愛精準傳遞。

日期：3/10/2026（星期六）

時間：上午10時30分至12時

地點：本中心活動室

對象：社區人士

收費：會員價\$30／位；非會員價\$60／位

名額：10位

負責社工：陳琳姑娘（註冊社工）

留位表



世界精神健康日·精神健康流動宣傳車

活動編號：ST26P0057

活動內容：手作體驗、精神健康資訊、減壓小貼士

日期：9/10/2026（星期五）

時間：上午10時至中午12時30分；下午2時至下午4時30分

地點：置富第一城對出行入路

對象：社區人士

收費：免費

名額：不限（無需報名，當日到場參加即可）

負責社工：陳麗婷姑娘（註冊社工）、張海琳姑娘（註冊社工）、鄭小紅姑娘（註冊社工）、陳琳姑娘（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動



心靈加油站 護老同行

活動編號：ST26G0037

活動內容：照顧別人，也要照顧自己。

長期照顧長者，您是否感到壓力、疲憊或孤單？在這裡，您可以找到陪伴、心靈支持，互相分享經驗。
護老路上，你並不孤單。

日期：8/10、15/10、22/10及29/10/2026
(星期四，共四節)

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心活動室

對象：年滿18歲護老照顧者

收費：免費

名額：10位

負責社工：曾淑怡姑娘(註冊社工)

留位表



陶然時光

留位表



活動編號：ST26G0020

活動內容：走進「陶然時光」，以軟陶捏塑心靈的寧靜。指尖舞動間，釋放壓力，重拾內心平靜，習得情緒調節之藝。共赴一場心靈的療癒之旅吧！

日期：6/11、13/11、20/11及27/11/2026
(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：受壓力困擾人士

收費：會員價\$80/位；非會員價\$120/位

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：\$60/位
如報名人數過多，會抽籤決定最終名單。



我想歸隱田園 ——城鄉共生療癒體驗

活動編號：ST26P0046

活動內容：透過到訪鄉郊農場，暫時逃離城市的繁憂，參與農務活動、觀察大自然與人類之間的互動，學習與大自然連結，從而釋放壓力。

日期：17/10及24/10/2026(星期六)

時間：簡介會 - 17/10/2026(星期六)：
上午10時至11時30分

體驗日 - 24/10/2026(星期六)：
上午10時至下午1時

地點：本中心活動室、元朗錦田鄉村

對象：關注身心健康的社區人士(成人)

收費：會員價\$100/位；非會員價\$150/位

名額：15位

負責社工：鄭小紅姑娘(註冊社工)

備註：參加者必須出席2026年10月17日的簡介會

留位表



悅己時光 ——媽媽休息室

留位表



活動編號：ST26G0031

活動內容：小組希望提高家庭照顧者的心理健康素質及情緒管理能力。讓媽媽們聚首一堂，透過藝術體驗、靜觀練習、認識自我關懷(Self-compassion)的概念，享受Me Time，照顧自己的身心靈！

日期：6/11、13/11、20/11及27/11/2026(星期五，共四節)

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心活動室

對象：育有就讀幼稚園或小學子女的媽媽

收費：會員價\$40/位；非會員價\$80/位

名額：10位

負責社工：陳麗婷姑娘(註冊社工)

備註：綜援或低收入家庭/人士收費：\$30/位
如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。



中心小組



中心活動



網上活動

性格透視®夫婦關係小組

中心於2026年5月舉辦了性格透視®夫婦關係小組，與4對夫婦一同使用性格透視®工具了解個人及另一半的個性特質，從而反思與伴侶在婚姻生活中的相處，促進夫婦互相理解及溝通，找到合宜的相處之道。



參與者分享：

- 了解對方的脾性，反思自己不足的地方並且互相補足。
- 讓我看到對方的優點更多，更珍惜和欣賞眼前的伴侶。
- 學習到夫婦自身和其他夫婦的性格特質和組合如何影響夫婦的相處和品質，透過測試和主題活動獲得更多知識和集體的智慧，從多角度和背後的原因中更明白對方的思維模式和應對。



復活兔兔尋蛋之旅

是日「復活兔兔尋蛋之旅」定向活動中，沙角邨的彩虹地標、新城市廣場前的遊玩裝置，都成了家長與孩子們的「打卡點」，家庭擺出搞怪姿勢，在鏡頭前留下歡笑瞬間。

活動以好奇心、勇氣、審慎、社交智慧及團體合作等四項品格優勢為任務主題，過程中，家長不時鼓勵子女嘗試挑戰，主動與孩子溝通合作，氣氛融洽。

家長不僅與孩子一同穿梭於社區角落，更在互動中看見子女的獨特特質，也為這趟親子時光留下溫暖回憶。



「母親節特約」——在思念中捏出希望♥



母親節是一段愛與思念交織的時光，對經歷失胎的媽媽而言，這份情感更加難以言喻和深刻。

在今年的母親節，我們邀請天使爸媽到訪賽馬會創意藝術中心，參與了我們的「母親節特約」陶藝工作坊。大家靜下心來，用雙手與陶泥展開了一場溫柔的互動。🌿

這次我們一起製作的陶藝作品是「飾物盤」。每一個親手捏塑的盤子，都是一個溫暖的容器，深深承載著天使爸媽對天使BB那份永恆的愛，也默默表達著無盡的思念。盤子雖小，裝載的情感卻無比深厚。

這不單是一次手工藝的體驗，更是一趟屬於夫妻的療癒旅程。父母一同投入製作，在揉泥、塑形與彩繪的過程中，彼此眼神的交流、動作的扶持，更是學習如何在傷痛中互相照顧與支持，這份同行的力量，讓愛得以延續。💛💖

看著一個個形狀獨一無二、承載著獨特生命故事的飾物盤，我們感受到生命的韌性與希望。謝謝每一位願意前來、彼此守望的天使爸媽。☀️



「老少皆義」義工探訪訓練小組及探訪日

本中心的「綠絲帶關懷大使」，聯同天主教郭德勝中學及嘉諾撒聖家書院的中學生，在5月9日探訪明愛賽馬會長者日間綜合服務中心的長者。

活動前義工設計遊戲活動、包裝探訪禮物包及製作扭扭花手工致送長者。探訪當日，綠絲帶義工及學生義工都投入合作，帶領遊戲及歌唱表演，為長者帶來歡樂，義工們亦主動關懷長者，讓長者感到溫暖。透過探訪活動，義工與長者能夠互動溝通，從而達至老少共融。





中心Whatsapp社群

三大類別



婚姻培育



親子培育



精神健康



立即加入有興趣的群組，
以獲得最新活動資訊！

#開課中

#FollowNow

#情感自修室



#情感大學

#情感大學

黃明德
DARK WONG

#情感自修室 EP.14

#情感大學

OYAN
TSUI

#情感自修室 EP.15

#情感大學

陳葦璇
KIRA CHAN

#情感自修室 EP.13

#情感大學

梁嘉茵
SERRINI

#情感自修室 EP.12

更多資訊



www.re-u.caritas.org.hk

2026「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



圖書借閱

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

- 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，將不會轉交其他人士
- 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

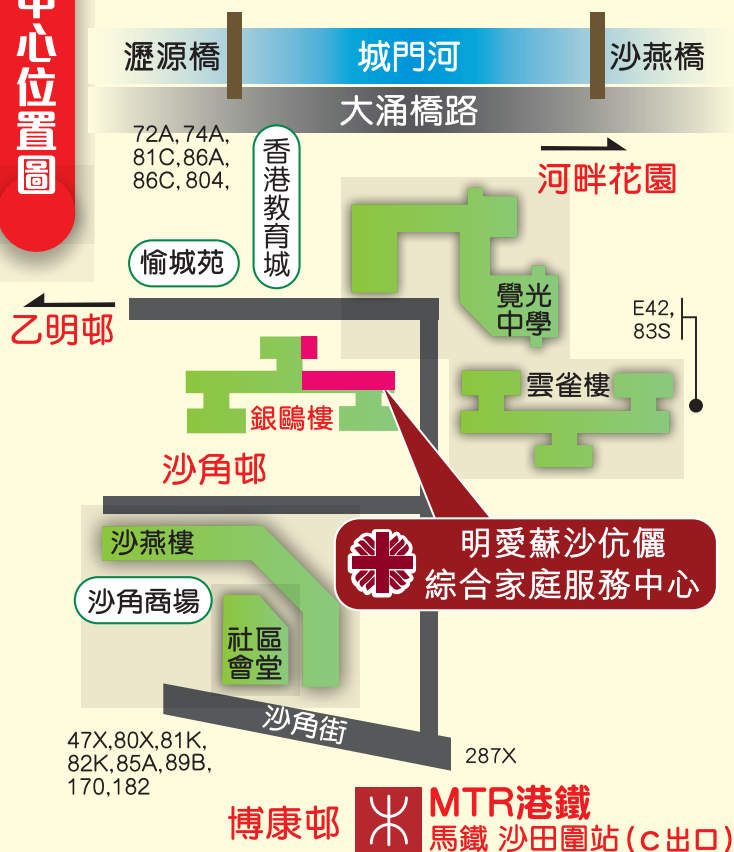
途經本中心之巴士、 小巴路線及港鐵

巴士： 72A, 74A, 81C, 86A, 86C, E42, 83S, 287X, 47X, 80X, 81K, 82K, 85A, 89B, 170, 182, 286A, 288, 88, 249X, 88X, 798, A42, B8, 79

小巴： 403, 804, 803

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