

82期

2023. 10
至
2023. 12

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

🌐 <https://stifsc.caritas.org.hk>

☎ 2649 2977

✉ fsshatin@caritassws.org.hk

🖨 2686 8740

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

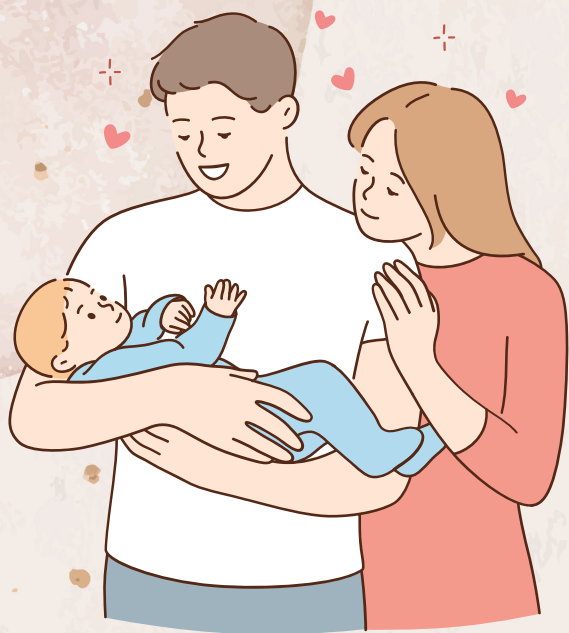
1. 缺乏足夠能力的家長／照顧者
2. 育有年幼子女但在處理家務／或照顧年幼子女方面能力不足的殘疾／精神病患父母
3. 由於照顧者面臨危機而需要處理家務及／或照顧年幼兒童／長者／病人／殘疾人士的家庭成員
4. 經社工評定為有需要接受家務指導服務的任何個人／家庭

費用

費用全免

原來「親密」都要學？

曾淑怡姑娘（註冊社工）



中心近年舉辦了一系列夫婦培育活動，推廣夫婦親密感，當中包括身體親密及情感親密等內容。不少參加者均表示之前並未留意到親密相關的內容是需要學習(Learn)及練習(Practise)，本以為是日常小事並沒有花心思去關注，不知不覺間影響了夫婦的互動。在此與大家分享夫婦建立身體親密及情感親密的竅門！

身體親密

身體親密不限於性行為，反而日常的一次牽手、一個擁抱，可令夫婦間感受到對方的氣息及關心，使忙碌的生活節奏慢下來。曾有一對結婚近30年的銀齡夫婦與我分享，當性生活不如年輕階段般頻密時，彷彿夫婦間再沒有太多親密連繫，交流的話題只剩下日常生活的瑣事。然而參加了中心輔導及夫婦培育活動後，他們慢慢學習到建立親密感有很多方法，夫婦嘗試在晚間為對方按摩，重新連繫了對方及自己的身體。更可貴的是發現雙方十分珍惜與另一半親近的時光，因此在生活中逐漸找回夫婦間的熱情。簡單如閒時依偎對方看電視、睡前的一個擁抱、週末一同牽手逛城門河，都成為他們正面的親密互動經驗。原來透過愛的練習，夫婦間更懂得如何愛惜婚姻，享受親密！

情感親密

夫婦間的溝通與情感親密有莫大關連。而婚姻中常遇到的情況包括：不擅長表達自己的需要，難以承載對方的情緒，欠缺溝通技巧等，均影響夫婦情感親密的建立。溝通不只是一要學懂如何聆聽對方的需要及感受，更要認識真我及表達自己，才能有助夫婦互相理解及體諒。有個案曾分享在原生家庭中並沒有正面傾訴／被接納的經驗，使他不擅於向另一半坦誠表露自己的感受，亦易於逃避對方沉重的情緒，因此進入婚姻後與伴侶產生疏離感及不信任時，才慢慢意識到要學習如何好好與另一半溝通。當他與太太參加了中心的夫婦溝通小組後，學習到如何覺察自己的需要，並在生活中練習坦誠溝通及善用愛的語言(Love Language)，最終他們打破隔閡，於婚姻中重新得力。

中心在10月至12月期間會舉辦多項夫婦小組及活動，誠邀不同婚齡的夫婦參加，從中體會「愛可以學習」、「親密需要練習」，並享受夫婦親密帶來的安心及溫暖，攜手面對生活上的不同挑戰。



FAMILY PORT

每個家庭好比一艘船，於航行中可能遇上好天氣，亦可能遇上風暴。

8間明愛綜合家庭服務中心將於**10月**正式推出 **FAMILY PORT**，在這個碼頭中有不同有趣而實用的功能為大家打氣及加油，為這條船作補給或維修，例如保溫瓶、實用影片、互動遊戲、拍照及禮品等住你！

到時大家亦可以跟小黑咪店長互動，在 **FAMILY PORT** 跟不同的家庭和朋友連繫，大家記著密切留意最新動向！

#我地

#一齊

#再起航



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



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

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.....

- 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)\$200; (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

「雨後彩虹」
婚姻輔導支援小組

活動編號：ST2023 G0039



電子留位表格



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：ST23G0051

活動內容：找出失效的衝突處理方法及因由，學習如何有效地處理夫婦間的衝突。

日期：6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11/2023 (逢星期五，共八節)

時間：晚上7:30-9:00

地點：本中心活動室

對象：夫婦

收費：會員：每對\$200／非會員：每對\$300

名額：4-5對

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

-不設托兒服務



「雨後彩虹」婚姻輔導支援小組

活動編號：ST2023G0039

活動內容：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……

目的：·學習以正面積極態度面對丈夫婚外情的衝突及傷痛

·同路人互相支援網

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

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

時間：晚上7:30-9:30

地點：本中心活動室

對象：面對丈夫有婚外情的太太

收費：會員：每位\$200／非會員：每位\$300

名額：8人

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約見，作組前評估及釐定對小組的合理期望。經評估合適者到中心繳費作實。

-不設托兒服務

賽馬會智家樂計劃

「夫婦密「蜜」學」網上月會 (B組)

活動編號：ST23G0065

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：6/10, 17/11/2023 (星期五) 及 3/1, 31/1/2024 (星期三)

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：10對

負責社工：曾淑怡姑娘（明愛認可性治療師及註冊社工）及陳澤鋒先生（註冊社工）

留位表



中心小組



中心活動



網上活動

栽種幸福
婚姻培育服務





賽馬會智家樂計劃

「一家三人行」網上講座

留位表



活動編號：ST23P0055

活動內容：透過短講及個案討論，協助有生育計劃的夫婦作好準備，迎接新生命。

日期：24/11/2023（星期五）

時間：晚上7:45-8:45

地點：網上平台Zoom

對象：有生育計劃的已婚夫婦

收費：免費

名額：不限

負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）及劉翠怡姑娘（註冊社工）

備註：首50對報名及出席講座的夫婦，完成問卷後可獲得溫熱眼膜4盒（價值約港幣100元）

「長頸鹿與胡狼」 ——非暴力溝通小組

留位表



活動編號：ST23G0050

活動內容：透過體驗式活動及小遊戲，讓參加者能夠以合適的方式溝通，從而提升彼此的幸福感。

日期：6/10, 13/10, 20/10 & 27/10/2023
（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：已婚夫婦或有穩定關係的情侶

收費：會員：每對\$100／非會員：每對\$200

名額：6對

負責社工：劉翠怡姑娘（註冊社工）

「心」度歷「情」——夫婦歷奇營

留位表



活動編號：ST23P0056

活動內容：透過歷奇活動，讓夫婦學習攜手面對挑戰，在過程中能夠互相支持、鼓勵及欣賞，從而為夫婦關係增潤。

日期：16/12 & 17/12/2023（星期六及日）

時間：16/12早上至17/12中午

地點：本中心活動室及保良局北潭涌度假營（暫定）

對象：已婚夫婦

收費：會員：每對\$400／非會員：每對\$700

名額：8對已婚夫婦

負責社工：阮素瓊姑娘（註冊社工）及劉翠怡姑娘（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

「知己知彼」MBTI® 認識子女學習風格小組

留位表



活動編號：ST23G0060

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，達到最佳的學習成效。

日期：4/11, 11/11/2023 (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：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 (註冊社工及MBTI®認證施測師)

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：每位\$20

「還我本色」性格透視® 管教壓力和應對策略小組

留位表



活動編號：ST23G0061

活動內容：性格透視® (Personality Dimensions)是一套新興的專業性格分析的工具，能解釋不同氣質人士的核心需要、價值觀和行為模式。

這個小組藉著此工具為基礎，透過認識自己的需要與面對壓力的應對方式，探討不同氣質面對壓力時傾向採用的應對策略與影響，及探索其他的應對策略，透過認知和行動，以達到正面的改變。

日期：2/12, 9/12/2023 (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：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 (註冊社工及性格透視®一級認可導師)

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：每位\$20

小腳板 齊成長 ——親子Play group

留位表



活動編號：ST23G0062

活動內容：透過不同的活動，促進家長與幼童的正面親子互動，亦讓家長了解幼兒成長的需要及在家進行親子遊戲的方法。

日期：12/10、19/10、26/10、2/11/2023
(逢星期四)

時間：早上10:30-11:45

地點：本中心活動室

對象：18-24個月幼童及家長

收費：會員：每對\$60／非會員：每對\$100

名額：6對親子

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：每對\$20

親子齊玩樂滿FUN活動日

留位表



活動編號：ST23P0065

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。

(每對參加親子可獲贈欣賞印章一套)

日期：14/10/2023 (星期六)

時間：早上10:30- 中午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)

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：每對\$10



中心小組



中心活動



網上活動



「愛德喜」正向管教家長小組——進階篇

留位表



活動編號：ST23G0064

活動內容：培育孩子的品格優勢，能促進孩子幸福感，提升抗逆力，亦能幫助建立正向親子關係。是次進階小組希望讓家長加強了解培育孩子品格優勢的方法，建立正向管教，並實踐小組所學。

內容：

1. 重溫24種品格優勢
2. 認識及學習實踐培育孩子品格優勢的方法
3. 正向管教技巧分享

（出席率達75%的參加家長可獲贈兒童繪本一本）

日期：理論篇 6/11、13/11/2023（逢星期一、家長參與）

實踐篇 24/11、1/12/2023（逢星期五、親子共同參與）

時間：6/11、13/11/2023（上午9:30-11:00），24/11、1/12/2023（下午5:00-6:30）

地點：本中心活動室

對象：2-10歲親子（名額將優先給予曾參加初階篇的家長及其子女）

收費：會員：每對\$20／非會員：每對\$40

名額：8對親子

負責社工：賴春鳳姑娘（註冊社工）、陳澤鋒先生（註冊社工）

備註：優惠價：綜援或低收入家庭／人士收費：每對\$10

賽馬會智家樂計劃



「子女機不離手」網上家長講座

留位表



活動編號：ST23P0068

活動內容：1. 認識網絡成癮的現象；
2. 認識有效處理兒童機不離手的方法

日期：24/11/2023（星期五）

時間：晚上7:00-8:30

地點：線上視像形式(Zoom)

對象：家長

收費：免費

名額：50人

負責社工：陳澤鋒先生（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動

互助互愛~社區支援服務



明愛獎券籌款活動(2023)

活動編號：ST23P0066

活動內容：又來到一年一度的明愛獎券籌款活動，透過向社區人士籌款，去幫助在社會上有需要的人士，並希望集義工的力量，將愛心傳到社區。

日期：17/10/2023（星期二）

時間：早上10:00-中午12:00

地點：沙角邨

對象：本中心義工

收費：免費

名額：不設名額限制

負責社工：陳柏堅先生（註冊社工）

留位表



「綠絲帶關懷大使」義工重聚日

活動編號：ST23P0067

活動內容：1. 定期與義工回顧分享服務經驗，鞏固得著。
2. 凝聚義工，包括新舊義工，互相認識，交流及共融。
3. 透過定期的生日聚會，除聯誼外，亦可提升義工的歸屬感。

日期：19/10/2023（星期四）

時間：早上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：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」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：11/10/2023 & 22/11/2023（星期三）

時間：早上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：7人

負責社工：劉淑儀姑娘（註冊社工）

留位表



友愛三部曲之「愛在沙田」小組

活動編號：ST23G0063

活動內容：向沙田區內有需要人士送上關心和祝福，推廣「愛在你隔離」及愛社區的訊息，向社區發放正能量。

日期：24/10、31/10、7/11、14/11（逢星期二）

時間：早上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）

留位表



「綠絲帶關懷大使」重聚日暨嘉許禮

活動編號：ST23P0062

活動內容：1. 凝聚義工，互相分享、交流。
2. 義工分享服務經驗，鞏固得著及體會。
3. 總結義工服務、全年大事回顧及展望新里程。
4. 嘉許及肯定義工的付出及貢獻。

日期：5/12/2023（星期二）（國際義工日）

時間：早上8:15-下午5:15

地點：西貢保良局賽馬會北潭涌度假營

對象：本中心義工

收費：免費

名額：22人

負責社工：劉淑儀姑娘（註冊社工），龍潔沁姑娘（註冊社工），陳柏堅先生（註冊社工）

備註：中心義工收費：全免

留位表



中心小組



中心活動



網上活動

愛在你隔離~

社區精神健康推廣服務



聖誕限定活動——松果聖誕樹DIY

留位表



活動編號：ST23P0064

活動內容：聖誕怎能沒有聖誕樹？但生活空間有限，好難佈置聖誕樹呢……
今個聖誕邀請你一起體會手作的樂趣！用松果、配搭松葉和不同小裝飾，製作成一棵小而美的聖誕樹，讓我們在有限的地方享受無限的創作樂趣，為生活、為社區增添節日儀式感！

日期：22/12/2023（星期五）

時間：晚上7:00-8:30

地點：本中心活動室

對象：有興趣的社區人士

收費：會員：每位\$20／非會員：每位\$30

名額：10人

負責社工：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
如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。



照顧者歇腳站

留位表



活動編號：ST23G0059

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孩女的家長，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：待定（每月一次）（報名後，負責社工會聯絡以確認時間）

時間：待定（每月一次）（報名後，負責社工會聯絡以確認時間）

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）

備註：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



刹那の時光——膠帶拼貼畫

留位表



活動編號：ST23P0063

活動內容：利用紙膠帶作為創作媒介，進行構圖，用指尖撕開及用拼貼的方式去貼出一幅屬於自己的獨特畫作，享受自己的創作療愈空間。

日期：10/11/2023（星期五）

時間：晚上7:00-8:30

地點：本中心活動室

對象：有興趣的社區人士（成人）

收費：會員：每位\$20／非會員：每位\$30

名額：10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

如報名人數眾多，會以抽籤形式決定最終名單。



戲說人生

留位表



活動類型：中心活動

活動編號：ST23P0069

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：4/11/2023（星期六）

時間：早上11:00-下午12:30

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）



職人講場

留位表



活動類型：中心活動

活動編號：ST23P0070

活動內容：工作對於你的人生有甚麼意義？除了賺取收入，有沒有其他？可能有，可能無。但無可避免的是，你在工作世界必會遇到很多不同類形的人，為你帶來正面或負面的影響。這個活動透過各類媒體分享及討論，希望讓你反思工作在你人生路上的角色。

日期：14/10/2023（星期六）

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心活動室

對象：在職人士

收費：會員：每位\$10／非會員：每位\$10

名額：12人

負責社工：馬運東先生（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動



知己知彼 桌遊小組

留位表



活動編號：ST23G0058

活動內容：我們透過輕鬆的桌遊，看看「玩樂中的我」如何反映出「日常生活中的我」，嘗試留意和發現自己與人交流時常用的應對習慣，並作出改變。

日期：1/12, 8/12, 15/12 & 22/12/2023（逢星期五，共四節）

時間：晚上6:30-8:00

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：8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



特殊學習需要學童家庭支援服務



「學友加加油」月會

留位表



活動編號：ST23G0056

活動內容：家長管教特殊學習需要的子女面對不少挑戰及壓力，新一期「學友加加油」月會希望為SEN家長建立互助平台，每月為大家打打氣，減壓之餘更可分享育兒心得，讓各位「學友」在育兒路上迎難而上！

日期：8/11, 13/12/2023、10/1及28/2/2024（星期三）

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心活動室

對象：育有SEN兒童的家長

收費：免費

名額：12人

負責社工：曾淑怡姑娘（註冊社工）



中心小組



中心活動



網上活動

親子油樂場 @ 香港仔

父子組



父子合作創作和諧粉彩



一同製作觸夢瓶！



初次體驗劍擊活動！

媽媽療癒小組

係小組入面，見到小朋友
有好多創意同好有自己諗法，
作為爸爸，我又覺得冇乜所謂，
都會放手俾佢地決定。



自由自在



能專注當下



優雅平靜

知道更多：

facebook



Instagram



YouTube



活動回顧

「愛在你隔離」之「親歷」互動歷奇營

本中心承蒙 古天樂慈善基金贊助和古仔義工隊的協助，於2023年7月29日在上水葡萄園舉行「愛在你隔離」之「親歷」互動歷奇營。沙田區家庭透過參與戶外親子歷奇活動，包括繩網、五彩吊橋、高空飛索等挑戰項目，學習彼此合作，一起挑戰自我。參加者除了享受家庭之樂，不少家長亦反映能認識到孩子勇敢和自信的一面，促進親子了解，凝聚家庭力量。



愛在一城

繼在中心舉辦「沙田友愛市集」後，我們決定走進社區，繼續推廣愛在你隔離的精神健康信息，以提升大眾對精神健康的意識。在2023年6月24日，我們到訪沙田第一城，舉辦「愛在一城」身心健康推廣日，當中有四個攤位：為自己chill一夏、神秘天使信箱、咔嚓！記錄愛、愛的反映燈。活動反應熱烈，有超過二百人參加。未來，我們會繼續再走訪不同社區，推廣「愛在你隔離」的信息。



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～兒童遊戲閣



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 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

- 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>

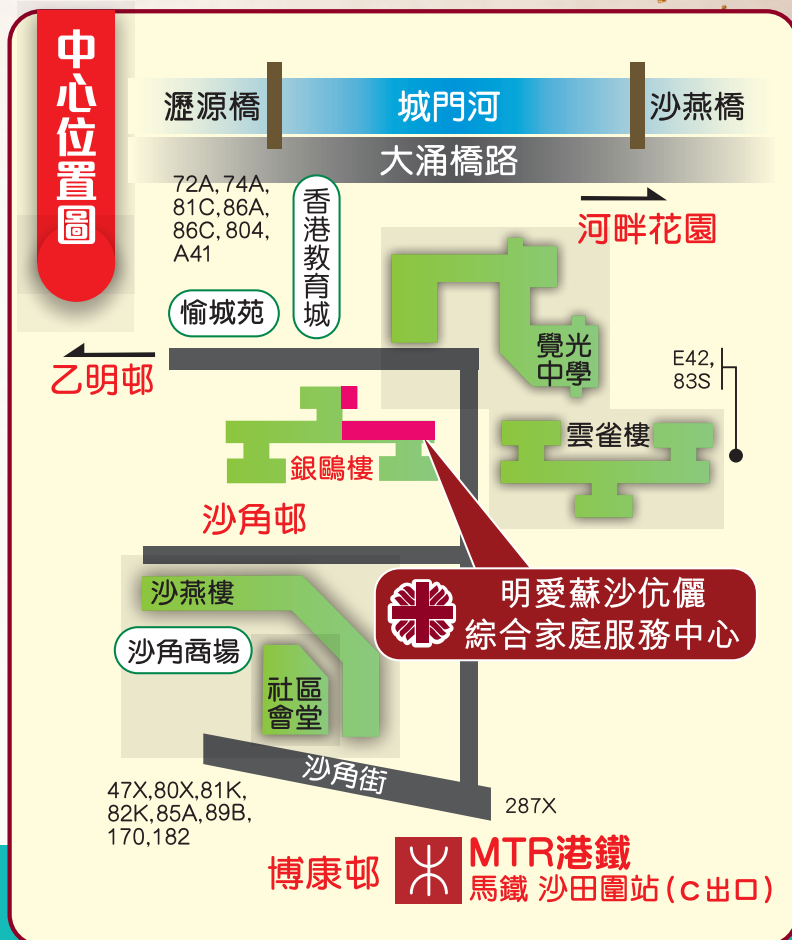
電郵：fsshatin@caritassws.org.hk

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