

# 活動 通訊

68  
期



## 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

Caritas Integrated Family Service Centre - Shaukeiwan

香港筲箕灣愛秩序灣道15號  
愛秩序灣綜合服務大樓二樓  
電話：2896 0302  
傳真：2505 5977



Find us on  
Facebook

2023年4月 - 9月

[www.skwifsc.caritas.org.hk](http://www.skwifsc.caritas.org.hk)

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心專頁



## 目錄

- |    |                         |
|----|-------------------------|
| 3  | 編者的話                    |
| 4  | 號外                      |
| 5  | 兒童及家長活動                 |
| 10 | 夫婦活動                    |
| 13 | 怡情天地                    |
| 16 | 照顧者加油站                  |
| 19 | Ethnic Minority Service |

疫情三年，全球各地的社會和家庭都有着很大轉變，不少人在疫情期間失去了很多，或要面對就業、家庭關係、學業等問題。幸而大家都積極應對疫情帶來的挑戰，本中心的同事更是緊守崗位，為區內居民服務。除了提供個案服務外，亦有派發物資和舉辦各類型活動，以照顧家庭的種種需要。

隨着各地通關，大家也開始回復正常生活。無論高山或低谷，一路走來，縱使經歷重重難關，本中心都希望為大家打氣，為家庭多添一點不同的元素。因此，今年中心的主題為「家•多一點\_\_\_\_\_」，活動包括：「家•多一點準備——準爸媽實戰工作坊」，透過講解和實踐，裝備準爸媽迎接新生命；「家•多一點欣賞——水彩小組」，從認識水彩的特性，學習繪畫及創作不同水彩圖案，讓參加者更能認識和欣賞自我。另外，我們亦會重辦廣受歡迎的「心有靈犀」夫婦伸展運動小組，透過夫婦一起學習伸展動作，了解伴侶的感受和情緒，從而領悟夫婦相處之道。中心還會邀請香港大學表達藝術治療碩士主持「表達藝術治療 - 媽媽舒壓小組」。

活動琳瑯滿目，期待大家參與。另外，若果未追蹤我們的 facebook 或訂閱我們，請掃描於後頁的二維碼，你便可以獲得中心最新的活動資訊。





# 號外!



# 兒童及 家長活動

兒童的成長和發展是一個重要的歷程，需要父母細心關注及悉心的培育。本中心本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，為家長及兒童提供不同活動，提升親職效能，加強親子溝通，建立和諧家庭。

SKW23G0036

## 家 · 多一點安全感 — 培育親子安全感家長小組

**目的：**透過講解，分享和練習，一同學習與孩子建立更有安全感的親子關係。

**內容：**越來越多研究顯示，親子間建立足夠安全感，有助孩子在社交、學業以至於情緒的發展，在小組裏我們會一同探討：

- 如何為孩子建立安全的成長環境？
- 除了大吼大叫，還有甚麼管教方法？
- 我忍不住向孩子發脾氣後怎麼辦？
- 建立親子安全感的4大方向

**日期：**2023年4月13日至5月4日  
(逢星期四，共四節)

**時間：**上午9:30 - 11:00

**地點：**本中心

**對象：**育有3-10歲孩子的家長

**名額：**10人

**費用：**免費

**負責社工：**張俊豪先生

SKW23P0007

## 家 · 多一點支持 — 〔開心製作 · 親子樂〕活動

**目的：**在輕鬆廣闊的環境中，透過製作[療癒小盒子]活動，讓親子體驗及享受內心療癒的歷程，以舒解彼此所累積的怨氣；並在正面互動及支持下，連繫父母與子女的關係。

**內容：**利用不同的物料如晶石等製作療癒小盒子。

**日期：**2023年4月22日(星期六)

**時間：**下午2:30 - 4:00

**地點：**明愛源·點中心(九龍太子始創中心)

**集合時間：**下午1:15

**解散時間：**下午5:00

**集合及解散地點：**愛東邨迴旋處

**對象：**來自高衝突、分居、離異或單親家庭的6-12歲子女及其父或母

**名額：**10對親子家庭

**費用：**免費(旅遊巴接送)

**負責社工：**文笑紅姑娘

SKW23P0031

## 家 · 多一點心意 — 母親節親子浮遊花工作坊

**目的：**親子相互共聚，藉著母親節這節日表達對彼此的心意，加深親子間的關係。

**內容：**透過親子一起製作浮遊花瓶和填寫心意卡，創造一家人的美好回憶。

**日期：**2023年5月6日(星期六)

**時間：**上午10:00 - 11:30

**地點：**本中心

**對象：**6-12歲兒童及家長

**名額：**6對親子

**費用：**免費

**負責社工：**黃偉倩姑娘



SKW23G0018

## 家·多一點親密 — 親子嬰兒按摩班

目的：	透過學習嬰兒按摩技巧： 1. 建立親子關係 2. 認識孩子身心發展
內容：	按摩是一種良好的親子互動。過程中，父母可提升照顧嬰兒的能力感。嬰兒被揉捏不同部位時，可達到鬆馳的狀態，增進親子關係。所建立的親密依附及安全感，對日後成長發展亦很重要。
日期：	2023年5月8 - 29日 (逢星期一、共四節)
時間：	下午2:00 - 3:00
地點：	本中心
對象：	2-11個月大的嬰兒及其家長
名額：	6對親子
費用：	免費
負責社工：	區慧琳姑娘(註冊社工、PIMI嬰兒按摩導師)
備註：	• 參加者需穿輕便服裝及自備大毛巾 • 參加者免費獲贈一瓶冷壓甜杏仁油

SKW23P0032

## 母乳餵哺網上講座 — 您與孩子的連結

目的：	透過網上講座，提升餵哺母乳的信心和技巧。
內容：	• 講解餵哺母乳的知識和技巧 • 技巧以外的一些注意事項 • 如何享受母乳餵哺 • 全家參與的重要性和好處
日期：	2023年5月20日(星期六)
時間：	上午10:30 - 12:00
地點：	Zoom講座
對象：	準父母及新手父母
名額：	100人
費用：	免費
講者：	馬姑娘Grace (註冊護士， 註冊助產士，國際認證泌乳顧問)
負責社工：	張俊豪先生



SKW23G0019

## 家·多一點探索 — 親子繪本互動工作坊

目的：	透過家長與兒童一起共讀不同的繪本，探索親子間的品格優勢，培養孩子的同理心、學習動機和合作精神。
內容：	藉著親子伴讀、延伸遊戲和手工，讓孩子認識不同的特質，且促進親子之間的連繫。
日期：	2023年5月20日至6月10日 (逢星期六、共四節)
時間：	上午10:30 - 11:30
地點：	本中心
對象：	2-5歲兒童及家長
名額：	5對親子
費用：	免費
負責社工：	黃偉倩姑娘

SKW23P0033

## 家·多一點溫馨 — 父親節活動： 水泥盆栽x多肉植物工作坊

目的：	製作水泥盆栽，共享親子時光。
內容：	親子合作，發揮創意，從揀選多肉植物至親手製作獨一無二的水泥盆，完全自由發揮！
日期：	2023年6月17日(星期六)
時間：	上午10:00 - 下午1:00
地點：	本中心
對象：	親子
名額：	8對親子
費用：	每位\$20
負責社工：	吳翰霖先生

SKW23G0004

## 家·多一點安穩 — 〔夏日X藝術奇遇記〕 童心伴我行小組

**目的：** 孩子在父母爭吵中成長，往往帶著不安的情緒；在不懂得表達及處理下，影響他們身心健康發展。這小組讓孩子透過藝術創作，在輕鬆愉快氣氛中，學習正面方法表達情緒、善待自己及與家人建立正面的連結。

**內容：** 在小組活動中，透過運用不同的顏料如繪畫、輕黏土製作等，協助孩子探索自己的內心世界，讓心情得以安穩和放鬆。

**日期：** 2023年7月17、20、24、27及31日  
(逢星期一及四、共五節)

**時間：** 下午2:00 - 3:45

**地點：** 本中心

**對象：** 7-10歲面對父母處於高衝突關係、分居、離異或單親家庭的兒童

\* 社工會預先個別了解報名兒童的家庭狀況，再確認是否適合參加。

\*\* 兒童父或母必須出席：每節小組最後15分鐘活動

\*\* 兒童及其父或母必須參與8月4日〔夏日X藝術奇遇記〕親子重聚活動(時間：下午2:00 - 3:45)

**名額：** 8人

**費用：** 免費

**負責社工：** 文笑紅姑娘、劉子健先生

SKW23G0035

## 家·多一點準備 — 準爸媽實戰工作坊

**目的：** 透過講解和實習，為迎接新生命做好準備。

**內容：** 1. BB出世前的準備  
2. 基本照顧技巧教導及實習  
3. BB出世後如何滋潤夫妻關係  
4. 如何與BB建立安全感

**日期：** 2023年7月22及29日(星期六)

**時間：** 上午11:00 - 12:30及  
下午1:30 - 3:00

**地點：** 本中心

**對象：** 準父母及新手父母

**名額：** 8對父母

**費用：** 每位\$100

**負責社工：** 陳詠茵姑娘、張俊豪先生

SKW23P0009

## 家·多一點連繫 — 〔夏日X藝術奇遇記〕親子重聚活動

**目的：** 在輕鬆的環境下，親子透過共同創作，享受共處時光；分享子女完成之作品，讓家長及子女認識情緒，增進親子關係。

**內容：** 親子藝術創作及作品分享

**日期：** 2023年8月3日(星期四)

**時間：** 下午2:00 - 3:45

**地點：** 本中心

**對象：** 完成〔夏日X藝術奇遇記〕童心伴我行小組的組員及其父或母

**名額：** 8個家庭

**費用：** 免費

**負責社工：** 文笑紅姑娘、劉子健先生





SKW23P0010

## 家·多一點關愛 — 親親孩子心工作坊

**目的：**透過互動及體驗式活動，協助家長和孩子強化親子關係及協助子女建立信心。

**內容：**互動及體驗式遊戲，分享管教小錦囊。

**日期：**2023年8月18日  
(星期五)

**時間：**下午3:00 - 4:30

**地點：**本中心

**對象：**6-12歲兒童及其家長

**名額：**8對親子(親子必須一同出席)

**費用：**免費

**負責社工：**張泳琳姑娘

SKW23G0037

## 家·多一點關愛 — 誰明父母心？ — 家長管教支援小組

**目的：**透過小組活動，舒緩家長的管教壓力，並從中發掘管教潛能。

**內容：**在小組中透過五感活動認識自己的情緒，舒緩管教壓力。

**日期：**2023年9月2 - 23日  
(逢星期六、共四節)

**時間：**上午10:30 - 12:00

**地點：**本中心

**對象：**正面對管教壓力的家長

**名額：**8人

**費用：**免費

**負責社工：**吳翰霖先生

SKW23G0034

## 家·多一點趣味 — 小小發明家

**內容：**小組讓孩子學習及運用科學原理，製作DIY玩具，鼓勵孩子寓學習於娛樂，促進組員學習動機及社交發展。

**日期：**2023年9月2 - 23日(逢星期六、共四節)

**時間：**上午10:30 - 12:00

**地點：**本中心

**對象：**小學生

**名額：**10人

**費用：**每位\$50

**負責社工：**胡惠文先生

SKW23G0008

## 家·多一點認識 — 「認識特殊學習需要幼兒的 特性與社區資源」家長講座

**目的：**提升家長對幼兒的特殊學習需要的認識，讓他們更有信心，學習面對孩子不同情況的方法。

**內容：**講解幼兒的特性，分享管教小錦囊和介紹社區資源。

**日期：**2023年9月22日(星期五)

**時間：**上午10:00 - 11:30

**地點：**本中心

**對象：**0-6歲懷疑或確診有特殊學習需要幼兒之家長

**名額：**15人

**費用：**免費

**負責社工：**張泳琳姑娘

**備註：**不設托兒服務



單親之路雖然並不易走，但既然決定要走這條路，亦可與子女快快樂樂地往前。途中能遇上同路人，彼此明白了解，互相扶持，一同面對生活上大大小小的挑戰，其實也可以與子女自信自在踏上精彩前路。

誠意邀請大家參加【單親一族】，擴闊自己的生活圈子，增強資訊及支援網絡。

## 【單親一族 2023】招募會員

目的：	單親之路雖然並不易走，但既然決定要走這條路，亦可與子女快快樂樂地往前。途中能遇上同路人，彼此明白了解，互相扶持，一同面對生活上大大小小的挑戰，其實也可以與子女自信自在踏上精彩前路。 誠意邀請大家參加【單親一族】，擴闊自己的生活圈子，增強資訊及支援網絡。
內容：	1. 單親家長支援小組，每月主題包括： <ul style="list-style-type: none"><li>• 愛BODY·愛自己</li><li>• 減壓鬆弛有辦法</li><li>• 善待本性</li><li>• 未來生活要有計</li><li>• 我有家教</li><li>• 自我成長</li><li>• 單親媽媽唔易做</li><li>• 愛鄰舍</li><li>• 悠悠閒閒</li><li>• 家居小常識</li><li>• 趣味生活</li></ul> 2. 單親兒童成長小組，每月主題包括： <ul style="list-style-type: none"><li>• 情緒管理</li><li>• 溝通技巧</li><li>• 減壓鬆弛有辦法</li><li>• 我要講故事</li><li>• 創意藝術</li><li>• 快樂運動</li><li>• 遊戲樂趣多</li><li>• 愛人如己</li></ul>
日期：	2022年4月28日、5月19日、6月30日及7月28日(星期五)
時間：	晚上7:15 - 8:45 (小組舉行前會通知聚會安排)
地點：	本中心
對象：	1. 與配偶分居或離婚或喪偶的單親父母 2. 單親兒童(十八歲以下)
參加方法：	填妥單親一族會員登記表
費用：	免費
負責社工：	蘇美琪姑娘、黃偉晴姑娘
備註：	小組舉行前會通知聚會安排

SKW23P0018

## 團團圓圓賀中秋 2023

目的：	增加親子間的溝通和互動，並一同製造溫馨和開心的時光。
內容：	親子們可於中秋節聚首一堂，一同享受活動中互動和遊戲，齊齊慶祝中秋節。
日期：	2023年9月22日(星期五)
時間：	晚上7:30 - 9:00
地點：	本中心
對象：	正分居或離異的家長(育有初中以下孩子)
名額：	8人
費用：	免費
負責社工：	曾梓泓先生

# 夫婦活動

婚姻的生活有歡笑、有甜蜜、也有憤怒和哀傷。夫婦們都通過經歷不同的挑戰，使彼此的關係茁壯成長。我們的夫婦活動，陪伴夫婦們在婚姻歷程上一同學習、成長、共享美麗動人時光。

SKW23G0008

## 「心有靈犀」夫婦伸展運動小組

**內容：**夫婦溝通除了言語，亦可以透過身體接觸，去明白伴侶的感受及情緒。一起學習伸展動作，通過觸摸及互相扶助，更可感受同心同行的好處，從而領悟夫婦相處之道。

**日期：**2023年4月4 - 25日  
(逢星期二、共四節)

**時間：**晚上7:15 - 9:00

**地點：**本中心

**對象：**本課程適合有意提升自己身體質素及進深了解配偶身體狀況的夫婦(二人須共同出席)

**名額：**6對夫婦

**費用：**免費

**負責社工：**馮梁慧餘女士、  
陳詠茵姑娘

## 「牽手一輩子」夫婦同行會

**內容：**「牽手一輩子」夫婦同行會成立2017年，每月份第一個星期五。同行會是一個由夫婦凝聚的群體，大家在此互相支持及學習如何與人生親密伴侶在人生途途上互相造就。我們相信婚姻需要持續的滋養和更新，才能豐富彼此生命，讓關係發揮意義。

**日期：**2023年4月14日、5月5日、  
6月2日、7月7日、8月4日、  
9月1日(星期五)

**時間：**晚上7:30 - 9:00

**地點：**本中心

**對象：**有意滋養婚姻關係的夫婦  
(二人須共同出席)

**名額：**6對夫婦

**費用：**免費

**負責社工：**胡惠文姑娘、麥泳婷姑娘

SKW23P0011

## 夫婦藍染工作坊

**內容：**與伴侶一同親自設計及創造不同的花紋圖案，製作只屬於你們的藍染成品。(每人可完成2件成品)

**日期：**2023年4月22日(星期六)

**時間：**下午2:00 - 4:00

**地點：**本中心

**對象：**夫婦/準婚情侶(二人須共同出席)

**名額：**6對

**費用：**免費

**負責社工：**陳詠茵姑娘

## Running Couple 4 & 5 — 出走情人(中上環/尖沙咀)

**內容：**我們又一起出走吧！與伴侶商量如何以最短時間及最佳路線到達各個景點或檢查站，並在富有文化或歷史的背景下，以自拍留下你與伴侶的二人時刻。我們會將你們的自拍照製作成電子海報送贈作為最佳的紀念品。夫婦須一起參與，活動須在戶外走動卻非競賽，於中上環/尖沙咀集合及解散。

**日期：**中上環(SKW23P0001)：  
2023年5月13日(星期六)  
尖沙咀(SKW23P0002)：  
2023年9月23日(星期六)

**時間：**下午3:00 - 5:00

**地點：**本中心

**對象：**夫婦(二人須共同出席)

**名額：**8對

**費用：**免費

**負責社工：**劉子健先生

SKW23G0001

## 心之畫動初體會

**內 容：**夫婦之間的互相了解並不局限於語言，你們也可以嘗試用不同的顏料、色彩、構圖來探索自己及伴侶的個性及藝術感。此活動讓夫婦透過4種不同顏料(木顏色、油粉彩、水彩、塑膠彩)來表達你們的個性，亦會與伴侶合作繪畫，不論有沒有畫畫經驗的夫婦也同樣適合。此活動並非繪畫學習班，導師為社工而非教畫導師。夫婦須一起參與。

**日 期：**2023年5月18日至6月8日  
(逢星期四、共四節)

**時 間：**晚上7:00 - 9:00

**地 點：**本中心

**對 象：**夫婦(二人須共同出席)

**名 額：**6對

**費 用：**每對\$100

**負 責 社 工：**劉子健先生



## 婚姻的性思(丈夫篇/太太篇)

**內 容：**婚姻性關係並非只是反映雙方或單方的性需要，乃是兩人能否藉著身體表達關懷與愛，又能否彼此坦露心靈，以造就更深入的婚姻關係。此活動是結合講解與討論，帶動組員反思婚姻性關係的相關議題。組員無須披露與伴侶性生活的狀況，卻須分享個人觀點及開放地參與討論。此活動由男社工帶領，太太篇只供太太參與，丈夫篇只供丈夫參與。

**日 期：**丈夫篇(SKW23P0003)：  
2023年6月10日(星期六)  
太太篇(SKW23P0004)：  
2023年6月17日(星期六)

**時 間：**下午2:00 - 4:00

**地 點：**本中心

**對 象：**已婚人士(分男女兩組)

**名 額：**8人(每堂)

**費 用：**免費

**負 責 社 工：**劉子健先生

SKW23G0006

## 《回憶6》

**內 容：**悠悠一生，你我相知相生，過去的往事日回憶，把故事制成影片日回味。在小組中，我們將一同製作「回憶冊」以及「短片」，重現婚姻中最窩心的回憶，回味當中的甜蜜。

**日 期：**2023年5月30日至6月20日  
(逢星期二、共四節)

**時 間：**上午10:00 - 11:30

**地 點：**本中心

**對 象：**60歲以上夫婦(二人須共同出席)

**名 額：**6對夫婦

**費 用：**免費

**負 責 社 工：**麥泳婷姑娘、胡惠文先生



SKW23G0002

## 夫婦 VS 對決 2 (相知遊戲版)

**內容：**此活動既考驗你們對彼此的認識程度，也透過競技、遊戲、合作、創作等專門設計的夫婦活動，促進夫婦之間有更深的相知。遊戲會以夫婦二人作為單位，或以性別分兩大組對賽。夫婦須一起參與。

**日期：**2023年7月8日及15日  
(星期六)

**時間：**下午2:00 - 5:00

**地點：**本中心

**對象：**夫婦(二人須共同出席)

**名額：**6-8對

**費用：**免費

**負責社工：**劉子健先生

SKW23G0007

## 愛的宣言 — 銀黏土戒指小組

**內容：**戒指，象徵一生一世的承諾。你還記得當初與伴侶許下婚盟時的誓言嗎？透過製作銀黏土戒指給伴侶，一同重溫當初的誓言，重拾相愛相依相靠的初心。(每對夫婦可完成1對戒指)

**日期：**2023年8月5日及12日  
(逢星期六、共兩節)

**時間：**下午2:00 - 5:00

**地點：**本中心

**對象：**夫婦(二人須共同出席)

**名額：**5對

**費用：**每對\$200

**負責社工：**陳詠茵姑娘

SKW23G0005

## 《姻愛奇遇記》

**內容：**今年我們一班新婚夫婦一齊去秋季旅行，玩吓歷奇，做吓手工，一同走過奇妙旅程，拉近佢，同你嘅關係。

**日期及時間：**2023年9月8日(星期五)：  
晚上7:00 - 8:30 (營前簡介會)  
2023年9月10日(星期日，暫定)：  
上午10:00 - 下午4:00 (日營)  
2023年9月26日(星期二)：  
晚上7:00 - 8:30(總結及分享會)

**地點：**鯉魚門公園(待定)

**對象：**婚齡5年或以下夫婦  
(二人須共同出席)

**名額：**12對夫婦

**費用：**每對\$200

**負責社工：**胡惠文先生、劉子健先生及  
陳詠茵姑娘

SKW23P0012

## 離婚：法·理·情

**內容：**由資深調解員主講，內容圍繞：

1. 離婚的法律程序及相關事項：離婚理由、子女管養權、贍養費、財產分配及住屋安排等
2. 介紹家事調解服務及法律支援服務
3. 離婚對個人及子女影響，社區支援服務及共享親職服務介紹

**日期：**2023年9月15日(星期五)

**時間：**晚上7:30 - 9:30

**地點：**以ZOOM進行

**對象：**正考慮離婚或希望瞭解離婚程序的人士

**名額：**15人

**費用：**免費

**負責社工：**羅惠儀姑娘

**備註：**需留下電郵(E-mail)作連結當日活動之用

都市人每天都面對不同的壓力，為了照顧家庭、滿足工作的要求或生活上的需要等，很多時會忘卻自己身心靈的需要、甚至引至情緒困擾、損害了精神健康。本中心的「怡情天地」定期舉辦不同的活動，讓參加者放鬆身心、學習照顧自己、發展個人能力、建立良好的人際關係。誠意邀請願意追求健康人生的你參加「怡情天地」的活動。

SKW23P0013

## Light up yourself workshop

**目的：**從選擇不同種類的乾花、顏色開始，一步一步製作屬於自己的字母小夜燈，利用不同的物料及顏色表達及認識自己，在逆境中照亮自己和其他人。

**內容：**教授製作「字母小夜燈」及靜觀練習。

**日期：**2023年4月6日(星期四)

**時間：**上午10:15 - 12:15

**地點：**本中心

**對象：**受情緒困擾之人士

**名額：**10人

**費用：**免費

**負責社工：**麥泳婷姑娘

SKW23G0009

## 表達藝術治療—媽媽舒壓小組

**目的：**各位媽媽辛苦了！在照顧家庭的同時，又要照顧自己，一點都不容易。在這個小組，我們會透過創意藝術〔視覺藝術、音樂、身體舞動、戲劇、文字創作〕，舒緩照顧孩子時的壓力，給予媽媽空間放鬆自己，抒發情緒。

**內容：**透過表達藝術創作抒發壓力，治療身心。

**日期及時間：**2023年4月17日(星期一)：上午10:00-11:00  
2023年4月24日至6月19日(逢星期一、共八節)：上午10:00-12:00

**地點：**本中心

**對象：**年齡介乎25至55歲，及育有一名或多名18歲以下子女之母親

**名額：**8人

**費用：**免費

**導師：**香港大學表達藝術治療碩士實習生

**負責社工：**鄧詩韵姑娘

**備註：**這是一項關於表達藝術治療應用的研究，旨在探討表達藝術治療中遊玩如何幫助母親減輕壓力。在參加小組前或需要填寫簡單的個人資料，作研究用途。



SKW23G0030

## 「退休，您好！」

### 退休人士表達藝術治療小組

目的：	退休生活係享受，定係考驗？您想用一個點樣嘅心態去迎接退休生活？邀請您陪我哋一齊係藝術創作之中認識自己、探索方向，讓您既退休生活更寬廣自在。
內容：	通過表達藝術，退休人士思考工作背後的意義、離職後的失去與擁有、以及進入人生新階段的追求。
日期：	2023年4月20日至6月15日 (逢星期四、共九節)
時間：	上午10:00-11:00 (第一節, 20/4) 上午10:00-12:00 (第二至九節)
地點：	本中心
對象：	55-68歲，快將退休人士/剛退休人士
名額：	8人
費用：	免費
導師：	香港大學表達藝術治療碩士實習生
負責社工：	鄧詩韻姑娘
備註：	這個治療小組會作學術研究用途，旨在探討表達藝術治療如何增加退休人士的心理彈性。

SKW23G0010

### 不一樣的生命樹

目的：	如果我們的成長是一棵樹，你的樹又是如何？此小組利用敘事介入手法，重新定義過去的人生，並在接下來的人生帶來轉變。
內容：	生命樹比喻我們一生的心路歷程，透過小組讓參加者在安靜的時間，空間，回顧自己成長的歷程及經驗。在這檢視過程中，「尋見獨特的我」。
日期：	2023年6月1、8、15、29日 (逢星期四、共四節)
時間：	上午10:00 - 12:00
地點：	本中心
對象：	樂意透過個人反思及小組分享，檢視個人成長、更深認識自己的人士(由於名額有限，能出席全部節數的參加者將優先)
名額：	8人
費用：	免費
負責社工：	麥泳婷姑娘

SKW23P0014

### 都市健康快樂人 2.0

目的：	都市人生活營營役役，你有沒有預留時間照顧自己的情緒和健康？我們特意為大家教授「心靈樽」的製作方法，配合靜觀練習，為自己的心靈送上一份小禮物及平靜。
內容：	教授製作「心靈樽」及靜觀練習。
日期：	2023年5月3日 (星期三)
時間：	上午10:15 - 12:00
地點：	本中心
對象：	有興趣的成年人
名額：	10人
費用：	免費
導師：	明愛樂協會社工
負責社工：	麥泳婷姑娘

SKW23G0011

### 心靈綠洲(園藝活動)

目的：	透過園藝活動，讓參加者感受植物帶來的新體驗，舒緩身心，洗滌心靈，恢復內在能量。
內容：	園藝活動(例如：扦插、移種)及園藝衍生活動(例如：押花、乾花製作)
日期：	2023年6月2-23日(逢星期五、共四節)
時間：	上午10:00-12:00
地點：	本中心及源點(九龍太子始創中心18樓1801-1804室)
對象：	有興趣的成年人
名額：	15人
費用：	免費
負責社工：	鄧詩韻姑娘

SKW23P0029

## 「夢」境知多少？

目的：	了解自己的夢境，從而加深對自己的認識。
內容：	透過體驗性活動了解自己的夢境。
日期：	2023年6月6日(星期二)
時間：	晚上7:30 - 9:00
地點：	本中心
對象：	有興趣人士
名額：	8人
費用：	免費
負責社工：	區慧琳姑娘

SKW23P0030

## 「你」是那類型？

目的：	了解自己的性格型態，加強對自己優點及缺點的認識。
內容：	透過短講學習九型人格
日期：	2023年7月5日(星期三)
時間：	上午10:00 - 中午12:00
地點：	本中心
對象：	有興趣人士
名額：	8人
費用：	免費
負責社工：	區慧琳姑娘

SKW23G0013

## 睡眠困擾改善小組

目的：	學習改善睡眠的策略，幫助參加者改善睡眠困擾。
內容：	第一節：心理行為策略 第二節：認識及適應生理時鐘 第三節：認識及改善神經系統 第四節：環境改善和飲食
日期：	2023年7月7 - 28日 (逢星期五、共四節)
時間：	上午10:00 - 11:00
地點：	本中心
對象：	有睡眠困擾人士
名額：	20人
費用：	免費
負責社工：	馬智權先生

SKW23G0014

## 正念跑步小組

目的：	我們都知道跑步可以讓人放鬆、重整思緒甚至振奮精神，本小組透過學習和實踐正念，進一步釋放運動所帶來的療癒力，改善焦慮、憂鬱、選擇困難等情緒困擾，協助我們克服生活的煎熬與困境，並調整生理及心理的狀況。
內容：	• 學習跑步技巧 • 認識正念和如何實踐，以認識自己和改善情緒
日期：	2023年9月6日至10月25日 (逢星期三、共八節)
時間：	上午9:30 - 10:30
地點：	本中心及筲箕灣公園
對象：	有情緒困擾的人士
名額：	20人
費用：	免費
負責社工：	馬智權先生

SKW23P0016

## 押花初體驗

目的：	透過押花的體驗，表達自己當下的心情，印記在獨有的手工藝品上，緩解自己的思緒。
內容：	將花卉脫水、押製和乾燥處理，以花朵那刻的狀態和自己的情感，呈現在親手製作的作品上。
日期：	2023年9月22日(星期五)
時間：	上午10:30 - 下午12:30
地點：	源點(九龍太子始創中心18樓1801-1804室)
對象：	有興趣的成年人士
名額：	20人
費用：	免費
負責社工：	黃偉倩姑娘

# 照顧者 加油站

任何人都有機會成為照顧者。當照顧者一直在無私地付出，他們的需要亦應同樣被重視。「照顧者加油站」為照顧者作出社區支援，並提供一個歇息的地方，讓他們鬆一鬆、抖一抖，再重新出發。

過去感謝有不少照顧者提出意見和熱烈參與活動，「照顧者加油站」逐漸建立了不同的範疇，如：藝術坊，廚房，皂工房等等。希望透過不同活動讓照顧者了解和注意自己身心需要，亦尋找有效的紓緩壓力的方法，同時協助照顧者建立平台，分享經驗，建立支援網絡。

如果你正在照顧以下人士：長者，長期病患者，智障人士，肢體殘障人士，精神病康復者，有特殊教育需要兒童或其他有需要接受照顧的人士等，歡迎你參加「照顧者加油站」的不同活動，從而放下壓力，好好照顧自己。

SKW23P0019

## 家·多一點關愛 — 水泥盆栽制作

內容：透過制作水泥盆栽，釋放日常壓力，學習欣賞自己。

日期：2023年4月15日(星期六)

時間：下午1:00 - 4:00

地點：本中心

對象：照顧者

名額：15人(如人數眾多，將抽籤決定)

費用：免費

負責社工：吳翰霖先生

備註：抽籤結果會於活動開始前1至2星期通知報名者；請珍惜學習資源，名額確認後，若無故缺席將影響未來參與本中心其他照顧者活動的報名結果。

SKW23P0020

## 家·多一點寧靜 — 手沖咖啡

內容：透過自製手沖咖啡，品嚐咖啡，專注於自己的感覺，重拾放鬆平靜的時光。

日期：2023年5月19日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

地點：太子(明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務中心)

對象：照顧者

名額：15人(如人數眾多，將抽籤決定)

費用：免費

負責社工：胡惠文先生

備註：抽籤結果會於活動開始前1至2星期通知報名者；請珍惜學習資源，名額確認後，若無故缺席將影響未來參與本中心其他照顧者活動的報名結果。

SKW23P0021

## 家·多一點幸福 — 植物拼盆

內容：透過園藝活動，製作屬於自己的組合盆栽，欣賞自然，欣賞自己，療癒又舒壓。

日期：2023年5月5日(星期五)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：太子(明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務中心)

對象：照顧者

名額：15人(如人數眾多，將抽籤決定)

費用：免費

負責社工：胡惠文先生

備註：抽籤結果會於活動開始前1至2星期通知報名者；請珍惜學習資源，名額確認後，若無故缺席將影響未來參與本中心其他照顧者活動的報名結果。

SKW23G0015

## 家·多一點關顧 — 飾物製作小組

內容：透過親手製作飾物，舒緩照顧壓力，為自己送上一份禮物，關懷自己。

日期：2023年6月6-27日  
(逢星期二、共四節)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：本中心

對象：照顧者

名額：12人(如人數眾多，將抽籤決定)

費用：免費

負責社工：鄧詩韵姑娘

備註：抽籤結果會於活動開始前1至2星期通知報名者；請珍惜學習資源，名額確認後，若無故缺席將影響未來參與本中心其他照顧者活動的報名結果。

SKW23G0016

## 家·多一點欣賞 — 水彩小組

**內 容：** 從認識水彩的特性，學習繪畫及創作不同水彩圖案，加強自我認識及欣賞。

**日 期：** 2023年7月4 - 25日  
(逢星期二、共四節)

**時 間：** 上午10:00 - 12:00

**地 點：** 本中心

**對 象：** 照顧者

**名 額：** 12人  
(如人數眾多，將抽籤決定)

**費 用：** 免費

**負責社工：** 蘇美琪姑娘

**備 註：** 抽籤結果會於活動開始前1至2星期通知報名者；請珍惜學習資源，名額確認後，若無故缺席將影響未來參與本中心其他照顧者活動的報名結果。

## 家·多一點傳承 — 焦糖布丁製作

**內 容：** 製作低糖布丁，分享照顧和飲食心得。

**日 期：** 2023年7月14日(星期五)

**時 間：** A：上午9:30-12:00  
(SKW23P0022)  
B：下午2:00-4:30  
(SKW23P0023)  
C：晚上6:30-9:00  
(SKW23P0024)

**地 點：** 本中心(廚房)

**對 象：** 照顧者

**名 額：** 8人  
(如人數眾多，將抽籤決定)

**費 用：** 免費

**負責社工：** 鄭玉琳姑娘

**備 註：** 抽籤結果會於活動開始前1至2星期通知報名者；請珍惜學習資源，名額確認後，若無故缺席將影響未來參與本中心其他照顧者活動的報名結果。



SKW23G0017

## 家·多一點盛載 — 陶藝小組

**內 容：** 透過製作陶藝作品以及為作品上色，舒緩內心情緒及認識自己。

**日 期：** 2023年8月9-30日  
(逢星期三、共四節)

**時 間：** 上午10:00 - 12:00

**地 點：** 本中心

**對 象：** 照顧者

**名 額：** 12人  
(如人數眾多，將抽籤決定)

**費 用：** 免費

**負責社工：** 鄧詩韵姑娘

**備 註：** 抽籤結果會於活動開始前1至2星期通知報名者；請珍惜學習資源，名額確認後，若無故缺席將影響未來參與本中心其他照顧者活動的報名結果。





SKW23P0015

## 家·多一點抒緩 — 陶藝初體驗

**內 容：** 體驗靜觀練習以及製作免燒陶泥作品一件，讓參加者透過創作過程抒發感受。

**日 期：** 2023年8月11日  
(星期五)

**時 間：** 上午10:00-12:00

**地 點：** 本中心

**對 象：** 照顧者

**名 額：** 8人

**費 用：** 免費

**負責社工：** 鄧詩韻姑娘

**備 註：** 未有參與陶藝小組人士優先。



SKW23P0025

## 家·多一點關懷 — 剪髮(夏日篇)

**內 容：** 由義工為有需要的人剪髮，節日關懷，物資派發。

**日 期：** 2023年8月23日(星期三)

**時 間：** 下午2:00 - 4:00

**地 點：** 本中心

**對 象：** 照顧者

**名 額：** 16人(如人數眾多，將抽籤決定)

**費 用：** 免費

**負責社工：** 鄭玉琳姑娘

**備 註：** 抽籤結果會於活動開始前1至2星期通知報名者；請珍惜學習資源，名額確認後，若無故缺席將影響未來參與本中心其他照顧者活動的報名結果。

## 家·多一點傳承 — 傳統月餅

**內 容：** 製作低糖健康傳統月餅，分享佳節的樂趣。

**日 期：** 2023年9月26日(星期二)

**時 間：** A：上午9:30-12:00 (SKW23P0026)

B：下午2:00-4:30 (SKW23P0027)

C：晚上6:30-9:00 (SKW23P0028)

**地 點：** 本中心

**對 象：** 照顧者

**名 額：** 8人(如人數眾多，將抽籤決定)

**費 用：** 免費

**負責社工：** 鄭玉琳姑娘

**備 註：** 抽籤結果會於活動開始前1至2星期通知報名者；請珍惜學習資源，名額確認後，若無故缺席將影響未來參與本中心其他照顧者活動的報名結果。

# Ethnic Minority Service

The activities from EMDA want to act as a bridge between the ethnic minorities and the locals and provide information [and guide the ethnic minorities living in Hong Kong.] We conduct the group and programme as below for everyone including ethnic minorities to communicate and share culture.

## International cooking classes!

Content	: Hong Kong is one of the multicultural cities in the world! Let's make multicultural cuisines together to enhance international and multicultural understanding with each other.
Date	: 13th April, 2023 & 8th June, 2023 (Thursday)
Time	: 2:00 - 4:00 p.m.
Location	: Our Centre
Target	: Ethnic Minority Teens & Adults
Quota	: 12 persons
Cost	: Free of Charge
Responsible staff	: Mr. Willy Tsang (Social Worker) & Malaika (EMDA)

## Jewellery-Making Workshop

Content	: In this group, we will facilitate you to explore your potential and strengths, to know more about the employment market and promote self-confidence. We will be learning how to make accessories cost-effectively and trendy!
Date	: 25th May, 2023
Time	: 2:00 - 4:00 p.m.
Location	: Our Centre
Target	: Ethnic Minority Teens & Adults
Quota	: 12 persons
Cost	: Free of Charge
Responsible staff	: Mr. Willy Tsang (Social Worker) & Malaika (EMDA)

## Enjoy the "Me-time" in arts, Expressive Art Experiential Workshop

Objective	: Through the 4 sessions with expressive arts, the participants can increase their self-awareness and to release their stress.
Content	: Expressive arts therapy helps to achieve personal growth. It is a process of self-discovery that relies on artistic self-expression as a way to achieve emotional release. In these 4 sessions, we will use different visual arts to have a taste of expressive art.
Date	: 19th & 26th July, 2023 & 16th, 23rd August, 2023
Time	: 2:30 – 4:30 p.m.
Location	: Our Centre
Object	: Ethnic minority children aged 8 to 14
Quota	: 12 persons
Cost	: Free of Charge
Responsible staff	: Mr. Willy Tsang (Social Worker) & Malaika (EMDA)
Remark	: <ul style="list-style-type: none"><li>• This programme is mainly conducted in English.</li><li>• This program will cooperate with the Master of Expressive Arts Therapy program at The University of Hong Kong.</li></ul>





### 中心開放時間表

星期	一	二	三	四	五	六
時間						
上午 9:00 - 下午 12:30	★	★	★	★	★	上午 9:00 - 下午 1:00
午飯時間						
下午 1:30 - 5:00	★	★	★	★	★	
晚上 5:00 - 8:00		★			★	
星期日及公眾假期休息						

## 活動報名

1. 有興趣報名活動者，可致電本中心查詢。
2. 活動可以網上報名或到中心報名，請填妥報名表格，並註明欲報讀之各項活動名稱及編號。
3. 中心活動，以繳費作實，不接受電話留位或報名。
4. 活動收生準則按個別為準，詳情請向負責職員查詢。
5. 各活動只限報名者參加，不得轉讓。
6. 活動需取消或改期，報名者最遲可於活動舉行前三天接獲通知。
7. 如用支票繳費，支票抬頭請寫「香港明愛」連同報名表格，寄回或交到本中心。
8. 請妥善保存收據至活動順利完成。

## 退款須知

1. 報名者若因事未能出席，而要求轉班或退回所繳費用者，中心恕不受理。
2. 如中心延期或取消活動，會通知報名者最新安排。報名者如需退款，請於獲通知後一個月內攜同收據到中心辦理退款手續。

## 恶劣天氣安排

天氣情況	中心活動	室內活動	戶外活動
一號風球	照常進行	照常進行 (除天文台廣播天氣急劇轉變)	a. 水上活動取消/延期/終止 b. 於營舍舉行之活動照常進行
三號風球	照常進行	照常進行 (除天文台廣播天氣急劇轉變)	取消/延期/終止
八號或更高風球	停止進行	照常進行 (除天文台廣播天氣急劇轉變)	照常進行
黃色暴雨警告	照常進行	照常進行 (除天文台廣播天氣急劇轉變)	請致電中心查詢
紅色暴雨警告	照常進行	a. 如未開始，12歲或以下兒童活動則取消/延期；12歲以上活動照常舉行。 b. 如進行中，則視天氣、路面及交通情況，安排參加者暫時留於中心或離開。	取消/延期/終止
黑色暴雨警告	未進行則停止進行； 如已進行則繼續進行。	a. 如未開始，則取消/延期。 b. 如進行中，則視天氣、路面及交通情況，安排參加者暫時留於中心或離開。家長請於情況許可下，盡快接回子女。	取消/延期/終止