

活動 通訊

67
期



明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

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

2022年10月-2023年3月

www.skwifsc.caritas.org.hk

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心專頁



目錄

2	號外
4	兒童及家長活動
6	夫婦活動
8	男士活動
9	基層家庭工作
10	單親活動
12	怡情天地
15	義工服務
16	照顧者加油站
18	新冠肺炎康復者活動
19	Ethnic Minority Service



號外！

中心除咗有**Facebook專頁**外，亦製作咗**中心網站**，讓
大家了解我哋嘅服務，同一
次過瀏覽所有活動情報！

另外，當你報名參加活動後，
宜家仲可以選擇
透過**WhatsApp**
或**Signal**作活動聯
繫！



想了解我哋服務？
瀏覽**中心網站**並**訂閱我哋**啦

 | SKWIFSC 



www.skwifsc.caritas.org.hk

快啲**Like我哋Facebook**
獲取最新嘅活動資訊啦！

 | SKWIFSC 



www.facebook.com/SKWIFSC

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。

SKW22G0026

「動亦有道」親子互動小組

內容：透過互動及體驗式活動，協助家長增強於管教子女上的信心及執行技巧，從而強化親子關係及協助子女建立信心，部份小組環節將分家長活動及兒童活動。

日期：2022年11月2-23日
(逢星期三、共四節)

時間：下午 4:30 - 6:00

地點：本中心

對象：初小學生及其家長（已評估或懷疑患有專注力不足/過度活躍症優先）

名額：8對親子（親子必須一同出席小組）

費用：免費

負責社工：李敏思姑娘、黃偉倩姑娘

備註：不設托兒服務

SKW22G0027

On Your Mark — 準爸爸預備工作坊

內容：新生命的來臨，帶給父母無窮喜悅，而準爸爸陪伴太太迎接新生命的同時，也要面對生活、及太太的身心變化和育兒的挑戰。此活動協助參加者適應和裝備自己，以應付新角色和轉變。

1. 你知道你有幾重要嗎？準爸爸如何支援懷孕太太
2. 邊個話我係豬隊友？初生嬰兒的照顧實務
3. 我是一個怎樣的爸爸？由自我認識到管教之路
4. 成為爸爸的世界是怎樣的？孩子出生後的生活轉變

日期：2022年11月8-29日
(逢星期二、共四節)

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：本中心實體和zoom同步進行
(小組分享討論和示範教學)

對象：新手準爸爸

名額：8人

費用：免費

負責社工：張俊豪先生、馬智權先生

備註：不設托兒服務





SKW22P0082

親子日營迎元宵

內 容：在晴朗的一天，與家人一同到戶外享受親子樂及慶祝元宵佳節之餘，亦到營地體驗各種不同的活動，加強家庭內的凝聚力。

日 期：2023年2月11日(星期六)

時 間：上午9:00 - 下午6:00

地 點：待定，戶外日營

對 象：0至6歲兒童之家長

名 額：48人

(10-12個家庭，每個家庭最多4位)

費 用：免費

負責社工：李敏思姑娘、黃偉倩姑娘

SKW22P0081

筲箕灣親子歷奇遊蹤

內 容：透過戶外歷奇活動，促進親子互動，增進親子間的感情和連繫。

日 期：2022年12月17日(星期六)

時 間：上午10:00 - 12:00

地 點：活動將於本中心及於筲箕灣區內進行

對 象：就讀小學或以上學生及家長

名 額：8人(4對親子)

費 用：免費

負責社工：胡惠文先生

備 註：不設托兒服務

SKW22P0080

PD® 孩子性格逐點睇

內 容：透過性格透視®工具，認識不同性格的特質，並透過小組活動分析孩子特性，尋找與孩子相處更好的方法。

日 期：2022年11月30日，
12月7，14，21日
(逢星期三、共四節)

時 間：上午9:30 - 11:00

地 點：本中心

對 象：小學生家長

名 額：8人

費 用：免費

負責社工：胡惠文先生

備 註：不設托兒服務



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。

SKW22P0084

零做老婆豬隊友

內容：相信沒有老公寧願做老婆的「豬隊友」，事實上，老公這個家庭角色是需要努力學習。此工作坊透過處境討論、嘉賓對話、具體案例、組員經驗等等一起學習了解太太的期望與情緒，不再做老婆的豬隊友。對象是想改善或提昇夫婦關係的丈夫，歡迎太太陪同參與。

日期：2022年12月16日及23日
(星期五、共兩節)

時間：晚上7:00 - 9:30

地點：本中心

對象：丈夫 (太太可陪同參與)

名額：6-8人

費用：免費

負責社工：劉子健先生

夫婦VS對決 (遊戲版)

內容：共同的愉快經驗可增進夫婦感情，減低緊張關係的張力。此遊戲活動會以夫婦二人為單位，或以性別分兩大組對賽。內容包括對伴侶的認識、小組競技、一起動舞、藝術創作、考考默契與反應等等。夫婦須一起參與。

日期/時間：SKW22P0085

第一班：2022年10月22及29日
(星期六、共兩節) 下午2:00-4:30

SKW22P0086

第二班：2023年1月7及14日
(星期六、共兩節) 下午2:00-4:30

地點：本中心

對象：夫婦 (二人須共同出席)

名額：4對

費用：免費

負責社工：劉子健先生

「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，每逢單月份第一個星期五。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道途上互相造就。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：2022年10月7日、11月4日、
12月2日、2023年1月6日
2月3日、3月3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：4對夫婦

費用：免費

負責社工：劉子健先生、李敏思姑娘





Running Couple 1 & 3 — 出走情人 (港島東／中環)

內容：我們一起出走吧！與伴侶商量如何以最短時間及最佳路線到達各個檢查站，然後完成指定任務及進行自拍，以輕鬆及欣賞的角度來看看我們的城市。這次目的地是港島東／中環，邀請你與伴侶繼續做一對出走情人！夫婦須一起參與，活動須在戶外走動卻非競賽，於港島東／中環集合及解散。

日期/時間： SKW22P0087
港島東：2022年11月5日 (星期六)
下午3:00-5:00
SKW22P0088
中環：2023年2月11日 (星期六)
下午3:00-5:30

地點：本中心
對象：夫婦 (二人須共同出席)

名額：4對
費用：免費
負責社工：劉子健先生

SKW22G0030

「滋潤身心」靜觀夫婦小組

內容：透過靜觀自己面對壓力的反應和學習各種靜觀練習，包括身體掃描練習、靜觀呼吸靜坐法、靜觀伸展、靜心步行等，提升自己對身體、思想、情緒和行為狀況的覺察力。使參加者可以更有效地照顧自己，和回應生活中的各種挑戰。

日期：2022年11月19、26日及12月3、10日 (逢星期六，共四節)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

對象：有意提升自己身心質素及進深入了解配偶身心狀況的夫婦 (二人需同時出席)

名額：4對

費用：免費

負責社工：馮梁慧餘女士

加多一點甜

內容：夫婦一同製作甜品，迎接甜蜜節日，輕鬆享受週末時光。

日期： SKW22P0091
聖誕甜品：2022年12月17日 (星期六)
SKW22P0092
蘋果批：2023年2月4日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：夫婦 (二人須共同出席)

名額：4對

費用：免費

負責社工：陳詠茵姑娘

男士活動

為男士提供一個獨一支持及成長。匯聚男度迎接新時代所帶來



性文化與婚姻性生活

內 容：婚姻性生活是否可以獨立於社會上的性文化？這是值得夫婦思考的問題。你或你的伴侶是否經常接觸網上性文化？若是，又怎樣影響你們的婚姻性生活？此活動是結合講解與討論，帶動組員反思婚姻性生活的相關議題。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/時間： SKW22P0089
太太篇：2023年2月6及13日
(星期一)
晚上7:00 -9:30
SKW22P0090
丈夫篇：2023年2月20及27日
(星期一)
晚上7:00 -9:30

地 點： 本中心
對 象： 已婚人士（分男女兩組）
名 額： 8人
費 用： 免費
負責社工： 劉子健先生

SKW22G0081

我和我的浪漫之旅

內 容：

- 體驗不同活動，例如製作手作，創造甜蜜回憶
- 了解自己及對方，加深對彼此的認識，及如何與伴侶相處

日 期： 2023年2月21日-3月14日
(逢星期二、共四節)

時 間： 晚上7:00 - 8:30

地 點： 本中心
對 象： 準婚情侶
名 額： 4對
費 用： 免費
負責社工： 陳詠茵姑娘

男士限定 — 每月一聚

內 容： 專屬男士的定期活動，每月主題不同，包括興趣技能、運動、情緒健康，參加者能夠學習有用知識，透過交流分享，促進個人成長。

日 期： 2022年10月18日，11月18日，12月13日，2023年1月10日，2月21日，3月21日

時 間： 晚上7:00 - 9:00

地 點： 本中心

對 象： 男士

名 額： 8人

費 用： 免費

負責社工： 馬智權先生

基層家庭 工作

無二的男性友善平台，在社群之中能互相
士，建立男性新文化，以正面和積極的態
的各項挑戰。

SKW22P0083

「愛郊野，護環境」—— 鶴咀淨山淨灘行動

內 容： 活動帶領參加者成為具責任感的戶外愛好者。一起外出享受大自然的同時，為大自然清潔出一份力，保護美麗的野外環境。

日 期： 2023年3月25日(星期六)

行程路線：

1. 從鶴咀巴士站下車後，行鶴咀路，逐路清理垃圾
2. 步行至垃圾灣，需時1小時，沿路享受郊遊樂趣
3. 到達垃圾灣開始清理垃圾，約1小時
4. 休息及小總結
5. 步行回鶴咀巴士站

集合時間： 早上9:00

集合地點： 筲箕灣地鐵站恆生銀行前

解散時間： 下午1:00

解散時間： 鶴咀巴士站

地 點： 鶴咀

對 象： 男士

名 額： 8人

費 用： 免費

負責社工： 馬智權先生、曾梓泓先生



下列活動希望為所有有興趣的家庭去提供一個平台，來接觸社區、認識社區、發掘不同的社區資源及促進彼此的關係。我們十分重視每個家庭獨有的強項和社區的資源，歡迎大家與我們一同探索！

街坊互助小組

內 容： 透過定期聚會進一步提升各街坊的能力感和凝聚力，聚會包括技能學習、外出活動、義工服務和互相分享等的環節，去建立一個團結及互助的小組和社區。

日 期： 2022年9月9日、10月14日、11月11日、12月9日、2023年1月13日、2月10日、3月10日
(逢每月的第二個星期五)

時 間： 下午6:00 - 8:00

地 點： 本中心

對 象： 有有興趣的人士

名 額： 8人

費 用： 免費

負責社工： 曾梓泓先生

單親活動

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】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：

- 愛BODY·愛自己
- 減壓鬆弛有辦法
- 善待本性
- 未來生活要有計
- 我有家教
- 自我成長
- 單親媽媽唔易做
- 愛鄰舍
- 悠悠閒閒
- 家居小常識
- 趣味生活

2. 單親兒童成長小組，每月主題包括：

- 情緒管理
- 溝通技巧
- 減壓鬆弛有辦法
- 我要講故事
- 創意藝術
- 快樂運動
- 遊戲樂趣多
- 愛人如己

日期：2022年4月至2023年3月（逢每月最後一個星期五）

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

SKW22G0004

離婚疑難有出路

內容：由資深律師及家事調解員主講，協助瞭解四個離婚常見的課題：

1. 離婚的法律程序及家事調解服務（9月23日）
2. 生活實務安排：包括經濟、財產分配及房屋等（9月30日）
3. 子女日後生活安排：包括管養、居住及探視等（10月7日）
4. 離婚前務須考慮的準備事項及其他服務（10月14日）（星期五、共四節）

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：本中心（若疫情嚴重，活動則改ZOOM進行）

對象：正考慮離婚或希望瞭解離婚程序的人士

名額：8人

費用：免費

負責社工：羅惠儀姑娘

備註：• 設托兒服務

• 可以選擇其中一節或全部出席

SKW22G0034

水彩·塗鴉減壓小組

內容：將生活壓力拋諸腦後，感受水彩的治愈魅力。從色彩、筆觸及線條發掘自己的無限可能。

日期：2022年9月22日 - 10月13日
(逢星期四、共四節)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心

對象：單親家長

名額：8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：不設託兒服務

SKW22G0035

[擁抱孩子情緒] 離異家長管教小組

目的：孩子在面對家庭轉變的情況下，往往出現不少情緒和擔憂。此小組協助離異家長了解孩子的成長需要、自己情緒如何影響孩子身心發展；同時協助離異家長幫助孩子了解自己和學會表達情感，以建立和諧的親子關係，讓孩子能順利渡過變遷。

內容：透過講授、影片、小組討論、分享、角色扮演和手作等，協助父母了解孩子和自己需要，建立和諧的親子關係。

日期：2022年10月12日-11月2日
(逢星期三、共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：正分居及離異的家長
(育有初中以下的孩子)

名額：8人

費用：免費

負責社工：文笑紅姑娘

備註：設托兒服務

SKW22P0099

[心平氣和] 靜觀減壓體驗活動

目的：處理離異時，雙方疲憊於離異的糾纏中，容易因對方的反應而牽動自己情緒，影響日常生活。這活動讓你學習以靜觀減壓方法，舒緩負面情緒，改善身心健康，積極面對離異所帶來的影響。

內容：靜觀體驗式活動

日期：2022年11月30日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：正考慮離婚、分居及離異的人士

名額：8人

費用：免費

負責社工：文笑紅姑娘

備註：設托兒服務

SKW22P0100

我家快樂迎 2023

內容：在一年終結時，回顧過去，盼望未來，一起迎接新一年的到臨。

日期：2022年12月31日(星期六)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：本中心

對象：單親家長及兒童

名額：8人(如人數眾多，將抽籤決定)

費用：免費

負責社工：曾梓泓先生、胡惠文先生

SKW22P0101

高高興興賀元宵

內容：新春期間，聚首一堂，齊齊慶祝元宵佳節。

日期：2023年2月3日(星期五)

時間：晚上7:15 - 8:45

地點：本中心

對象：單親家長及兒童

名額：8人(如人數眾多，將抽籤決定)

費用：免費

負責社工：劉子健先生、蘇美琪姑娘

SKW22P0102

[離婚資訊] 講座

目的：在離異路上，面對繁複的離婚手續和生活安排使人感到迷茫。此活動，協助離異人士認清自己選擇的方向及未來需要面對的事情。

內容：

- 離婚的手續
- 離婚後的生活安排
- 相關社區資源

日期：2023年2月10日(星期五)

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：本中心

對象：正考慮離婚或希望了解離婚資訊之人士

名額：8人

費用：免費

負責社工：文笑紅姑娘

備註：設托兒服務

都市人每天都面對不同的壓力，為了照顧家庭、滿足工作需要等，很多時會忘卻自己身心靈的需要、甚至引致情緒困擾、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我們舉辦的活動。

SKW22G0040

和諧粉彩 — 四季人生

目的：透過和諧粉彩活動及分享，讓參加者經歷人生不同的階段，回憶當中的點滴，並重新為零碎的片段賦予新的意義，從而建立不一樣的故事。

內容：利用不同的粉彩技巧，繪畫出優美的四季景色。

日期：2022年10月3-24日
(逢星期一、共四節)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心

對象：有興趣的成年人

名額：8人

費用：免費

負責社工：麥泳婷姑娘

SKW22G0041

捏走壓力

目的：體驗靜觀練習以及製作免燒陶泥作品，讓參加者透過創作過程抒發感受，抒緩內心情緒及認識自己。

內容：靜觀練習以及創作免燒陶泥作品。

日期：2022年10月7-28日
(逢星期五、共四節)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心

對象：有興趣的成年人

名額：8人

費用：免費

負責社工：鄧詩韻姑娘

SKW22G0042

「退休，您好！」

目的：透過藝術創作回顧退休時一路走來的心路歷程，探索新生活帶來的變化，活出屬於自己的退休生活，迎接新的轉變。

內容：透過遊玩各種藝術如繪畫、音樂、身體舞動等，探索生活各種轉變，增加自我認識。

日期：2022年11月2-23日
(星期三、共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：將退休人士或剛退休人士

名額：8人

費用：免費

導師：香港大學表達藝術治療碩士實習學生

負責社工：葉麗霞姑娘、鄧詩韻姑娘

備註：參加者無需任何藝術創作經驗



SKW22P0116

都市健康快樂人

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：2022年11月10日
(星期四)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心

對象：有興趣的成年人士

名額：8人

費用：免費

導師：明愛樂協會社工

負責社工：葉麗霞姑娘

SKW22G0043

「園」滿人生小組

目的：透過園藝活動，讓參加者認識生命、欣賞生命、尊重生命和探索生命，並為自己的人生作出反思與探索。

內容：講座、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：2022年12月1 - 22日
(逢星期四、共四節)

時間：上午10:00-12:00

地點：本中心

對象：有興趣的成年人士

名額：8人

費用：免費

負責社工：葉麗霞姑娘、鄧詩韻姑娘

SKW22P0117

酒精墨水初體驗

目的：風靡歐美日酒精墨水藝術是流體藝術，無需任何繪畫經驗，只要滴酒精及墨水，用不同吹動方法，便能創作華麗、夢幻、鮮艷的畫風。現代人的壓力如影隨形，透過進入藝術世界，讓我們的身心慢下來，觀察與創作內在色彩，療癒您的心靈。

內容：利用酒精墨水的藝術，製作獨一無二及療癒心靈的畫作。

日期：2022年12月13日(星期二)

時間：上午10:00-12:00

地點：本中心

對象：有興趣的成年人士

名額：8人

費用：免費

負責社工：麥泳婷姑娘、黃偉倩姑娘



SKW22P0118

感謝 2022 的自己—— 立體相架制作

目的：透過制作立體相架，與參加者回顧自己在2022年的開心片段、得著及成長，並為2023年的到來作好準備。

內容：回顧及整理參加者在2022年的正面經歷、互相分享及制作立體相架。

日期：2022年12月16日(星期五)

時間：晚上6:00-8:00

地點：本中心

對象：有興趣的成年人士

名額：8人

費用：免費

負責社工：曾梓泓先生

SKW22P0120

尋回內心寶石

目的：透過製作具個人特色的寶石皂，在創作過程中抒發感受，讓身心靈都得到滿足及提升。

內容：教授製作寶石皂及分享減壓方法。

日期：2023年1月13日(星期五)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心

對象：有興趣的成年人士

名額：8人

費用：免費

負責社工：鄧詩韻姑娘

SKW22P0121

「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3月8日
(星期三)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心

對象：有興趣的成年人士

名額：8人

費用：免費

負責社工：區慧琳姑娘

SKW22G0044

「跟創傷問好・告別」 支援小組

目的：只有了解創傷，才可以找到離開陰影的療癒方法。

內容：透過講座、分享、練習，了解創傷帶來的影響和尋找離開陰影的方法。

日期：2023年2月7-28日
(逢星期二、共四節)

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：Zoom形式進行
(不需開鏡頭)

對象：曾有創傷經驗人士

名額：8人

費用：免費

導師：候雪媚姑娘
(明愛曉輝計劃
社工)

負責社工：葉麗霞姑娘

義工活動

您願意付出一點時間關愛社區嗎？誠邀您成為中心義工，為區內有需要的家庭提供服務。中心義工服務十分多元化，主要是協助本中心不同的服務如：照顧幼童、功課輔導、籌款、籌辦各種家庭活動、街展、中心佈置等。歡迎你加入成為本中心的義工。



明愛獎券義賣

內容：義賣明愛獎券，為香港明愛籌款。

日期：SKW22P0112
A班：
2022年10月19日
(星期三)
SKW22P0113
B班：
2022年10月22日
(星期六)

時間：下午1:30-4:30

地點：本中心 + 區內

對象：社區上有興趣人士及親子

名額：8人

費用：免費

負責社工：胡惠文先生、鄭玉琳姑娘

明愛聖誕曲奇義賣

內容：義賣明愛聖誕曲奇，為香港明愛籌款。參與者可獲得義工證書乙張。

日期：SKW22P0114
A班：
2022年11月20日
(星期日)(暫定)
SKW22P0115
B班：
2022年11月27日
(星期日)(暫定)

時間：上午7:30-下午1:30

地點：東區

對象：社區上有興趣人士及親子

名額：8人

費用：免費

負責社工：胡惠文先生、鄭玉琳姑娘

皂藝者聖誕義賣

內容：製作自家製的產品(如：手工皂、檀香石、蠟燭、滴膠飾物)及籌備義賣活動，並一同在聖誕佳節義賣，為香港明愛籌款。參與者可獲得義工證書乙張。

日期：籌備期：
2022年12月6日，
9日，13日
上午10:00-12:00
服務日及檢討會：
2022年12月28日
(星期一)
上午7:00-下午1:00

地點：本中心 + 區內

對象：社區上有興趣人士及曾參與過本中心皂活動的朋友，皂藝工優先。

名額：8人

費用：免費

負責社工：胡惠文先生、鄭玉琳姑娘

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。



照顧者皂工房 — 聖誕篇

內 容：自製不同的肥皂用品，可自用和分享給社區上有需要的人士。

日 期：2022年11月1，15，22，29日
(逢星期二、共四節)

時 間：SKW22G0036
A班：9:30 - 12:00
SKW22G0037
B班：2:00 - 4:30

地 點：本中心

對 象：照顧者 (如人數眾多，將抽籤決定。)

名 額：8人

費 用：免費

負責社工：鄭玉琳姑娘

備 註：不設暫託服務



SKW22P0103

義務剪髮迎聖誕

內 容：由義工為有需要的人剪髮，節日關懷，物資派發。

日 期：2022年12月7日 (星期三)

時 間：下午2:00 - 4:30

地 點：本中心

對 象：長者，照顧者，有需要的社區人士 (如人數眾多，將抽籤決定。)

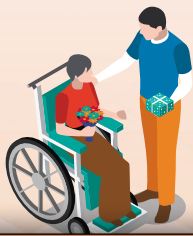
名 額：8人

費 用：免費

負責社工：鄭玉琳姑娘、蘇美琪姑娘

備 註：不設暫託服務





照顧者廚房 — 芋頭糕

內 容：製作賀年食品 — 低糖芋頭糕，分享佳節的樂趣。

日 期：2023年1月3日（星期二）

時 間：SKW22P0104
A班：9:30-12:00
SKW22P0105
B班：2:00-4:30
SKW22P0106
C班：6:30-9:00

地 點：本中心

對 象：照顧者
(如人數眾多，將抽籤決定。)

名 額：8人

費 用：免費

負責社工：鄭玉琳姑娘

備 註：不設暫託服務



「秘密花園」— 微盆景工作坊

內 容：製作微盆景，感受大自然，舒緩日常壓力，為生活帶點樂趣。

日 期：2023年2月17日（星期五）

時 間：SKW22P0100
A班：10:00-11:30
SKW22P0111
B班：3:00-4:30

地 點：本中心

對 象：照顧者
(如人數眾多，將抽籤決定。)

名 額：8人

費 用：免費

負責社工：胡惠文先生

備 註：不設暫託服務

照顧者廚房 — 蘿蔔糕

內 容：製作賀年食品 — 低糖蘿蔔糕，分享佳節的樂趣。

日 期：2023年1月6日（星期五）

時 間：SKW22P0107
A班：9:30-12:00
SKW22P0108
B班：2:00-4:30
SKW22P0109
C班：6:30-9:00

地 點：本中心

對 象：照顧者
(如人數眾多，將抽籤決定。)

名 額：8人

費 用：免費

負責社工：鄭玉琳姑娘

備 註：不設暫託服務



新冠肺炎 康復者 活動

本港有超過120萬人曾感染2019冠狀病毒病。不少患者於康復後出現新冠後遺症（又稱長新冠）是一種多重系統炎症。症狀可能包括極為疲倦、憂鬱、記憶力差、呼吸困難和運動時體力不繼等等。為了舒緩各種長新冠的症狀，我們設計了一系列的體驗活動及小組，包括減壓瑜珈、睡眠改善小組、伸展減壓班及以五感為介入手法的小組，讓你放鬆身心、強健體魄及改善情緒，一同面對康復之路。

SKW22P0093

YO！痛痛飛走！

內 容：打工仔長時間維持同一姿勢工作，會令肌肉在反覆施壓下受損，「頸、膊、背、腰和手，都是打工仔經常勞損的部分。透過瑜珈體驗班，讓你體驗瑜珈伸展的動作帶來減輕痛症的效果外，還能短暫忘掉煩憂，放鬆身心，回歸自己身體，讓痛痛飛走！

日 期：2022年10月5日(星期三)

時 間：上午10:00 - 12:00

地 點：本中心

對 象：新冠肺炎康復者

名 額：8人

費 用：免費

負責社工：麥泳婷姑娘

SKW22G0032

感至精神

內 容：以五感作介入手法，包括視覺、嗅覺、觸覺及聽覺，透過不同的藝術體驗及減壓活動，保持身心健康。

日 期：2023年1月6-27日
(逢星期五、共四節)

時 間：上午10:00 - 12:00

地 點：本中心

對 象：新冠肺炎康復者

名 額：8人

費 用：免費

負責社工：麥泳婷姑娘

睡眠改善小組

內 容：普遍香港人都有睡眠問題，睡眠問題影響健康、情緒、人際關係、學習能力、運動恢復等各方面。本小組透過睡眠問題評估、認識睡眠和學習處理方法去改善睡眠問題。完成4星期小組，會有網上zoom跟進。

日 期：2022年12月1-22日
(逢星期四、共四節)

時 間：上午10:00 - 11:00

地 點：本中心

對 象：新冠肺炎康復者

名 額：8人

費 用：免費

負責社工：馬智權先生、麥泳婷姑娘

SKW22G0029

伸展減壓班

內 容：透過伸展運動和呼吸訓練減痛和舒壓。

日 期：2023年2月3-24日
(逢星期五、共四節)

時 間：上午9:30-10:30

地 點：本中心

對 象：新冠肺炎康復者

名 額：8人

費 用：免費

負責社工：馬智權先生

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.

Monthly group – Mummy’s club

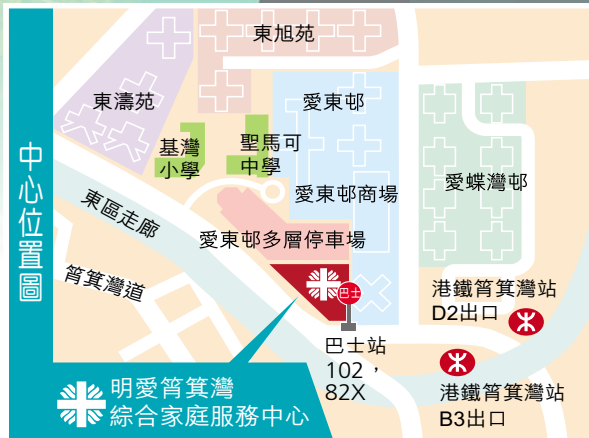
Content	: This is the special monthly group for ethnic minority mothers in our center! In order to increase the cohesion and sense of ability for you, we will have the information sharing, skills training, volunteer service and sharing session in this group.
Date	: 2/11, 7/12/2022, 4/1, 8/2, 1/3/2023 (Every first Wednesday)
Time	: 10:00am - 12:00am
Location	: Our Centre
Object	: Mothers
Quota	: 8 people
Cost	: Free of Charge
Responsible	: Mr. Willy Tsang staff

Monthly group – Fun Children’s club

Content	: In this group, we are going to have more fun activities with the children, like outing, arts, cooking session and so on, to increase their self-image, sense of ability, social skills.
Date	: 12/11, 10/12/2022, 14/1, 11/2, 11/3/2023 (Every second Saturday)
Time	: 10:00am - 12:00am
Location	: Our Centre
Object	: Children aged 8-14
Quota	: 8 people
Cost	: Free of Charge
Responsible	: Mr. Willy Tsang staff

Christmas feels

Content	: Christmas is coming, and it brings a lot of happy atmosphere in Hong Kong. We will make the Santa handprint gift cards with you, and please give it to someone you love!
Date	: 17/12/2022 (Saturday)
Time	: 10:00am - 11:30am
Location	: Our Centre
Object	: Children aged 8-14
Quota	: 8 people
Cost	: Free of Charge
Responsible	: Mr. Willy Tsang staff



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. 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. 活動採取先到先得方式取錄，額滿即止。倘若候補人數眾多，本中心可能會加開新組/班。
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			取消/延期/終止
八號或更高風球	停止進行	取消/延期/終止	
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。	
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。	