

2024年
4月-9月

活動 通訊

70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

www.skwiifsc.caritas.org.hk

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心專頁

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

策劃及協助



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

合作伙伴



目錄

5	兒童及家長活動
9	夫婦活動
12	怡情天地
15	社區關顧

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。

SKW24G0003

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，可達到鬆弛的狀態，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：2024年4月8至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：每對\$50

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。

SKW24G0004

培育安全依附家長小組



目的：透過依附理論，提升家長的管教技巧，從而促進家長與孩子建立更有安全感的親子關係。

內容：在小組中，將會透過講解，分享和互動，在依附理論的基礎下一同了解和學習：

1. 健康的依附關係對子女發展的重要性
2. 回應子女情感需要的技巧
3. 提升親子之間的情感連結

日期：2024年5月4至25日
(逢星期六、共四節)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：本中心

對象：K1-小三兒童的家長

名額：8人

費用：免費

負責社工：吳翰霖先生

SKW24G0002

靜觀之旅 — 家長小組



目的：父母照顧孩子時會面對不同的挑戰，有時會引起不同的情緒或壓力。透過不同類型的靜觀練習，有助覺察自己和孩子情緒，加強親子間的連繫。

內容：藉著運用五感、音樂、飲食等方式實踐靜觀，從周遭各式各樣的事情回歸到自己的內在，放鬆身心，以平靜的心應對親子日常，提升彼此的關係。

日期：2024年4月9至30日（逢星期二，共四節）

時間：上午10:00 - 下午12:00

地點：本中心

對象：有興趣的家長

名額：10人

費用：免費

導師：張卓恆先生(MindfulKids®認證靜觀導師)

負責社工：黃偉倩姑娘



SKW24P0006

母親節

親子乾燥花瓶工作坊



目的：透過親子一起製作乾燥花瓶，在這母親節有一個相互共聚的時間，表達彼此的心意。

內容：藉著共同拼湊乾燥花和創作心意卡結合的成品，共度美好的親子時光，加深親子間的連繫。

日期：2024年5月11日(星期六)

時間：上午10:00 - 下午12:00

地點：本中心

對象：6-12歲兒童及家長

名額：7對家庭

費用：每位\$10

負責社工：黃偉倩姑娘

SKW24G0006

[夏日×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繫。

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：2024年7月10至31日
(逢星期三、共四節)

時間：下午2:00 - 3:45

地點：本中心

對象：7-10歲之面對父母處於高衝突關係、分居、離異或單親家庭的兒童。

* 社工預先個別了解報名兒童的家庭狀況，再確認是否適合參加。

* 與兒童同住的父或母必須出席每節小組最後15分鐘活動。

* 兒童及其同住的父或母必須參與8月7日(星期三，下午2:00-4:00)之[夏日×藝術奇遇記]親子重聚活動。

名額：8人

費用：免費

負責社工：文笑紅姑娘

SKW24G0005

我可以不生氣嗎？——

家長小組



目的：每年六月，對好多家長而言可能係全年發火次數最多的一個月，因為要幫子女準備考試。

明明讀書係佢，點解我仲勞氣過自己考試？面對仔女考試，我可以不生氣嗎？

內容：透過情境討論和分享，讓家長尋找平和地面對子女考試的方法。

日期：2024年5月28日至6月18日
(逢星期二、共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：小學家長

名額：10人

費用：免費

負責社工：張俊豪先生

SKW24P0008

[夏日×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：2024年8月7日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

對象：完成[夏日×藝術奇遇記]童心伴我行小組的組員及其同住的父或母。

名額：8個家庭

費用：免費

負責社工：文笑紅姑娘

SKW24P0030

父親限定——

親子運動遊戲工作坊



目的：父親節快到，誠意邀請爸爸和子女參加遊戲，讓父親和孩子們一起享受遊戲和互動的時光。

內容：親子遊戲和活動，增進親子關係。

日期：2024年6月8日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：3-6歲兒童及父親

名額：8對親子

費用：免費

負責社工：馬智權先生

SKW24P007

親子木工坊



目的：透過不同的木製品及顏料，製作一個屬於你們家庭的親子木製品，並提升親子關係。

內容：爸爸們想與小朋友有一個屬於你們的親子活動，而又相對地易掌握嗎？快來一同參與親子木工坊，製作一個屬於你們家庭的親子木製品吧！

日期：2024年7月20日(星期六)

時間：下午2:00 - 5:00

地點：本中心

對象：爸爸與6歲-12歲小朋友

名額：8個家庭

費用：每位\$20 (作活動物資支出)

負責社工：曾梓泓先生

SKW24P0010

親子義工系列第一擊



目的：透過參與不同的親子義工，與家長能參與更多子女的學習與成長，鼓勵兒童勇於表達自我認識及建立正確的價值觀，了解義工的正確態度及不同族群的需要。

內容：於稍後時間在Facebook及官方網站發放最新的資訊。

日期：2024年8月10日(星期六)

時間：上午10:00 - 下午4:00

地點：本中心

對象：6歲-12歲小朋友及其家長

名額：8個家庭

費用：免費

負責社工：曾梓泓先生

SKW24G0033

親子繪本互動工作坊



目的：家長與孩子透過繪本共讀及有趣的親子遊戲，透過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：藉親子伴讀、延伸遊戲和手工，讓孩子認識不同特質，促進親子之間的連繫。

日期：2024年7月22日至8月12日
(逢星期一，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：蘇麗君姑娘

SKW24G0007

我與孩子的故事



內容：小組透過創作一本專屬自己與孩子的故事書，檢視親子關係，加強親子之間的正向溝通。並且藉由文字、相片及圖畫記下與孩子的珍貴回憶。

日期：2024年9月5至26日
(逢星期四、共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：小學家長

名額：10人

費用：免費

負責社工：蘇美琪姑娘

SKW24G0031

「腦」力教仔有辦法



目的：透過學習腦科學神經所研究的知識，促進家長對子女的認識，更容易處理他們發脾氣、不願意上學、害怕社交或不願意嘗試新事物的情況等，亦能有效提升親子關係。

內容：小組以討論形式進行，並設有不同的體驗式活動來明白子女的特性和應對方法。

日期：2024年9月6至27日
(逢星期五、共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：6-11歲兒童的家長

名額：10人

費用：免費

負責社工：張泳琳姑娘



親子遊樂場

有人比喻親子關係為一個聯名戶口，如果能夠定期存入快樂，關心，欣賞和愛，將會更加鞏親子間的關係，所以我們希望透過每月親子活動，創造機會讓你和孩子為這個戶口增值邀請你們一同來到親子遊樂場。

四月 親子園藝



內容：	透過園藝活動，製作小盆栽及環保種子紙，讓家長及孩子體驗大自然的樂趣。
日期：	2024年4月6日(星期六)
時間：	上午10:00 - 下午12:00
地點：	本中心
對象：	6-12歲兒童及家長
名額：	20人
費用：	免費
負責社工：	胡惠文先生、曾梓泓先生
備註：	請自備環保袋

六月 親子 X Pizza 賓治



內容：	與孩子一同整個 Pizza，飲杯雜果賓治，過一個悠閒舒服的周末。
日期：	2024年6月1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：	10人
費用：	免費
負責社工：	胡惠文先生
備註：	請自備食物盒及水壺

八月 水の繽紛樂



內容：	透過挑戰不同有關水的小遊戲，刺激小朋友的觸感，享受親子時光，促進親子關係。
日期：	2024年8月3日(星期六)
時間：	下午2:30 - 4:00
地點：	本中心
對象：	2-5歲兒童及家長
名額：	4對親子
費用：	免費
負責社工：	蘇麗君姑娘
備註：	參加者有機會濕身和弄污衣物，請盡量穿著深色衣物，及帶後備衣物

五月 筲箕灣歷奇大挑戰



透過社區遊歷，親子一同探尋社區秘境，完成挑戰任務，享受親子玩樂時光。
2024年5月4日(星期六)
下午2:00 - 3:30
本中心及筲箕灣/西灣河地區
6-12歲兒童及家長
20人
免費
胡惠文先生

七月 Canon親子影像創趣工作坊



暑假開始啦！一家人一齊跟專業人士學下影相，變身成為屋企人嘅專業攝影師，記錄開開心心嘅回憶。
2024年7月13日(星期六)
上午10:30 - 下午12:30
本中心
6-12歲兒童及家長(1位家長及1-2名兒童)
20人
免費
胡惠文先生

九月 下午麼麼茶



家長和孩子共同製作美味茶點，促進親子互動，從中學習欣賞。
2024年9月7日(星期六)
下午2:30 - 4:00
本中心
2-5歲兒童及家長
4對親子
免費
蘇麗君姑娘

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。

SKW24G0008

夫婦野營SSS (第二屆)



內容：新婚第一年稱為「紙婚」，到第五年稱為「木婚」。在這個階段，夫婦開始面對現實生活的磨合與考驗。此活動藉著露營及在自然環境下的夫婦培育活動，為參加者製造甜蜜時刻(Sweet)，尋找強項(Strength)，及互相支持(Support)。讓組員互相參考及學習，以鞏固婚姻關係。

日期：2024年4月6日至7日(星期六、日)

時間：中午12:00 - 翌日下午1:00

地點：飛鵝山基維爾營地

對象：婚齡少於5年及沒有露營經驗優先

名額：8對

費用：每對\$380
(經確認報名後再付款)

負責社工：劉子健先生

SKW24G0010

Love Credit



內容：個個都拍拖，唔通個個都識拍拖？一段關係上有不同地方需要學習，不如一齊圍爐傾下計，探索不同情感上的需要，係「情感學」上了解多啲。

日期：1) 2024年5月14日(二)：

主動單身VS被動單身

2) 2024年5月28日(二)：

多元性關係

3) 2024年6月25日(二)：

辦公室應否談戀愛？

4) 2024年7月16日(二)：

唔婚就分？

(可以選擇其中一節或全部參加)

時間：晚上7:30-9:00

地點：網上講座 (Zoom)

對象：單身人士、情侶、夫婦

名額：100人

費用：免費

負責社工：陳詠茵姑娘、鄭永皓先生

SKW24G0009

東區戀人 — 樹之戀



內容：港島東區的街道種植了多樣性的樹木，環繞本中心30分鐘的路程，便可發現超過60種樹木，是一個奇妙又容易被人忽略的自然體驗。兩節活動結構相若，每節介紹約30種樹木，上半節為簡單課堂，講解有關東區街道樹木的知識，包括花期及果實；下半節是外出導賞，並可在筆記上以簡單速寫紀錄樹身及樹葉的特點。夫婦可以一起重拾對自然的欣賞，作為婚姻生活趣味的一部份。

日期：2024年5月18日及25日(逢星期六、共兩節)

時間：下午3:00-6:00

地點：本中心

對象：夫婦須一起參與

名額：6對

費用：免費

負責社工：劉子健先生

SKW24P0011

東區戀人 — 星之戀

內容：在夜色璀璨的城市，抬頭觀看夜空，縱使原本是星光閃爍，大概也只能看到幾顆大行星。此活動分兩部份，上部份為課堂，深入淺出講解88個星座中，於港島區能以肉眼常見的星座。下部份為外出實習，一起到港島東區以公共交通工具可到達的觀星地點。此活動是為婚姻培育，旨在使夫婦在繁忙的城市生活中，共同培養對星空的好奇及欣賞，並非專業觀星教育。(如1/6天氣不宜觀星，整個活動將改為 8/6進行。)

日期：2024年6月1日(星期六)

時間：下午4:00 - 晚上9:00

地點：本中心(課堂在本中心而觀星在東區)

對象：夫婦須一起參與

名額：6對

費用：免費(車費自備)

負責社工：劉子健先生

SKW24G0011

**婚姻補習社 —
原生伴侶**

內容：我們成長的家庭(原生家庭)與童年對自身性格的造就及影響，有著密不可分的關係。你是否想更認識你的伴侶？又或者想你的伴侶更認識你嗎？此為婚姻培育活動，讓夫婦透過課堂活動及課後練習，反思原生家庭的發展與自身性格的關連。為保障參加者的私隱，原生家庭資料只須與伴侶及社工進行討論，惟反思部份會列入小組討論之內。

日期：2024年7月6日及13日
(逢星期六、共兩節)

時間：下午3:00 - 6:00

地點：本中心

對象：夫婦須一起參與

名額：6對

費用：免費

負責社工：劉子健先生

SKW24P0012

離婚諮詢站

目的：協助正考慮 / 辦理離婚之人士在離異的路途上，提出疑問查詢。

內容：講解離婚的手續、離婚後的生活安排、相關社區資源。

日期：2024年6月28日(星期五)

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：本中心或網上(Zoom)

對象：面對分居 / 離異家長 或有興趣人士

名額：10人

費用：免費

負責社工：羅惠儀姑娘

SKW23G0029

**從「筆」認識你 —
夫婦心理投射繪畫小組**

內容：夫婦即使相處多年，大家仍然會因為生活不同大小事務而有不同的想法。透過心理投射繪畫(Projective Drawings)，我們從新與對方連繫，明白自己及另一半的感受及情緒，了解到彼此內心的思想，用「筆」去從新認識你身邊的另一半。

日期：2024年8月13至9月3日
(星期二、共四節)

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：本中心

對象：夫婦(二人須共同出席)

名額：6對(50歲或以上)

費用：免費

負責社工：陳詠茵姑娘，鄭永皓先生

SKW24G0012

離婚疑難有出路



目的：協助正考慮 / 辦理離婚之人士在離異的路途上，認清自己選擇的方向及未來需要面對的事情。

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13日)
2. 生活實務安排：包括經濟、財產分配及房屋等 (9月20日)
3. 子女日後生活安排：包括管養、居住及探視等 (9月27日)
4. 離婚前務須考慮的準備事項及其他服務 (10月4日)

(可以選擇其中一節或全部出席)

日期：2024年9月13至10月4日
(逢星期五、共四節)

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：本中心或網上(Zoom)

對象：面對分居/ 離異家長 / 或有興趣人士

名額：15人

費用：免費

負責社工：羅惠儀姑娘

SKW24P0013

夫婦手捏陶藝體驗活動



目的：活動透過製作陶藝作品表達對另一半的關懷，以作品呈現伴侶在彼此生活中是重要的陪伴。

內容：製作手捏陶藝以增進彼此關係和了解。

日期：2024年9月21日 (星期六)

時間：上午10:00 - 下午12:00

地點：本中心

對象：夫婦 (五年婚齡以內/二人需共同出席)

名額：8對

費用：\$ 20一對

負責社工：鄧詩韻姑娘

SKW24G0013

婚姻補習社



深度對話

內容：當你與伴侶的對話變得日常，內容總是圍繞家庭事務，或者人際與工作時，婚姻關係也會隨著對話的日常而變得平淡。此活動旨在提高夫婦對話的深度，以工作坊的形式，透過參加者提供的日常對話示範，由社工引導進入更深入的對話層面，使夫婦重新連繫對方的情感世界與價值觀念。

日期：2024年9月14日及21日
(逢星期六、共兩節)

時間：下午3:00 - 晚上6:00

地點：本中心

對象：夫婦須一起參與

名額：6對

費用：免費

負責社工：劉子健先生



怡情天地

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。

SKW24P0031

「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：	2024年4月17日(星期三)
時間：	上午10:30 - 下午12:00
地點：	本中心
對象：	有興趣的人士
名額：	15人
費用：	\$20
負責社工：	區慧琳姑娘

SKW24P0021

咖啡品賞工作坊



目的：	讓參加者認識咖啡由採收、處理、烘焙，到成為一杯咖啡的過程及體驗咖啡。
內容：	認識咖啡來源，品嚐3種不同風味的咖啡。
日期：	2024年4月23日(星期二)
時間：	上午10:00 - 下午12:00
地點：	本中心
對象：	有興趣的人士
名額：	10人
費用：	免費
負責社工：	馬智權先生
備註：	參加者自備玻璃杯或陶瓷杯

SKW24P0014

療癒小清新 水模盆栽製作



目的：	透過一連兩節的盆栽製作，讓參加者學習身心放鬆，減輕生活上的壓力。
內容：	透過情緒認識小遊戲檢視自身狀態和壓力水平，再以園藝活動製作屬於自己水泥盆栽，欣賞自然，欣賞自己。
日期：	2024年4月26及5月3日 (星期五、共兩節)
時間：	下午2:30 - 4:00
地點：	本中心
對象：	有興趣的人士
名額：	15人
費用：	免費
負責社工：	丁蓉蓉姑娘

SKW24P0015

都市健康快活人3.0 — 心靈沙瓶



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「心靈沙瓶」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「心靈沙瓶」及靜觀練習。
日期：	2024年5月8日(星期三)
時間：	上午10:00 - 11:30
地點：	本中心
對象：	有興趣的成年人
名額：	15人
費用：	免費
導師：	明愛樂協會社工
負責社工：	麥泳婷姑娘

正念跑步小組 (初階及進階)



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：	2024年5月9至30日 (SKW24G0017) 2024年6月6至27日 (SKW24G0018) (逢星期四、共四節)
時間：	上午9:30 - 10:30
地點：	中心或附近公園
對象：	有興趣的人士
名額：	12人
費用：	免費
負責社工：	馬智權先生



SKW24P0022

蝶古巴特環保袋工作坊



目的：透過製作屬於自己的環保袋，有一個表達自我和抒發感受的機會，放慢節奏，讓身心靈放鬆下來。

內容：藉著蝶古巴特創作獨特的製成品，有一個療癒的時間共同創造和分享成果。

日期：2024年5月30日(星期四)

時間：上午10:00 - 下午12:00

地點：本中心

對象：有興趣的人士

名額：12人

費用：免費

負責社工：黃偉倩姑娘



SKW24P0020

療癒擴香石工作坊



目的：享受個人寧靜空間，覺察自己需要。

內容：透過製作多肉植物盆景擴香石享受個人寧靜空間，為作品加添喜愛的色彩和香味，讓參加者放鬆心情，覺察內在需要。

日期：2024年6月7日(星期五)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心

對象：有興趣的人士

名額：12人

費用：每位\$20

負責社工：鄧詩韻姑娘

SKW24G0019

情緒拍攝工作坊



目的：透過菲林攝影，記錄生活上的大小事，抒發情感和壓力。

內容：組員可在小組中掌握攝影基礎知識，並透過攝影專注當下，表達情感。
*小組包括外出活動日

日期：2024年5月30日至6月27日
(逢星期四、共五節)
*13/6為外出活動日

時間：下午3:00 - 4:30

*外出活動日：
上午10:00-下午1:00

地點：本中心

*外出活動日：待定

對象：有興趣的人士

名額：12人

費用：每位\$40
(不包括外出活動交通開支)

負責社工：吳翰霖先生

SKW24P0017

好好生活 —— 乾花音樂盒製作



目的：透過挑選不同種類的乾花裝飾音樂盒，享受及專注當下製作過程，讓身心放鬆，好好享受屬於自己的時光。

內容：運用乾花裝飾設計音樂盒。

日期：2024年6月20日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：有興趣的人士

名額：15人

費用：免費

負責社工：蘇麗君姑娘

SKW24G0016

園藝減壓小組



目的：透過園藝活動，讓參加者感受植物衍生帶來的新體驗，舒緩身心，洗滌心靈，以學習放鬆身心，照顧自己需要。

內容：園藝活動及園藝衍生活動(例如：押花、乾花製作)。

日期：2024年6月6至27日(逢星期四、共四節)

時間：上午10:00 - 下午12:00

地點：6月6及13日(本中心)，
6月20及27日(太子源點中心)

對象：受情緒困擾的人士

名額：15人

費用：免費

負責社工：鄧詩韻姑娘

SKW24P0018

好好生活 —— 織物製作



目的：透過一鈎一鈎的製作過程，放慢節奏，在忙碌的生活中留一個喘息空間，好好整理思緒。

內容：鈎織飾物

日期：2024年6月28日(星期五)

時間：晚上6:00 - 8:00

地點：本中心

對象：有興趣的人士

名額：15人

費用：免費

負責社工：蘇麗君姑娘

SKW24G0015

好好吃飯 — 便當製作



目的： 忙碌的日常常常使人忽略吃飯的意義，透過製作不同食物及裝飾飯盒，重新察覺自己的需要，好好照顧自己。

內容： 便當製作

日期： 2024年7月2至23日
(逢星期二、共四節)

時間： 下午2:30 - 4:00

地點： 本中心

對象： 有興趣的人士

名額： 15人

費用： 每位\$20

負責社工： 蘇麗君姑娘

備註： 參加者自備飯盒

SKW24P0016

LOVE ACTION — 肌理鏡工作坊



目的： 學習欣賞自己的內在美及外在美。

內容： 製作屬於自己的「魔鏡」

日期： 2024年8月21日(星期三)

時間： 上午10:00 - 下午12:00

地點： 本中心

對象： 有興趣的人士

名額： 12人(如人數眾多，將抽籤決定)

費用： 免費

負責社工： 麥泳婷姑娘

SKW24G0032

從「家」出發



目的：

1. 了解自己及原生家庭對自己的影響。
2. 學習從多角度了解別人，提昇與家人或朋友相處技巧。
3. 更深入認識自己感受，需要及期望，從而清楚表達自己。

內容： 透過短講、示範認識及經驗沙維雅模式

日期： 2024年8月24日(下午及晚上)
2024年8月25日(早上及晚上)

時間： 2024年8月24日
(下午2:30至晚上8:30、中間有1小時晚餐)
2024年8月25日
(早上10:30至5:30、中間有1小時午餐)

地點： 本中心

對象： 有興趣的人士

名額： 12人

費用： \$100

負責社工： 區慧琳姑娘

SKW24G0014

LOVE ACTION 女神訓練班(第一期)



目的： 探討女性自我形象及自我價值。

內容： 藝術創作、美容、分享。

日期： 2024年9月4、11、25及10月2日
(逢星期三、共四節)

時間： 上午10:00 - 下午12:00

地點： 本中心

對象： 受情緒困擾的人士

名額： 10人
(需要組前面試及評估，能出席四節優先)(如人數眾多，將抽籤決定)

費用： 免費

負責社工： 麥泳婷姑娘

SKW24P0032

「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： 2024年9月10日(星期二)

時間： 晚上7:30 - 晚上9:30

地點： 本中心

對象： 有興趣的人士

名額： 15人

費用： \$20

負責社工： 區慧琳姑娘

SKW24P0034

流體藝術工作坊 (貝殼掛飾)



目的： 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，觀察透過與創作內在色彩，療癒您疲憊的心靈。

內容： 利用流體藝術，製作貝殼掛飾。

日期： 2024年10月16日(星期三)

時間： 上午10:00 - 11:30

地點： 本中心

對象： 受情緒困擾的人士

名額： 12人(如人數眾多，將抽籤決定)

費用： 免費

負責社工： 麥泳婷姑娘

社區 關顧



鼓勵區內人士增加互動的機會，分享自身經驗，發揮各人優勢，增加對區內弱勢族群（如：照顧者，有特殊教育需要兒童等）的關注，同時亦提升區內人士對社會資源的認識，以增加區內的社會資本，增強對社區的歸屬感，建立一個更友善、包容的社區。

社會福利署東區及灣仔區福利辦事處 「照顧者加油站」簡介

「照顧者加油站」的成立是為了積極關注護老者及殘疾人士照顧者多方面的需要。區內綜合家庭服務中心聯同長者中心及殘疾人士社區支援服務單位，每月定時定點舉辦不同主題及類型的活動，例如工作坊、茶座、分享會及遊戲體驗等，協助照顧者紓緩壓力及建立支援網絡。歡迎照顧者聯絡有關中心查詢詳情。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
每月第一週				銅鑼灣  10:00-12:00 鰂魚涌  10:00-11:00	灣仔  10:00-11:30	
每月第二週		柴灣  10:00-11:30				北角  10:00-11:00
每月第三週	北角  14:30-16:00	灣仔  10:00-12:00	鰂魚涌  10:00-11:30	銅鑼灣  10:00-12:00 柴灣  10:30-12:00 筲箕灣  14:30-16:00	筲箕灣  14:30-16:30	
每月第四週			柴灣  14:30-16:00			

服務地點

	護老者 	殘疾人士照顧者 
柴灣	東柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道 338 號柴灣市政大廈 3 樓 2505 8733	西柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道 233 號新翠花園政府合署 4 樓 2569 3855 東柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道 338 號柴灣市政大廈 3 樓 2505 8733
筲箕灣	筲箕灣綜合家庭服務中心 愛秩序灣道 15 號愛秩序灣綜合服務大樓 2 樓 2896 0302	樂心匯（港島東） 筲箕灣道 361 號利嘉中心 11 樓 2967 0902
鰂魚涌	鰂魚涌綜合家庭服務中心 百福道 21 號香港青年協會大廈 2 樓 2562 4783	鰂魚涌綜合家庭服務中心 百福道 21 號香港青年協會大廈 2 樓 2562 4783
北角	北角綜合家庭服務中心 渣華道 123 號北角福利服務設施大樓 4 樓 2832 9700	北角綜合家庭服務中心 渣華道 123 號北角福利服務設施大樓 4 樓 2832 9700
銅鑼灣	銅鑼灣綜合家庭服務中心 福蔭道 7 號銅鑼灣社區中心 2 樓 2895 5159	銅鑼灣綜合家庭服務中心 福蔭道 7 號銅鑼灣社區中心 2 樓 2895 5159
灣仔	灣仔綜合家庭服務中心 石水渠街 85 號 12 樓 2835 4342	雅聚天地 - 地區支援中心（灣仔） 皇后大道東 258 號灣仔街市地下低層 2564 3338

SKW24G0028

殘疾人士照顧者加油站 — 紓壓手工篇



目的：當家人出現情緒及精神困擾時，家屬也同樣受影響。活動分兩節，由同路人分享，透過大家互相交流正面經驗或遇到的困難，為自己和家人尋找出路及一同製作靜心瓶，為大家打打氣，減減壓！

內容：4月主題：同路人分享
5月主題：靜心瓶DIY

日期：2024年4月18日, 5月16日
(星期四, 共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：香港筲箕灣道361號利嘉中心11樓

對象：精神康復者的家屬、親友及照顧者

名額：15人

費用：免費

負責社工：丁蓉蓉姑娘

備註：活動與浸信會愛羣社會服務處
樂心匯(港島東)合辦

SKW24G0034

殘疾人士照顧者加油站 — 自我關顧篇



目的：照顧是一個長時間的付出，所以更要不時地調適自己的身心，才能夠繼續這漫漫長路，活動主要透過護膚及美容工作坊，讓照顧者從「身」關顧自我，提升自信及正能量。

內容：8月主題：護膚品DIY
9月主題：韓式化妝班

日期：2024年8月15日, 9月19日
(星期四, 共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：香港筲箕灣道361號利嘉中心15樓

對象：精神康復者的家屬、親友及照顧者

名額：15人

費用：免費

負責社工：麥泳婷姑娘

備註：活動與浸信會愛羣社會服務處
樂心匯(港島東)合辦

SKW24G0028

殘疾人士照顧者加油站 — 藝術創作篇



目的：縱然在照顧家人的旅程中，總面對日常生活的挑戰和困境，活動嘗試以禪繞畫技巧，經歷既放鬆又專注的狀態，學習平靜並由同路人分享他們的經驗，為照顧者添加同行的力量。

內容：6月主題：一筆一劃禪繞藝術
7月主題：同路人分享

日期：2024年6月20日, 7月18日
(星期四, 共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：香港筲箕灣道361號利嘉中心15樓

對象：精神康復者的家屬、親友及照顧者

名額：15人

費用：免費

負責社工：丁蓉蓉姑娘

備註：活動與浸信會愛羣社會服務處
樂心匯(港島東)合辦



「留一天與我」系列

為人父母，孩子往往是自己的首位，好像早已習慣為著他們的成長之路而奔跑。尤其是照顧有特殊教育需要（SEN）的孩子，更要投入更多的精力和時間。久而久之，家長都忘記了給予自己時間休息。因此，本年度的照顧者加油站推出「留一天與我」系列家長小組活動，讓SEN照顧者可以咁一咁氣。小組會特意安排家長及小朋友同時段分開進行活動，讓家長能放下日常的照顧煩惱，好好享受屬於自己的時間。

	留多一天與我園藝		留多一天與我玩Art		留多一天與我放鬆身心	
						
日期：	2024年4月13日、5月11日及6月8日 (逢星期六、共三節)		2024年8月17日、10月19日及11月16日 (逢星期六、共三節)		2024年12月7日、2025年1月18日及2025年2月15日 (逢星期六、共三節)	
時間：	下午2:00 - 3:30					
地點：	賽馬會筲箕灣青年空間 / 本中心					
	SKW24G0022 / 23		SKW24G0024 / 25		SKW24G0026 / 27	
	家長組	兒童組	家長組	兒童組	家長組	兒童組
內容：	透過園藝活動讓家長們可以照顧自我需要，舒緩日常照顧壓力。	透過不同的活動，提升小朋友的自理能力和社交能力。	透過製作土耳奇燈、擴香石、編織頸巾，讓照顧者有寧靜喘息空間，梳理情緒，舒緩照顧壓力	透過不同的活動，提升小朋友的自理能力和社交能力。	透過輕鬆的放鬆運動，從身體反應情緒和壓力，促進身心健康。	透過不同的活動，提升小朋友的自理能力和社交能力。
	親子戶外活動					
日期：	2024年7月13日 (星期六)		2024年9月21日 (星期六)		2025年3月8日至9日 (星期六、日)	
地點：	營地 / 農莊 (待定)		營地/BBQ場 (待定)		營地 (待定)	
時間：	全日 (待定)				二日一夜 (待定)	
對象：	6-12歲SEN兒童及其家庭					
名額：	20個家庭 (親子必須同時出席)					
費用：	每名參加者\$100 (大小同價)				每名參加者\$200 (大小同價)	
負責社工：	蘇美琪姑娘	鄭玉琳姑娘	蘇麗君姑娘	鄭玉琳姑娘	吳翰霖先生	鄭玉琳姑娘
備註：	1. 如人數眾多，將抽籤決定。 2. 活動與賽馬會筲箕灣青年空間合作。					



初夏遊學團



目的	：「初夏遊學團」提升家庭抗逆力，鞏固家庭關係，齊齊「家多一點·凝聚力」。	
日期/時間	：營前活動：2024年4月26日(星期五)，晚上7:30-9:00 日營：2024年4月27日(星期六) 重聚日：2024年5月4日(星期六)，下午2:30-4:30	
地點	：營前活動及重聚日：本中心 / 馬會筲箕灣青年空間 日營地點：西貢區(麥理浩夫人渡假村)	
	SKW24G0020 夫婦組	SKW24G0021 兒童組
內容	：日子久了，二人之間的愛往往被日常雜務磨損。透過日營，夫婦二人再一次重拾戀愛的甜蜜，經歷愛的感動，享受專屬二人的時光。	：透過不同的歷奇活動，提升小朋友的自理能力和社交能力。
對象	：夫婦(夫婦必須同時出席)	：6-12歲孩子
名額	：10個家庭(每個家庭最多2名孩子出席；親子必須同時出席)	
費用	：每對夫婦\$200	：每名孩子\$50
負責社工	：陳詠茵姑娘、劉子健先生、麥泳婷姑娘 鄭玉琳姑娘	
備註	：1. 如人數眾多，將抽籤決定。 2. 活動與賽馬會筲箕灣青年空間合作。	

SKW24P0023

家·多一點關懷 蛋糕製作



內容	：透過製作美味可口的蛋糕，享受放鬆寧靜的時光，舒緩照顧壓力。
日期	：2024年4月25日(星期四)
時間	：下午2:00 - 3:30
地點	：本中心
對象	：照顧者
名額	：8人
費用	：免費
負責社工	：蘇麗君姑娘

SKW24P0024

家·多一點關懷 香草樂園



內容	：透過園藝活動，製作香草小盆栽的同時關顧自己的感受，療癒又舒壓。
日期	：2024年5月7日(星期二)
時間	：上午10:00 - 11:30
地點	：本中心
對象	：照顧者
名額	：15人
費用	：免費
負責社工	：胡惠文先生

備註：抽籤結果會於活動開辦前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。
· 未曾參與照顧者活動之人士優先。

SKW24P0035



家 · 多一點關懷 — 如何在學校/家中 支援語障兒童講座

內容：
• 如何利用遊戲/網上資源中學語言
• 認識學童語音發展及訓練方法
• 如何在家中提升孩子的言語能力

日期：2024年7月12日(星期五)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：Zoom

對象：有興趣之社區人士

名額：150人

費用：免費

負責社工：吳瀚霖先生

SKW24P0027



家 · 多一點關懷 — 輕鬆庭園

內容：透過園藝活動，製作屬於自己的盆栽園景的同時關顧自己的感受，讓自己放鬆一下。

日期：2024年8月6日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：照顧者

名額：15人

費用：免費

負責社工：胡惠文先生

SKW24P0026



家 · 多一點關懷 — 泡芙製作

內容：製作低糖泡芙，分享照顧和飲食心得。

日期：2024年7月19日(星期五)

時間：A: 2:00 - 4:30

B: 6:30 - 9:00

地點：本中心

對象：照顧者

名額：8人

費用：免費

負責社工：鄭玉琳姑娘

SKW24P0028



家 · 多一點關懷 — 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：2024年9月10日(星期二)

時間：A: 9:30 - 12:00

B: 6:30 - 9:00

地點：本中心(廚房)

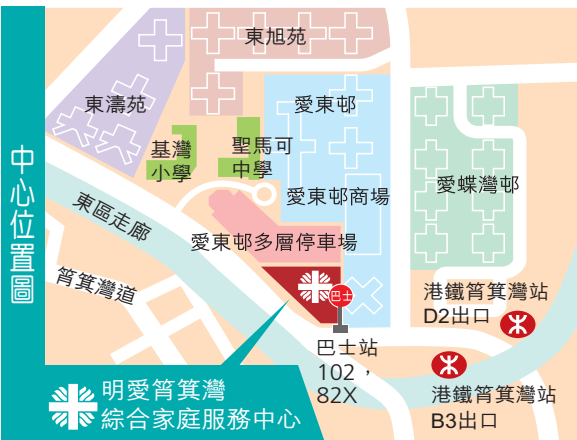
對象：照顧者

名額：8人

費用：免費

負責社工：鄭玉琳姑娘

備註：
• 抽籤結果會於活動開辦前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。
• 未曾參與照顧者活動之人士優先。



中心位置圖

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

時間	星期					
	一	二	三	四	五	六
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						

中心開放時間表

活動報名

- 中心活動一般只接受網上報名，如有興趣與報名活動，可從以下途徑索取網上報名表：
 - 途徑一：瀏覽中心網站 (<https://www.skwfsc.caritas.org.hk/>)，選擇想報名的活動
 - 途徑二：瀏覽中心 Facebook 專頁 (<https://www.facebook.com/SKWFSC/>)，在有興趣的活動貼文上按下「網上報名」的連結
 - 途徑三：親臨中心，掃描活動海報上的二維碼
 - 途徑四：致電中心電話 (2896 0302) 索取網上報名表連結
- 除了已註明會抽籤或特定報名方法，中心活動一般以先到先得形式報名
- 如活動需要收費，中心會通知成功遞交網上報名人士付款以確認報名

- 名，付款後中心會給予收據給報名人士，請妥善保存收據至活動順利完成。付款方式如下：
- 方式一：親臨中心以現金繳費
 - 方式二：使用支票繳費，支票抬頭請寫「香港明愛」，親臨中心遞交支票或把支票寄回中心
- 收費活動名額最終以繳費作實，不接受電話留位或報名
 - 報名人士不得轉讓其活動名額給其他服務使用者
 - 活動報名時間由該活動舉行的月份前 3 個月的第一個工作天開始網上報名
 - 若果多次報名活動而缺席，可能會影響日後報名的優先權

退款須知

- 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。
- 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。

惡劣天氣安排

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 取消/延期/終止
三號風球	照常進行	照常進行 (除天文台廣播天氣急劇轉變)	照常進行
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)	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)	照常進行
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。	照常進行
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