

 明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心

靜新誌

明愛

家友站

2021年1-3月

ISSUE
71



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：<http://family.caritas.org.hk>

電郵：fsshatin@caritassws.org.hk



中心服務介紹 Services Introduction

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 Fomat 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、溱岸 8 號、山下圍(曾大屋)、乙明邨、愉城苑、沙角邨、博康邨、謝屋村、作學坑新村、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 counseling 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 counseling service: free of charge
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 counseling and others: programme fee will be charged.

家務指導服務

服務目的

家務指導服務是一種支援性服務。目的是透過短期而有系統的指導，協助有需要人士學習及掌握自我照顧、料理家務及照顧兒童的技巧，以增強他們自我照顧或獨立處理家事的能力。

服務內容

自我照顧、家庭照顧、幼兒/學童技巧訓練。

服務形式

家居個別訓練或小組訓練

服務對象（居住本中心服務範圍居民）

1. 不熟習料理家務及照顧幼兒的家長。
2. 因身體問題、精神健康或情緒問題而未能應付家務、照顧幼兒的家長。
3. 有需要接替料理家務或照顧幼兒的家庭成員，例如因家庭發生變故或住院等。
4. 除上述類別，個案社工認為基於不同原因需要這項服務的個人或家庭。

因疫情關係，家務指導員莊姑娘拍攝了一系列煮食影片，鼓勵大家透過食物向家人表達愛意，大家可以在中心YouTube頻道觀看！



2021-2022 年度 中心主題計劃：

靜·新活

人生總會有起有跌，問題是我們如何應對，這正應對家庭治療大師沙維治（V. Satir）的名句：The Problem is not the Problem, coping is the Problem。香港正值風雨飄搖之時，與日俱增的生活壓力及心理負擔正壓得港人透不過氣來，無力、沮喪等負面情緒油然而生。我們又該如何應對呢？

「靜·新活」正是給我們一個建議，如何應對這些問題。「靜」的意思是最主要是安定的意思，與「動」相對，因此，有大學的「知止之後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」之說。具體表現在不妄動、恬淡、平和。這樣才能有「新的生活」。

「靜·新活」計劃以透過不同的活動，讓參加者能夠從日常的生活抽身出來，體驗專注、恬靜的心靈境界，嘗試新的生活方式。因此，活動內容有動有靜，「動」是指身體的動，包括運動，或簡單的四處走動走動，目的是希望參加者能有健康的身體，並能專注當中的過程。「靜」的活動亦有很多，例如手沖咖啡、表達藝術、禪繞畫等等，活動目的都是讓參加者能暫時離開平時的煩囂，得到喘息的空間，重回心靈恬靜的狀態。

面對逆境，身體與心境是決定我們能否順利度過難關的關鍵！



春臨大地百花艷 節至人間萬象新

沙田中央公園種滿了各式花草樹木，花香撲鼻，綠葉嫩芽長出，便知道春天已到。象徵過去一年的結束，迎接新一年、新希望。香港人適應能力很高，經過抗疫一整年，香港人的彈性使我們在「新常態」下展開新模式，迎接每一天的日常。記得有服務使用者分享過，疫情雖然令我們多留在家裏，沒有出外旅行的自在，沒法與大夥兒親朋戚友隨時相聚。卻使我們多了空間留意自己與身邊親密的家人，能夠互相關心是否保持健康，有空間了解對方的興趣或一起建立新的興趣。

我認識的一個家庭，因疫情令父子二人多了共處出外行山的機會，他們的共處不一定多言交流。正值青少年期的兒子獲得父親的陪伴，不但開始建立自己行山的視頻 (YouTube channel)，因陪伴更建立了一份溫柔的親子情，最終緩和了多年來父子緊張的關係，孩子得到釋懷，確認父親對自己的肯定和接納，父子二人的負面情緒最終得以改善。

面對這種未能預計的生活轉變，有人會覺得很疲累，有人會積極應對，有人仍然未解開心中疑問，滿心繁亂。所以，我們中心自去年四月至今展開為期兩年的中心主題，「靜。生活」，期望在沙田社區鼓勵個人和家庭，參與各式有靜有動的身心靈相關的活動，從而提升大家的抗力和幸福感。相伴是最有效增潤關係的良藥。在過去半年，你有沒有參加過我們中心相關的活動？期待你與家人朋友積極參與本中心各種活動，踏出一步，體驗新經驗、新嘗試使你和家人煥然一新。祝願你和家人牛年身體健康，事事平安，主恩滿溢！

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心
高級督導主任張慧玲女士



栽種幸福~

婚姻培育服務

「抱緊我」夫婦關係
培育小組 2021

活動編號:	ST20G0043(B)
活動內容:	本小組以蘇珊·強森博士「抱緊我(Hold Me Tight): 扭轉夫婦關係的七種對話」及「情緒取向」治療理論作為藍本, 幫助夫婦明白伴侶的內在深層情緒及依附需要, 從而改變夫婦的溝通模式, 增進婚姻關係。 1. 認識愛和依附關係; 2. 辨識婚姻關係中的「魔鬼對話」; 3. 找出關係的痛處; 4. 重返崎嶇處及歷久彌新的愛情。
形式:	短講、活動體驗、溝通練習
日期:	8/1、15/1、22/1、29/1、5/2、26/2/2021 (逢星期五, 共六節)
時間:	晚上7:30-9:30
地點:	本中心活動室
對象:	夫婦 (須一同出席)
收費:	會員: 每對\$200 / 非會員: 每對\$200
名額:	4-6對夫婦
負責社工:	黃遠芬姑娘 (註冊社工; 完成情緒取向治療課程輔導員)
備註:	社工會於小組舉行前, 個別約見夫婦了解夫婦關係和彼此期望。



漫·遊南丫島

活動編號:	ST20P0050(B)
活動內容:	於元宵節, 夫婦一起遊走南丫島、漫步沙灘、挑戰定向任務, 重拾甜蜜溫馨感覺。
日期:	27/2/2021 (星期六)
時間:	上午9:00-下午5:00
地點:	南丫島
對象:	夫婦/穩定關係的愛侶
收費:	會員: 每對\$80 / 非會員: 每對\$100
名額:	6-8對夫婦
負責社工:	黃遠芬姑娘、蘇佩盈姑娘 (註冊社工)
備註:	1. 船票由「離島遊計劃」提供。 2. 參加者請自備車費、午膳費、食水、防蚊及防曬用品。



Marbling art 心願燈夫婦工作坊

活動編號:	ST20P0080(B)
活動內容:	適逢情人節, 怎樣表達愛意好? 親自DIY心願燈作為心思禮物, 大理石彩繪輕易上手, 製成品別具意義和價值, 並藉此傳遞心底話及愛的訊息, 體驗夫婦相處之道, 滋潤婚姻關係。
日期:	6/2/2021 (星期六)
時間:	下午2:30至4:00
地點:	本中心活動室
對象:	夫婦/穩定關係的愛侶
收費:	會員: 每對\$50 / 非會員: 每對\$70
名額:	6對夫婦/穩定關係的愛侶
負責社工:	蘇佩盈姑娘 (註冊社工)



「與您同玩」夫婦溝通小組

活動編號:	ST20G0060(B)
活動內容:	每節將進行不同的桌遊, 讓夫婦在放鬆和趣味的氣氛下相處和玩樂, 並一起探討有效溝通, 從而提升夫婦關係。
日期:	26/2、5/3、12/3及19/3/2021 (逢星期五, 共四節)
時間:	晚上7:30至9:00
地點:	本中心活動室
對象:	夫婦/穩定關係的愛侶
收費:	會員: 每對\$60 / 非會員: 每對\$80
名額:	4對夫婦/穩定關係的愛侶
負責社工:	蘇佩盈姑娘 (註冊社工)



中心活動



網上活動



戶外活動

若因疫情仍不宜社交聚會,
活動會改用網上平台進行



賽馬會智家樂計劃- 情人節「智」親密廚房

活動編號:	ST20G0061(B)
活動內容:	1. 夫婦一同製作甜品，增添夫婦情趣及互相溝通。 2. 學習使用攝影應用程式紀錄美食製作過程，並藉著留聲照片向另一半表達愛意。
日期:	5/2/2021 (星期五)
時間:	晚上7:00- 8:30
地點:	本中心活動室
對象:	夫婦
收費:	免費
名額:	4至5對夫婦
負責社工:	連柏基先生 (註冊社工)



「性格透視」 個人成長工作坊

活動編號:	ST20P0088(B)
活動內容:	「性格透視®」是一套有效認識自己的評估工具，本工作坊旨在協助參加者完成性格評估，認識自己及其他類型的性格特質，包括壓力源，從而增進與人的合作關係。
日期:	6/3/2021(星期六)
時間:	下午2:30 – 7:30
地點:	本中心活動室
對象:	對以上題目有興趣人士
收費:	會員：每位\$50／非會員：每位\$70 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$30】
名額:	12位
負責社工:	林淑華姑娘〔註冊社工、性格透視®認可培訓師（一級）〕 阮素瓊姑娘〔註冊社工、性格透視®認可培訓師（一級）〕



講座：認識博域 (Bowen) 家庭輔理論

活動編號:	ST20P0087(B)
活動內容:	講座：介紹博域 (Bowen) 家庭輔導理論的幾個重要概念，包括家庭圖、家中排行次序、互累關係等
日期:	19/02/2021 (星期五)
時間:	晚上 7:30 – 8:30
地點:	本中心活動室
對象:	對以上題目有興趣人士
收費:	會員：每位\$20／非會員：每位\$40 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$10】
名額:	10位
負責社工:	林淑華姑娘 (註冊社工)



「夫婦薈」雙月聚會活動： 「和諧粉彩」夫婦樂

活動編號:	ST20P0089(B)
活動內容:	「夫婦薈」雙月聚會希望構設一個空間，定期讓夫婦們互相分享，彼此支持，以滋養夫婦生活及凝聚力量，面對當代夫婦一些挑戰。 透過繪畫「和諧粉彩」畫，夫婦享受共聚時光，在繪畫過程中彼此交流，達至互相欣賞及共融。
日期:	27/03/2021(星期六)
時間:	下午 2:30至 4:00
地點:	本中心活動室
對象:	對以上題目有興趣夫婦
收費:	夫婦薈會員：每對\$20／非夫婦薈會員每對：\$40
名額:	4-5對夫婦
負責社工:	林淑華姑娘 (註冊社工) 阮素瓊姑娘 (註冊社工)



中心活動



網上活動



戶外活動



若因疫情仍不宜社交聚會，
活動會改用網上平台進行



「夫婦薈」雙月聚會活動：《日常好煮意》

活動編號：	ST20P0091(B)	對象：	夫婦（夫婦薈會員優先）
活動內容：	都市人日忙夜忙，很多時候未能花心思於每一餐，夫婦一同享受入廚樂更加難上加難。這期夫婦薈，夫婦合作學習炮製簡單而又不輸餐館的小菜，亦透過夫婦合作，增進情趣。	收費：	每對夫婦\$50 （夫婦薈會員優惠請詳閱後頁）
日期：	23/1/2021（星期六）	名額：	4-6對夫婦
時間：	下午2:30-4:30	負責社工：	關孝龍先生（註冊社工）， 林淑華姑娘（註冊社工）
地點：	本中心活動室	備註：	1. 如需托兒服務，請於報名時註明 2. 參加者請自備食物盒2個

舐犢情深～ 親子培育服務



智慧機器人工作坊

活動編號：	ST20P0081(C)
活動內容：	親子一同學習使用手機應用程式拼接不同的積木零件，設計和組成一個智慧積木機器人。 透過經歷共同製作機器人，促進親子間互相合作和正面溝通，增進親子關係和享受優質親子時光。
日期：	6/2/2021（星期六）
時間：	上午10:00- 中午12:00
地點：	本中心活動室
對象：	8-14歲兒童及其家長
收費：	免費
名額：	5對親子
負責社工：	陳澤鋒先生（註冊社工），林麗文姑娘
備註：	1. 如報名人數過多，會進行抽籤。 2. 參加者需自備可以下載應用程式的智慧手機/平板電腦。 3. 活動後，每個出席的家庭能獲得一個米兔智慧積木。 4. 提供託兒服務 名額：2



「Super可人兒」 親子品格Playgroup

活動編號：	ST20G0062(C)
活動內容：	以正向心理學為基礎，為幼兒培育不同的品格強項，有助建立幼兒正向及樂觀的價值觀，家長亦能在課堂中引導幼兒學習及在生活上實踐出來。
日期：	4/3-25/3/2021（逢星期四，共四節）
時間：	上午10:30- 11:30
地點：	本中心活動室
對象：	2-3歲幼兒及一位家長
收費：	會員：每對\$60／非會員：每對\$100 【綜援或低收入家庭／人士：每對\$30】
名額：	8對親子
負責社工：	劉素芬姑娘（註冊社工）



中心活動



網上活動



戶外活動



若因疫情仍不宜社交聚會，
活動會改用網上平台進行



親子讀書會

活動編號:	ST20G0063(C)
活動內容:	每月一次的親子讀書會，透過繪本分享、親子活動，家長及子女一起進入多姿多彩的繪本世界，培育子女對閱讀的興趣，拉近親子關係。
日期:	5/3, 9/4, 7/5, 4/6/2021 (星期五，共四節)
時間:	晚上7:30-8:30
地點:	本中心活動室
對象:	曾參加「兒童啟蒙老師訓練課程」的家長及子女(3-6歲)
收費:	會員：每對\$20／非會員：每對\$40 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$20】
名額:	8個家庭
負責社工:	劉素芬姑娘(註冊社工)、 賴春鳳姑娘(註冊社工)



親職爸爸加油站

活動編號:	ST20P0090(C)
活動內容:	疫境之下，社會大眾的面對巨大壓力。許多爸爸都承擔著經濟及照顧的角色，壓力倍增。本活動希望能讓爸爸們留下一點喘息的空間，讓爸爸們能透過不同的嗜好，讓參加的爸爸放鬆一下。
日期:	8/1/2021;29/1/2021;26/2/2021;26/3/2021 (逢星期五)
時間:	晚上7:00 - 9:00
地點:	本中心活動室
對象:	父親
收費:	會員：每位\$20／非會員：每位\$40
名額:	8位
負責社工:	馬運東先生(註冊社工)



「治療遊戲Theraplay」 家長工作坊

活動編號:	ST20G0064(C)
活動內容:	1. 認識「治療遊戲Theraplay」的理念； 2. 了解正向互動健康的親子關係對子女情緒發展的重要性； 3. 體驗四大範疇的遊戲應用，包括有規律(Structure)、投入(Engagement)、滋養(Nurture)及挑戰(Challenge)； 4. 為自己與子女度身訂造親子遊戲，有助提升與子女親子互動關係。
日期:	18/2-25/2/2021 (逢星期二，共二節)
時間:	上午10:00-11:30
地點:	本中心活動室
對象:	育有就讀幼稚園之家長
收費:	會員：每對\$40／非會員：每對\$80 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$20】
名額:	10位
負責社工:	劉素芬姑娘 (註冊社工、註冊遊戲治療師)



親子新春樂「圓」

活動編號:	ST20P0092(C)
活動內容:	農曆年將至，當然不少得一家團圓，共進團年飯。但你有試過和孩子一同入廚嗎？這個工作坊，會教授製作兩款特色湯圓：家鄉鹹湯圓及甜「麥」湯圓(暫定)，讓你和孩子有新的相處和味覺體驗！
日期:	5/2/2021 (星期五)
時間:	晚上7:00-9:00
地點:	本中心活動室
對象:	K.3至小四小朋友及其家長
收費:	會員：每對親子\$20／非會員：每對親子\$30
名額:	4-6對親子
負責社工:	關孝龍先生(註冊社工)
備註:	1. 不設托兒服務 2. 參加者請自備食物盒2個



中心活動



網上活動



戶外活動



若因疫情仍不宜社交聚會，
活動會改用網上平台進行



「期待我們這一家」 準家長工作坊

活動編號：	ST20P0093(C)
活動內容：	透過講座及小組討論，鼓勵夫婦共同協作迎接新家庭成員，提升準父母作為新手家長的信心。 活動內容包括： (i) 家務指導員會分享生產前的物資準備（如：嬰兒用品及衣物、食療） (ii) 社工分享生產前後準家長的生心理變化及夫婦共同協作的竅門
日期：	9/1/2021（星期六）
時間：	上午10:00 – 12:00
地點：	本中心活動室
對象：	懷孕6個月或以上準父母
收費：	會員：每個家庭\$50／非會員：每個家庭\$80
名額：	6對
負責社工：	曾淑怡姑娘（註冊社工）、莊玉霞姑娘（家務指導員）
備註：	完成是次工作坊後，每家庭可獲禮物包一份，當中包括嬰兒用品及國際知名品牌美容產品



「愛的教育」講座

活動編號：	ST20P0094(C)
活動內容：	近年「性」資訊氾濫，增加了家長的關注及憂慮，透過是次講座可促進家庭從小建立子女正面「性」價值觀的信心及技巧。 內容包括： 1. 何謂健康「性」觀念？ 2. 進行親子性教育的技巧 3. 與子女保持正面溝通的竅門
日期：	4/3/2021（星期四）
時間：	上午10:00-11:30
地點：	本中心活動室
對象：	育有3歲或以上子女家長
收費：	會員：每位\$20／非會員：每位\$50 【綜援或低收入家庭／人士：每個家庭\$20】
名額：	10-15位
負責社工：	曾淑怡姑娘（註冊社工）

互助互愛～ 社區支援服務



「綠絲帶關懷大使」幹事會

活動編號：	ST20G0065(D)
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：	7/1/2021（星期四）
時間：	上午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：	全免
名額：	7位
負責社工：	劉淑儀姑娘（註冊社工）



「綠絲帶關懷大使」 重聚日暨嘉許禮（日營活動）

活動編號：	ST20P0082(D)
活動內容：	1. 凝聚義工，互相認識及交流。 2. 義工分享服務經驗，鞏固得著及體會。 3. 回顧義工服務及展望新里程。 4. 嘉許及肯定義工的貢獻。
形式：	日營活動
日期：	15/1/2021（星期五）
時間：	上午9:00- 下午5:00
地點：	日營地點：待定
對象：	本中心義工
收費：	全免
名額：	20位
負責社工：	劉淑儀姑娘（註冊社工）、李寶貞姑娘（註冊社工）、龍潔沁姑娘（註冊社工）



中心活動



網上活動



戶外活動



若因疫情仍不宜社交聚會，
活動會改用網上平台進行



**「綠絲帶關懷大使」
親善探訪預備日**

活動編號：	ST20P0084(D)
活動內容：	臨近新年，一同製作小手作，將心意和新春祝福送給有需要的家庭，發揮區內互助互愛的精神。 1. 新春手工製作活動 2. 探訪導向及預備
日期：	27/1/2021 (星期三)
時間：	上午10:00- 中午12:00
地點：	本中心活動室
對象：	本中心義工
收費：	全免
名額：	10位
負責社工：	劉淑儀姑娘 (註冊社工)



**「綠絲帶關懷大使」
新春親善探訪**

活動編號：	ST20P0083(D)
活動內容：	臨近新春，透過製作節慶小手工，將心意送給有需要的家庭，表達關懷暖意，讓被訪者感受到人間有情，提升社區的正能量。此外，義工亦可藉探訪，發揮助人助己、互助互愛的精神。
形式：	親善探訪
日期：	4/2/2021 (星期四)
時間：	上午9:30- 中午12:30
地點：	本中心活動室
對象：	本中心義工
收費：	全免
名額：	15位
負責社工：	劉淑儀姑娘 (註冊社工)



**「綠絲帶關懷大使」
身心鬆弛活動**

活動編號：	ST20P0085(D)
活動內容：	一個健康的身體與健康飲食、睡眠、運動和情緒都是同樣重要。您是否想過身體的疾病跟情緒有著互惠的關係呢?如果您希望有個身心健康的生活，歡迎您參加「綠絲帶身心鬆弛活動」。是次活動目的：推廣正念與身體健康訊息 內容：1.認識正念與健康的關係 2. 正念練習
日期：	25/2/2021 (星期四)
時間：	上午10:00- 中午12:00
地點：	本中心活動室
對象：	本中心義工
收費：	全免
名額：	10-12位
負責社工：	李寶貞姑娘 (註冊社工)
備註：	若疫情嚴峻，會由現場改為網上形式進行



**「綠絲帶關懷大使」
聯誼茶敘**

活動編號：	ST20P0086(D)
活動內容：	目的：提供一個鬆弛的空間凝聚義工，促進彼此認識及交流 內容：茗茶，製作小手工
日期：	4/3/2021 (星期四)
時間：	上午10:00- 中午12:00
地點：	本中心活動室
對象：	本中心義工
收費：	全免
名額：	10-12位
負責社工：	龍潔沁姑娘 (註冊社工)



中心活動



網上活動



戶外活動



若因疫情仍不宜社交聚會，
活動會改用網上平台進行

靜・新活

社區精神健康推廣服務



書寫靜心

活動編號：	ST20G0068(M)	時 間：	上午10:30 – 下午12:00
活動內容：	西洋書法字體優雅，線條流暢，而書寫練習的過程可以讓人放慢步伐專注一事，享受寫字帶來的樂趣之餘，更能體驗在專注中的寧靜與平安。 就讓我們一起透過書寫美字，在起伏的生活中放鬆心情，同時製作讓人賞心悅目的書法作品。	地 點：	本中心活動室
日 期：	6/2, 20/2, 27/2, 6/3/2020 (逢星期六，四節; 13/2/2020是公眾假期)	對 象：	有興趣成人
		收 費：	會員：每位50元／非會員：每位\$70 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$30】
		名 額：	8-10位
		負責社工：	陳麗婷姑娘（註冊社工）



繪本・和諧粉彩

活動編號：	ST20G0069(M)	時 間：	上午10:30 – 下午12:00
活動內容：	和諧粉彩是一項指繪療癒藝術，透過簡單的手指繪畫技巧，於過程中讓人感受平和之感。參加者不需要繪畫基礎，透過簡單的方式，以手指和粉彩為媒介彩繪出內在的色彩。 當和諧粉彩與繪本相遇，就是透過和諧粉彩讓自己腦海中的故事躍然紙上，創作出屬於自己獨一無二的手作繪本。	地 點：	本中心活動室
日 期：	09/01/2021 – 30/01/2021 (逢星期六，共四節)	對 象：	有興趣成人
		收 費：	會員：每位40元／非會員：每位\$60 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$20】
		名 額：	8-10位
		負責社工：	陳麗婷姑娘（註冊社工）



藝術人生X人生藝術

活動編號：	ST20G0071(M)	對 象：	感到有焦慮或抑鬱情緒的成人
活動內容：	小組透過簡易的藝術創作經驗、領略方法，換轉角度看人生。	收 費：	會員：每位50元／非會員：每位\$100 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$20】
形 式：	視覺藝術、音樂及故事創作	名 額：	10-12位
日 期：	2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3/2021 (星期二，共五節)	導 師：	伍修士（表達藝術治療師）
時 間：	下午2:30-4:30	負責社工：	戴慧茹女士（註冊社工、表達藝術治療師）
地 點：	本中心活動室		



中心活動



網上活動



戶外活動



若因疫情仍不宜社交聚會，活動會改用網上平台進行



「遊藝拾花」女人自愛藝術小組

活動編號：	ST20G0067(M)	地點：	本中心活動室
活動內容：	透過大自然事物放鬆心神，遊走於不同藝術活動中，重拾欣賞自己的能力，一同發掘生活中的美好小事。	對象：	欲學習自我照顧及減壓的女士
形式：	運用大自然物料及藝術創作等	收費：	會員：每位50元／非會員：每位\$100 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$20】
日期：	2/3,9/3,16/3,23/3,30/3/2021 (逢星期二，共五節)	名額：	10位
時間：	上午9:30-11:30	導師：	周熙卓女士 (表達藝術治療師)
		負責社工：	戴慧茹女士 (註冊社工、表達藝術治療師)



療癒好心情 (初班)

活動編號：	ST20G0070(M)	地點：	本中心活動室
活動內容：	透過不同的園藝活動去改善個人情緒 (水養盆栽、各式園藝製品、扦插植物、組合盆栽等)	對象：	有興趣體驗用園藝活動改善情緒人士
形式：	體驗式活動	收費：	會員：每位50元／非會員：每位\$60 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$20】
日期：	24/2/2021 – 17/3/2021 (逢星期三，共四節)	名額：	8-10位
時間：	晚上7:00-8:30	負責社工：	林淑華姑娘 (註冊社工，ACP認證園藝治療師)

特殊學習需要學童 家庭支援服務



「學友加加油」月會

活動編號：	ST20G0066(K)	時間：	上午10:00 – 11:30
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，「學友加加油」月會希望為SEN 家長建立互助平台，每月星期一為大家打打氣，減壓之餘更可分享育兒心得，讓各「學友」在育兒路上迎難而上！	地點：	本中心活動室
日期：	11/1, 1/2, 8/3, 12/4/2021 (星期一)	對象：	育有SEN兒童的家長
		收費：	免費
		名額：	12位
		負責社工：	曾淑怡姑娘 (註冊社工)



中心活動



網上活動



戶外活動



若因疫情仍不宜社交聚會，
活動會改用網上平台進行

夫婦薈

「夫婦薈」是本中心成立的一個夫婦互助組織，目的是希望構設一個空間，定期讓夫婦們互相分享，彼此支持，以滋養夫婦生活及凝聚力量，來面對當代夫婦一些挑戰/困難。「夫婦薈」定期舉辦不同主題的夫婦活動，讓夫婦自由參加。



如何成為會員：

1) 成為中心會員 2) 一年內參加兩次雙月會活動
(第一年入會免費迎新活動可包括在內)

領取會員證：

會員可選擇領取實體會員證及電子會員證(手機短訊)，或二選其一的領取方式

會員優惠：

會員可獲免費迎新活動及以8折參加本中心一項夫婦活動
會籍有效期以入會日期為一年



入會續會方法及查詢：

1. 填妥網上報名表格留位，可掃描此QR Code
2. 於辦公時間內親臨本中心辦理報名手續

如即時入會及參加並完成一項夫婦薈活動，可獲得美妝禮物包一份。

註：禮物包內容或會每個不同，但均為美妝用品。

中心電話：

2649 2977

中心地址：沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室

2021年「夫婦薈」雙月會活動

1月

夫婦薈《日常好煮意》

夫婦一同學習準備簡單餸菜，共享入廚樂。

3月

「和諧粉彩」夫婦樂

透過繪畫「和諧粉彩」畫，夫婦彼此交流，達至互相欣賞及共融。



2021「家友站」會員大招募

申請會員及收費

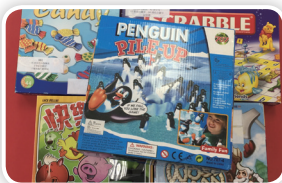
1. 個人會員：年滿18歲或以上，會費每年\$10。
2. 家庭會員：年滿18歲或以上及其同住直系之家庭成員，會費每年\$20。
3. 領取綜援或經濟有困難者可申請半費。
4. 會籍為一年。

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~書包圖書館



休閒天地~玩具借用



休閒天地~益智圖書及影音資源

重點推介

書包圖書館：

- ★ 一個由「書伴我行(香港)基金會」贊助的兒童書包圖書館，擁有超過220本優質圖書供家庭借閱。
- ★ 中心定期舉辦「兒童啟蒙老師訓練課程」，教授家長閱讀的重要及朗讀故事的技巧。

好消息

特別鳴謝






「書伴我行(香港)基金會」
額外捐贈110本最新的圖書，
歡迎會員到中心借用。

報名方法

- 歡迎致電本中心查詢你感興趣參加的活動詳情及名額，或親臨本中心查詢
- 請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，不設留位
- 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

- 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作準，參加者不得異議



活動編號：

- | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ST- <input type="checkbox"/> ST20G0043(B) | <input type="checkbox"/> ST20P0050(B) | <input type="checkbox"/> ST20P0080(B) | <input type="checkbox"/> ST20G0060(B) |
| <input type="checkbox"/> ST20G0061(B) | <input type="checkbox"/> ST20P0087(B) | <input type="checkbox"/> ST20P0088(B) | <input type="checkbox"/> ST20P0089(B) |
| <input type="checkbox"/> ST20P0091(B) | <input type="checkbox"/> ST20P0081(C) | <input type="checkbox"/> ST20G0062(C) | <input type="checkbox"/> ST20G0063(C) |
| <input type="checkbox"/> ST20G0064(C) | <input type="checkbox"/> ST20P0090(C) | <input type="checkbox"/> ST20P0092(C) | <input type="checkbox"/> ST20P0093(C) |
| <input type="checkbox"/> ST20P0094(C) | <input type="checkbox"/> ST20G0065(D) | <input type="checkbox"/> ST20P0082(D) | <input type="checkbox"/> ST20P0083(D) |
| <input type="checkbox"/> ST20P0084(D) | <input type="checkbox"/> ST20P0085(D) | <input type="checkbox"/> ST20P0086(D) | <input type="checkbox"/> ST20G0068(M) |
| <input type="checkbox"/> ST20G0069(M) | <input type="checkbox"/> ST20G0071(M) | <input type="checkbox"/> ST20G0067(M) | <input type="checkbox"/> ST20G0070(M) |
| <input type="checkbox"/> ST20G0066(K) | | | |

個人資料：

「家友站」會員： 是 (會員編號：_____) 否

你在過去兩年內有否使用過社會服務？ 有 沒有

* 中文姓名：_____ * 英文姓名：_____

* 性別：_____ * 出生日期：_____ * 年齡：_____

* 電話（手提）：_____ * 電話（住宅）：_____

住址：_____

婚姻狀況： 未婚 已婚_____年 喪偶 離婚 分居 同居 再婚

子女數目：_____ 子女年齡：_____

家庭狀況： 綜援人士/家庭 低收入人士/家庭 單親家庭（及有十八歲以下子女）

雙親雙家庭（離婚家庭） 新來港人士（來港年份：_____）

有否直屬家庭成員仍居國內

* 必須填寫

家庭成員資料（同時參加活動或報名 * 託兒服務時才須填寫）

姓名：_____

年齡：_____ 性別：_____

學歷：_____

與本人之關係：_____

姓名：_____

年齡：_____ 性別：_____

學歷：_____

與本人之關係：_____

職員專用

報名日期：_____ 親身報名 郵遞報名

收費總額：\$ _____ 現金 八達通 支票（銀行 _____ 編號 _____）

收據編號：_____ 經手人：_____

中心開放時間

	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 下午 12:30	♥	♥	♥	♥	♥	♥
下午 12:30 - 下午 1:30	午膳時間					至下午 1:00
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：<http://family.caritas.org.hk>

電郵：fsshatin@caritassws.org.hk

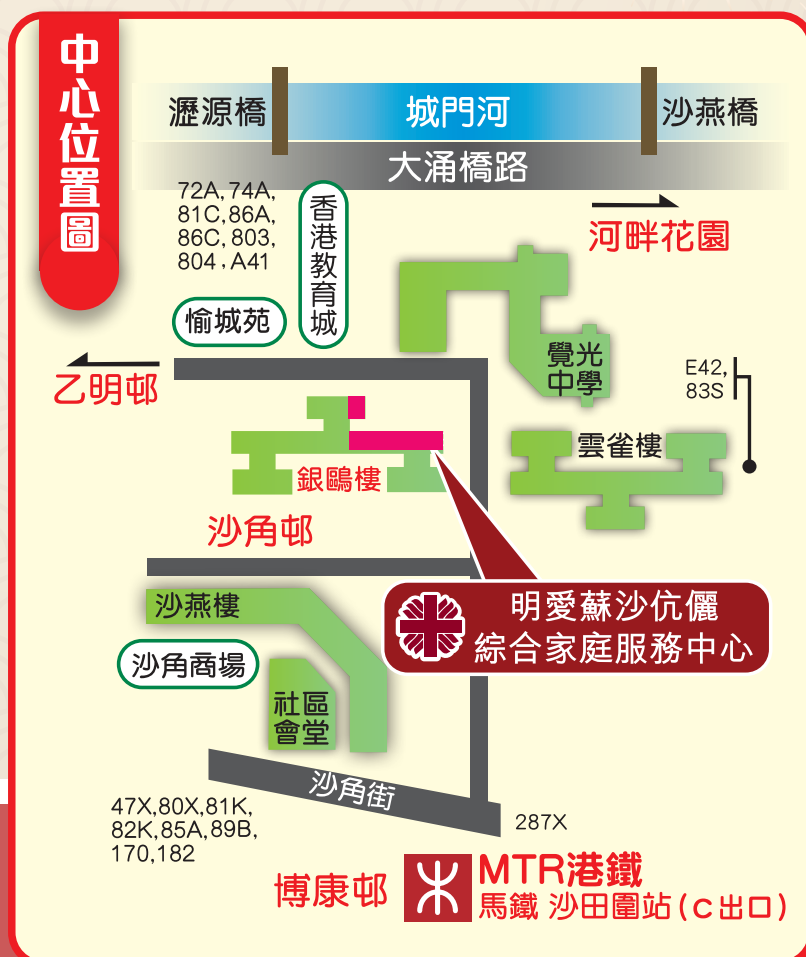
途經本中心之

巴士及小巴路線

巴士： 72A, 74A, 81C, 86A, 86C, A41, E42, 83S, 287X, 47X, 80X, 81K, 82K, 85A, 89B, 170, 182, E42

小巴： 403, 804

MTR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