

 明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心

明愛
家友站

ISSUE 72

2021年4月至6月

HAPPY
Easter

靜。新。港



 沙田沙角邨銀鷗樓 A 座地下 101-107 室

 2649 2977

 2686 8740

 <http://family.caritas.org.hk>

 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」的是指身體的動，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」的活動包括有眾多手沖咖啡、表達藝術、禪繞畫等等，活動目的都是讓參加者能離開平時的煩囂，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！



新常態下的長時間打機

陳澤鋒先生（註冊社工）

在新常態下，不論大人或孩子都逼於留在家中工作和學習，減少外出以保持社交距離。不少家長表示孩子於疫情期間經常打機，感到憂心。家長擔心孩子長時間打機會影響其學習，究竟我們應如何面對孩子長時間打機的情況？

每一個行為的背後是需要。於過去一年，學生面對由實體上課轉到透過網上教學吸收知識。他們失去了參與喜愛的課外活動、與朋友外出的機會，令同學之間的聯繫亦變得疏遠。同時，學生因外出機會大減，大大增加學生接觸電腦、手機的機會。

中心於 2020 年舉辦了「正向打機」親子小組，讓家長認識孩子在打機中滿足的需要，並與家長、孩子一同尋找打機以外滿足發展需要的方法。有參加的孩子分享打機是他與朋友保持聯繫的方法，滿足社交的需要。當中亦有參加者表示在家中易感到沉悶，遊戲的即時回饋、頻密的獎勵升級及通過明確的關卡，給予他能力感。

其實家長要處理的不是能否打機的問題，而是如何培養孩子自制力、協助孩子處理成長心理需要及提升孩子的學習動機。有家長分享他沒收了電腦及手機，但孩子亦只是在家中無所事事，令其氣憤。家長應對症下藥了解孩子的需要，嘗試引導孩子在打機以外建立明確的學習目標，發展多方面的興趣以滿足孩子的發展需要。小組反應正面，有參加的家長表示與孩子關係有改善。本中心會在 2021 年繼續舉辦「正向打機」親子小組，支援親子面對長時間打機的問題。

長期留家抗疫有時是沉悶的。本年度中心主題「靜•新活」計劃透過不同活動，讓參加者能從日常生活方式抽身出來，嘗試新生活的方式。當中有不少網上直播、小組、活動，讓參加者在家中也可參與。誠邀您與家人朋友關注本中心的社交平台，接收中心最新的活動資訊，希望您能從中可找到自己的「靜•新活」。



栽種幸福~

婚姻培育服務



實體版桌遊體驗· 「密室逃脫」夫婦活動

活動編號:	ST21P0002(B)
活動內容:	在輕鬆有趣的氣氛下，與伴侶挑戰解難遊戲，發掘彼此新的一面，藉著交流和配合，促進夫婦有效溝通。
日期:	16/4/2021 (星期五)
時間:	晚上8:00至晚上9:30
地點:	本中心活動室
對象:	已婚夫婦／穩定關係的愛侶
收費:	會員：每對\$20／非會員：每對\$40
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)



「夫婦薈」雙月會活動： 夫婦 Zoom 聚

活動編號:	ST21P0011(B)
活動內容:	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。
日期:	24/4/2021 (星期六)
時間:	下午2:30至下午3:30
地點:	本中心活動室
對象:	「夫婦薈」會員
收費:	免費，但仍需報名，以便取得Zoom的連結
名額:	不設名額限制
負責社工:	林淑華姑娘 (註冊社工)



「與您同玩」夫婦溝通小組

活動編號:	ST20G0038(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:	30/4、7/5、14/5、21/5/2021 (逢星期五，共四節)
時間:	晚上8:00至晚上9:30
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)



「畫出和諧」和諧粉彩夫婦組

活動編號:	ST21G0001(B)
活動內容:	透過繪畫和諧粉彩畫去增進夫婦感情
日期:	8/5、15/5、22/5、29/5/2021 (逢星期六，共四節)
時間:	下午2:30至下午4:30
地點:	本中心活動室
對象:	夫婦
收費:	會員：每對 \$80／非會員：每對 \$100 【綜援或低收入家庭／人士收費：每對 \$40】
名額:	3至4對夫婦
負責社工:	林淑華姑娘 (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

**「愛之語」新婚夫婦適應講座**

活動編號：	ST21P0003(B)
活動內容：	透過講座，促進新婚夫婦了解新婚適應期的變奏及如何共同培養夫妻幸福感。
日期：	21/5/2021 (星期五)
時間：	晚上7:30至晚上9:30
地點：	本中心活動室
對象：	婚齡0至5年的夫婦／對此活動有興趣18歲或以上社區人士
收費：	免費
名額：	20位
導師：	明愛賽馬會婚姻培育計劃—親密頻道： 黃凱莉姑娘（註冊社工）、馬家怡姑娘（註冊社工）
負責社工：	阮素瓊姑娘（註冊社工）
備註：	若疫情持續變化，講座將會以網上ZOOM形式進行

**「愛之語」Rock & Roll 夫婦小組 (實體版)**

活動編號：	ST21G0002(B)
活動內容：	您和另一半能有效地感應到彼此身心靈連繫一起嗎？ 透過短講、體驗練習，學習「愛之語」應用日常於夫妻溝通，讓你的親密伴侶感受欣賞及肯定，從而潤澤細水長流的愛火，鞏固相知相屬的婚姻關係，共同成長。
日期：	4/6、11/6、18/6、25/6/2021 (逢星期五，共四節) 及一次重聚活動日 (日期待定)
時間：	晚上7:30至晚上9:00
地點：	本中心活動室
對象：	婚齡0至5年的夫婦／對此小組有興趣的已婚夫婦
收費：	會員：每對\$80／非會員：每對\$100 **若同時報名參加「愛之語」新婚夫婦適應講座，可獲半價優惠參加此小組
名額：	5至6對夫婦
負責社工：	阮素瓊姑娘（註冊社工）

**情趣遊樂園**

活動編號：	ST21P0009(B)
活動內容：	你會與伴侶討論「性」嗎？ 你了解伴侶性事上的喜好或顧慮嗎？ 婚內的「性」是健康自然的，是愛的展現方式，是付出與給予的互動，可大大增進彼此親密感，值得坦誠討論、大方面對，學習在「性」事上增添情趣。 註：因應疫情發展，該活動有機會延期舉行，屆時將有專人聯絡通知有關安排。 內容： 1) 認識夫婦親密「秘笈」(2小時)
日期：	22/5/2021(星期六)
時間：	上午10:00至下午1:00
地點：	荃灣城門道9號明愛賽馬會荃灣服務樓9樓
對象：	婚齡超過3年的夫婦
收費：	會員：每對\$20／非會員：每對\$40
名額：	4對夫婦
負責社工：	關孝龍先生（註冊社工） 楊佩琳姑娘（註冊社工）（明愛賽馬會婚姻培育計劃-親密頻道Intimacy Channel）

**「愛之語」Rock & Roll 夫婦小組：重聚日活動**

活動編號：	ST21P0012(B)
活動內容：	1. 透過小組重聚活動，凝聚夫婦組員的互相學習及支持。 2. 重聚活動日具體活動形式、內容、地點有待與夫婦組員協商後落實。
日期：	2021年7月中至8月中（具體日期待定）
時間：	待定
地點：	與組員共同協商後落實
對象：	已完成6/2021「愛之語」Rock & Roll 夫婦小組的組員
收費：	免費
名額：	5至6對夫婦
負責社工：	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

舐犢情深~ 親子培育服務



「正向打機」 親子小組之認識篇

活動編號:	ST21G0007(C)
活動內容:	1. 認識兒童流行的電子遊戲； 2. 分析電子遊戲對兒童的吸引力； 3. 提高家長對處理兒童打機的效能感； 4. 促進正向親子關係
日期:	組前面談：19/3/2021 (星期五) 活動日期：27/3、10/4、17/4、 24/4/2021 (星期六)
時間:	上午10:00至中午12:00
地點:	本中心活動室
對象:	親子
收費:	免費
名額:	4對親子
負責職員:	陳澤鋒先生(註冊社工)、 林麗文姑娘(福利工作員)
備註:	1. 參加活動前須進行面談，以便互相了解期望及進行甄選。 2. 提供託兒服務：名額2名



「Super可人兒」 親子品格Playgroup

活動編號:	ST21G0008 (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:	6/5、13/5、20/5、27/5/2021 (逢星期四，共四節)
時間:	上午10:30至上午11:30
地點:	本中心活動室
對象:	2至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)



「正向打機」 親子小組之發展篇

活動編號:	ST21G0006 (C)
活動內容:	1. 給予個別小朋友發揮才能的機會，建立打機以外的正向經驗 2. 與家長建立按個別小朋友的需要制定的介入策略和技巧
日期:	8/5、15/5、22/5、29/5/2021 (逢星期六，共四節)
時間:	上午10:00至中午12:00
地點:	本中心活動室
對象:	曾參加「正向打機」親子小組的親子
收費:	免費
名額:	4對親子
負責職員:	陳澤鋒先生(註冊社工)、 林麗文姑娘(福利工作員)
備註:	提供託兒服務：名額2名



「齊齊拍住上」親子遊樂坊篇

活動編號:	ST21P0013(C)
活動內容:	是次工作坊邀請到香港沙畫師鍾雪小姐教授製作獨特沙漏畫，亦會一起進行親子遊戲。透過與子女一同製作沙漏畫，學習培養正向親子關係，享受和子女單獨相處的時間，並培育感恩的生活態度。
日期:	15/5/2021(星期六)
時間:	上午10:00至中午12:00
地點:	本中心活動室
對象:	6-10歲兒童及其家長
收費:	免費
導師:	鍾雪小姐
名額:	10對親子
負責社工:	秦恬宜女士(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



復活蛋奇遇@和諧粉彩

活動編號:	ST21P0014 (C)
活動內容:	和諧粉彩再加上即興故事創作，讓父母和孩子可以在輕鬆的氣氛中互相交流，促進彼此的感情。
日期:	10/4/2021(星期六)
時間:	上午10:00至中午12:00
地點:	本中心活動室
對象:	6至9歲小學生及一位家長
收費:	會員：每對\$20／非會員：每對\$40 【綜援或低收入家庭／人士：每對\$10】
名額:	6對親子
負責社工:	秦恬宜姑娘 (註冊社工及和諧粉彩準指導師)
備註:	活動或因疫情發展而延期或取消。



「智」有心意——母親節

活動編號:	ST21P0015 (C)
活動內容:	母親節將至，我們會教小朋友親手製作禮物給媽媽，花點心思，配合電子小工具，發揮創意向媽媽表達愛意。
日期:	7/5/2021(星期五)
時間:	下午4:00至下午5:30
地點:	本中心活動室
對象:	小學學生
收費:	免費
名額:	8位
負責職員:	賴春鳳姑娘(註冊社工)、 林麗文姑娘(福利工作員)
備註:	活動或因疫情發展而延期或取消。



「智」有心意——父親節

活動編號:	ST21P0016 (C)
活動內容:	對爸爸的愛也要說出口！小朋友可以親手製作父親節禮物，一張卡片一句溫馨的說話，配合電子小工具，發揮創意，送給全年無休的爸爸表達愛意。
日期:	4/6/2021(星期五)
時間:	下午4:00至下午5:30
地點:	本中心活動室
對象:	小學學生
收費:	免費
名額:	8位
負責社工:	賴春鳳姑娘(註冊社工)、 林麗文姑娘(福利工作員)
備註:	活動或因疫情發展而延期或取消。



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

互助互愛~ 社區支援服務



「綠絲帶關懷大使」 托兒義工訓練

活動編號：	ST21P0021 (D)
活動內容：	增加義工對幼兒成長需要的了解，提升托兒知識，以支援中心及社區。
日期：	9/4/2021(星期五)
時間：	上午10:00至中午12:00
地點：	本中心活動室
對象：	本中心義工
收費：	免費
名額：	8位
負責社工：	龍潔沁姑娘(註冊社工)



「綠絲帶關懷大使」 「禪繞」小小導師訓練小組

活動編號：	ST21G0009 (D)
活動內容：	認識禪繞畫哲學，並配合基礎繪圖技巧訓練對探訪工作有承擔的中心義工為小小導師，向社區人士傳遞「靜·新生」的訊息及體會樂趣。
日期：	8/4、15/4、22/4、29/4/2021 (逢星期四、共四節)
時間：	上午10:30至上午11:30
地點：	本中心活動室
對象：	本中心義工
收費：	免費
名額：	6至8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」幹事會

活動編號：	ST21G0010 (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：	13/4/2021 (星期二)
時間：	上午10:00至中午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位
負責社工：	劉淑儀姑娘(註冊社工)



「綠絲帶關懷大使」重聚日

活動編號：	ST21P0017(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. 新季度義工服務簡介及活動展望。
日期：	21/4/2021 (星期三)
時間：	上午10:00至中午12:00
地點：	本中心活動室
對象：	本中心義工
收費：	免費
名額：	20位
負責社工：	劉淑儀姑娘(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」
明愛義工網絡平台**

活動編號：	ST21P0018(D)
活動內容：	透過網絡平台，可以身體力行，發放正能量，帶出中心主題「靜·新活」，身心健康的訊息。
日期：	4/5、11/5、18/5、25/5/2021 (逢星期二，共四節)
時間：	上午10:00至中午12:00
地點：	本中心活動室
對象：	本中心義工
收費：	免費
名額：	10位
負責社工：	劉淑儀女士(註冊社工)



**「綠絲帶關懷大使」
中心服動推廣
(街展站：灰窰下新村)**

活動編號：	ST21P0022 (D)
活動內容：	透過街展直接在社區內與街坊接觸，以協助中心推廣服務及傳遞中心「靜·新活」的主題訊息。
日期：	21/5/2021 (星期五)
時間：	下午3:00至下午5:00
地點：	本中心活動室、灰窰下新村
對象：	本中心義工
收費：	免費
名額：	8至10位
負責社工：	李寶貞姑娘(註冊社工)



**「綠絲帶關懷大使」
親善探訪預備日**

活動編號：	ST21P0019(D)
活動內容：	1. 臨近端午節，透過製作端午節慶小手工，將小心意送給有需要的家庭，表達關懷。 2. 透過探訪訓練，加深義工對被訪者的了解，以配合探訪需要。
日期：	3/6/2021 (星期四)
時間：	上午10:00至中午12:00
地點：	本中心活動室
對象：	本中心義工
收費：	免費
名額：	8位
負責社工：	龍潔沁姑娘(註冊社工)



**「綠絲帶關懷大使」
端午親善探訪**

活動編號：	ST21P0020(D)
活動內容：	臨近端午，透過製作節慶小手工，將小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。
日期：	10/6/2021 (星期四)
時間：	上午9:30至中午12:30
地點：	沙田區
對象：	本中心義工
收費：	免費
名額：	15位
負責社工：	劉淑儀姑娘(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



「智」識玩親子義工

活動編號:	ST21P0023 (D)	對象:	親子(小學生及其家長)
活動內容:	加入成為「智」識玩親子義工，體驗不一樣的親子時光，促進家庭正向溝通。活動將資訊科技結合義工服務，透過義工訓練提升自身的技能和信心，再結合義工們的創意，關愛社區。	收費:	免費
日期:	7/4, 8/4/2021 (星期三及四)	名額:	6個家庭 (只招募未曾參加過資訊科技義工服務之家庭)
時間:	上午10:30至中午12:30	負責社工:	曾淑怡姑娘(註冊社工)
地點:	本中心活動室	備註:	若疫情嚴峻，活動或改為網視像上形式進行。

靜·新活 社區精神健康推廣服務



禪·啡

活動編號:	ST21P0024 (M)	日期:	24/04/2021 (星期六)
活動內容:	透過沖煮、品嚐咖啡置身當下的片刻寧靜，以咖啡體驗靜觀就是要我們真正喝出自己沖煮咖啡時當下的心情。 內容： 1. 透過專注和呼吸練習，讓身體和情緒回到平衡。 2. 認識手沖咖啡的工具，體驗手沖咖啡的方法。 3. 品嚐並欣賞親手沖煮的咖啡，了解當刻真實的內心。	時間:	上午10:30 至 中午12:00
		地點:	本中心活動室
		對象:	有興趣成人
		收費:	免費
		名額:	8 位
		負責社工:	陳麗婷姑娘 (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



生活嚙新：園藝樂體驗I 「乾花飾品製作」

活動編號：	ST21P0025(M)
活動內容：	透過運用 UV 膠及乾花，製作個人化的掛飾
日期：	07/05/2021 (星期五)
時間：	晚上7:30至 晚上9:00
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 【綜援或低收入家庭 / 人士：每位 \$ 10】
名額：	8 位
負責社工：	林淑華姑娘 (註冊社工，ACP 認證園藝治療師)



正念與我-個人成長小組

活動編號：	ST21G0011 (M)
活動內容：	透過正念的練習認識自己情緒反應上的特質及內在的應對模式。
日期：	24/5、31/5、7/6、21/6/2021 (逢星期一，共四節)
時間：	上午10:00至 上午11:30
地點：	本中心活動室
對象：	有興趣透過學習靜觀照顧自己身心健康的成年人
收費：	會員：每位 \$ 20 / 非會員：每位 \$ 30 【綜援或低收入家庭 / 人士：每位 \$ 10】
名額：	6至8位
負責社工：	李寶貞姑娘 (註冊社工)
備註：	若疫情嚴峻，會由實體改為網上形式進行



「愛與夢飛翔」 心靈探索藝術小組

活動編號：	ST21G0013(M)
活動內容：	在晚上會發夢的你，有想過你的夢與你內心的關係嗎？ 表達藝術透過不同的藝術方式讓你安全地更近距離、用不同的角度去接觸你的夢境及內在感受，絕不是去為你解釋夢境的意思。有興趣的朋友來探索自己夢境，同時能認識自己未曾接觸的內在部份。
日期：	2/6、9/6、16/6、23/6/2021 (逢星期三，共四節)
時間：	晚上7:15至晚上9:15
地點：	本中心活動室
對象：	會員：每位 \$ 80 / 非會員：每對 \$ 100 【綜援或低收入家庭 / 人士：每對 \$ 50】
名額：	6-8人
負責社工：	戴慧茹女士(註冊社工、表達藝術治療師)



「伸」身新體驗 男士行山小組

活動編號：	ST21G0014(M)
活動內容：	透過行山運動，讓參加者能有健康的身體，並能專注當中的過程，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。
日期：	27/3、24/4、29/5、26/6/2021 (逢星期六，共四節)
時間：	下午1:00至 下午6:00
地點：	待定
對象：	18-59歲的男士
收費：	免費
名額：	8人
負責社工：	陳澤鋒先生(註冊社工)， 馬運東先生(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：

- 1) 會員可獲免費迎新活動
- 2) 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

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



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。

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。

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



電話：2649 2977 傳真：2686 8740 電郵：fsshatin@caritassws.org.hk

郵寄：沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心

f 明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心 Q

活動編號：

- | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ST- <input type="checkbox"/> ST21P0002(B) | <input type="checkbox"/> ST21P0011(B) | <input type="checkbox"/> ST20G0038(B) | <input type="checkbox"/> ST21G0001(B) |
| <input type="checkbox"/> ST21P0003(B) | <input type="checkbox"/> ST21P0009(B) | <input type="checkbox"/> ST21G0002(B) | <input type="checkbox"/> ST21P0012(B) |
| <input type="checkbox"/> ST21G0007(C) | <input type="checkbox"/> ST21G0008(C) | <input type="checkbox"/> ST21G0006(C) | <input type="checkbox"/> ST21P0013(C) |
| <input type="checkbox"/> ST21P0014(C) | <input type="checkbox"/> ST21P0015(C) | <input type="checkbox"/> ST21P0016(C) | <input type="checkbox"/> ST21P0021(D) |
| <input type="checkbox"/> ST21G0009(D) | <input type="checkbox"/> ST21G0010(D) | <input type="checkbox"/> ST21P0017(D) | <input type="checkbox"/> ST21P0018(D) |
| <input type="checkbox"/> ST21P0022(D) | <input type="checkbox"/> ST21P0019(D) | <input type="checkbox"/> ST21P0020(D) | <input type="checkbox"/> ST21P0023(D) |
| <input type="checkbox"/> ST21P0024(M) | <input type="checkbox"/> ST21P0025(M) | <input type="checkbox"/> ST21G0011(M) | <input type="checkbox"/> ST21G0013(M) |
| <input type="checkbox"/> ST21G0014(M) | | | |

個人資料：

* 必須填寫

「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

你從何處得知我們的服務？

宣傳通訊 (學校 屋苑 街頭宣傳 教會 郵寄通訊)

海報 (屋苑大堂 教會 本中心)

傳媒 (網站 報紙 雜誌 電台)

其他 (探訪 社工 家人 朋友 區議員 其他：_____)

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

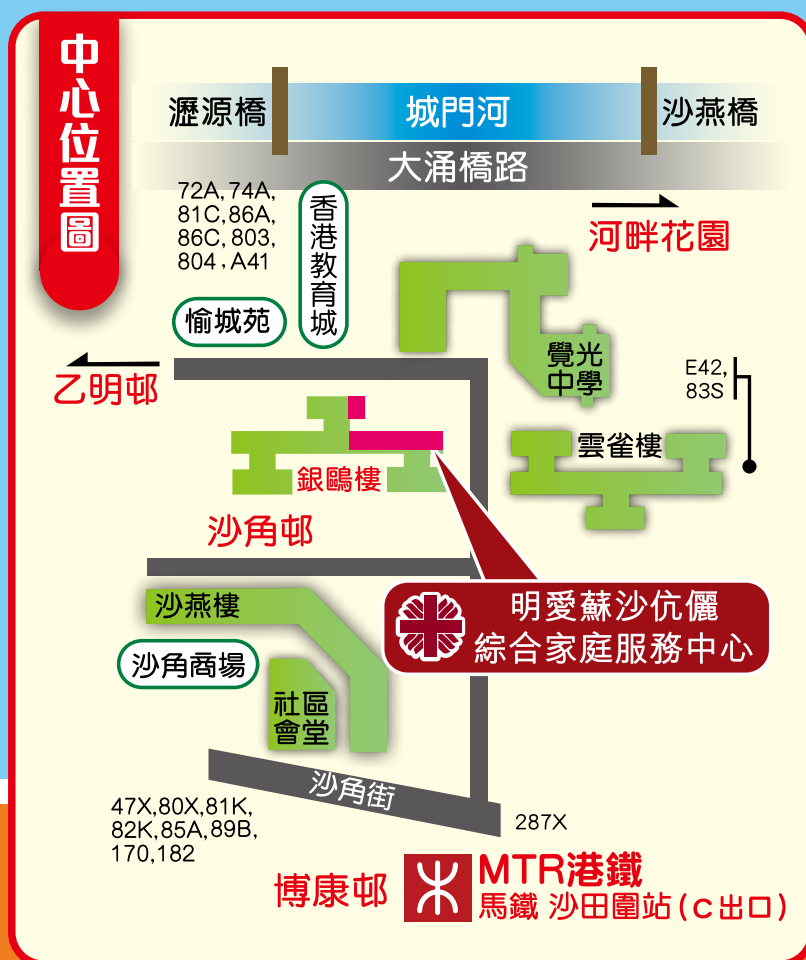
途經本中心之

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