

73期

2021. 07
至
2021. 09

明愛家友站

Hello Summer



靜新灣



明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心
Caritas Dr. & Mrs. Olinto de Sousa Integrated Family Service Centre

🏠 沙田沙角郵銀鷗樓 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 or 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！





Discovering the BLESSings in our life

你們的家庭幸福感 為我們最大的動力！

說起「感動」，你聯想到什麼？相信過去兩年，我們和社區以至整個香港都一起經歷了很多不一樣的經驗。是什麼令我們保持正面的生活態度，面對這一切多變的環境？是什麼令我們可以捱過困難的時刻，不輕言放棄？還記得本中心2018至2020年度，中心主題：「發現生活中的感動」嗎？我們參考由Dr. Gary Chapman提出的「愛的語言」，以「一點心意、一份付出、一個擁抱、一句肯定、一刻陪伴」作為五個感動元素，希望我們多留意日常生活中的感動小事，將感恩化為行動，為自己、家人及社區人士培育感恩之心，增強大家的抗逆力，互相支持及打氣。

感恩本年四月得到「亞洲區家庭研究聯盟」(CIFA)通知，以上的兩年中心主題計劃「發現生活中的感動」被選為亞洲地區「和富3A計劃2020」最後八強，以「追求創新、應用實踐、持續發展」為主題的地區性活動，體現CIFA「凝聚專業智慧，倡導家庭健康」的使命。本中心代表社工將於2021年6月10-11日，在網上舉行的總決賽參與最後一輪匯報及評選，和出席頒獎典禮。

為區內市民及家庭增強幸福感及抗逆力，從服務中為大家帶來希望是我們的服務使命。祝願大家繼續保持感恩之心、互助扶持，在個人及家庭中找緊平安、幸福。



觀看影片



本計劃紀念品



到校小組



頒獎禮暨嘉年華



地區小型嘉年華



「為醫護打氣」活動



學校互動劇場

陳張慧玲姑娘
中心高級督導主任

二人世界與一人之境

關孝龍先生（註冊社工）

「一個人原來都可以盡興，多了人卻還沒多高興……」林家謙的這首〈一人之境〉，過去一年唱得街知巷聞，更在頒獎禮上取得金曲獎，想必是因為唱出這一代不少人的心聲。

關於獨處的課題並不是新鮮的事，不過獨處的重要性，近年愈加受重視。以外國為例，2018年，牛津字典將「Me-time」一詞納入正式詞彙，意思是「為了減壓、重拾能量，暫時放下他人，投入時間做自己喜歡的事」。所謂的獨處，並不是自私自我，而是照顧自己的需要，讓自己更有力量去擔任日常中其他角色。聽起來是自然不過的事，但對於營營役役的都市人，卻鮮有細味獨處的機會。

尤其是已婚的夫婦，各有工作和責任，連二人世界都不容易，何況是一人之境。兩夫婦結婚生子後，多了「父母」的角色，凡事以孩子為先，難得的假日都成為家庭日，往往忽略了夫婦二人的專屬時間。婚姻是兩個人的締結，二人一體，有沒有想過 Me-time 也可變成共享的 We-time？如 Dr. Gary Chapman 提倡的「愛之語」，「精心的時刻 (Quality Time)」是其中一種表達和感受愛的方式。即使是結婚生子了，暫時放下其他家庭責任，獨享二人的時光，滋養感情，「拍拖」也是重要的。

配合中心年度主題「靜·新活」，本中心準備了不同的婚姻培育活動，正是希望讓夫婦有靜下來喘息的空間，透過共同體驗新活動，例如夫婦瑜伽、密室逃脫、園藝活動等，滋潤彼此的關係，讓婚姻成為彼此的能源泉源，從而更有力量回到生活上其他崗位，發揮得更好。

除了發掘和享受共同興趣，日常生活中也需要互相尊重既有的個人興趣。曾經有夫婦分享，二人最愛的是「一起做各自喜歡的事」：當丈夫在一旁打機、太太就在旁邊看書。表面上互不相干，但享受著彼此的陪伴；當遇到有趣的事，大家亦會放下自己手上的活動聆聽對方分享。若能夠如他們一樣，在二人世界和一人之境中取個平衡，就能做到「一個人可以盡興，多了人也一樣高興。」

栽種幸福~

婚姻培育服務



親密之旅系列(1) 如何提升夫婦親密感

活動編號:	ST21P0032(B)
活動內容:	希望維持婚姻長久，親密感是其中一項非常重要的元素，有什麼方法增加夫婦間的親密感呢？網上講座將會提供不同的方法，社工亦會即場解答夫婦問題。
日期:	9/7/2021 (星期五)
時間:	晚上7:30至晚上9:00
地點:	ZOOM (網上進行)
對象:	已婚人士
收費:	免費
名額:	不設名額限制
負責社工:	連柏基先生(註冊社工)、簡潔儀姑娘(註冊社工、明愛賽馬會婚姻培育計劃 - 親密頻道 Intimacy Channel)



親密之旅系列(2) 提升情感親密 如何成為對方的心靈伴侶

活動編號:	ST21P0033(B)
活動內容:	情感親密是夫婦親密感中的重要元素，若夫婦二人能夠成為對方的心靈伴侶，婚姻關係定能有所提升，來一同尋找共建情感親密的方法吧!
日期:	23/7/2021 (星期五)
時間:	晚上7:30至晚上9:00
地點:	ZOOM (網上進行)
對象:	已婚人士
收費:	免費
名額:	不設名額限制
負責社工:	連柏基先生(註冊社工)、簡潔儀姑娘(註冊社工、明愛賽馬會婚姻培育計劃 - 親密頻道 Intimacy Channel)



親密之旅系列(3) 提升身體親密 性福開講

活動編號:	ST21P0034(B)
活動內容:	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。性可增進彼此的親密感，來一同了解及探討吧!
日期:	6/8/2021 (星期五)
時間:	晚上7:30至晚上9:00
地點:	ZOOM (網上進行)
對象:	已婚人士
收費:	免費
名額:	不設名額限制
負責社工:	連柏基先生(註冊社工)、簡潔儀姑娘(註冊社工、明愛賽馬會婚姻培育計劃 - 親密頻道 Intimacy Channel)



親密之旅系列(4) 「這麼近 那麼遠」建立親密感的難

活動編號:	ST21P0035(B)
活動內容:	許多夫婦都想與另一半建立親密感覺，但知易行難，每當實行時感到困難重重，原因是什麼呢? 應該如何處理呢?
日期:	20/8/2021 (星期五)
時間:	晚上7:30至晚上9:00
地點:	ZOOM (網上進行)
對象:	已婚人士
收費:	免費
名額:	不設名額限制
負責社工:	連柏基先生(註冊社工)、簡潔儀姑娘(註冊社工、明愛賽馬會婚姻培育計劃 - 親密頻道 Intimacy Channel)

**「夫婦營」之夫婦配音初體驗**

活動編號：	ST21P0036(B)
活動內容：	透過一同體驗配音活動，學習運用語氣，回顧夫婦溝通。
日期：	17/7/2021 (星期六)
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\$20／非會員：每對\$20
名額：	6對夫婦
負責社工：	關孝龍先生(註冊社工)

**「綠魔力」夫婦園組**

活動編號：	ST21G0019(B)
活動內容：	透過不同的園藝活動讓夫婦合力製作園藝物品，從而增進夫婦關係。 1. 共建綠家園(組合盆栽) 2. 悠悠閒閒種植物(組合多肉植物) 3. 神奇小株(認識香草及香草料理) 4. 另類裝飾美(乾花裝飾製作)
日期：	24/7、31/7、7/8、14/8/2021 (逢星期六，共四節)
時間：	下午2:30至下午4:00
地點：	本中心活動室
對象：	夫婦
收費：	會員：每對\$80／非會員：每對\$120
名額：	【綜援或低收入家庭／人士收費：每對\$40】 3至4對夫婦
負責社工：	林淑華姑娘(註冊社工、ACP認證園藝治療師)

**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：	ST21G0020(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：18/6/2021 (星期五) 活動日期：9/7、16/7、23/7、30/7/2021 (星期五，共四節)
時間：	晚上6:30 至晚上8:30
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. 此活動由賽馬會智家樂計劃贊助 2. 提供託兒服務: 名額2名 3. 視乎疫情發展，活動有機會延期或取消

**「智」好玩 Summer Party**

活動編號：	ST21P0038(C)
活動內容：	暑假到了，小朋友平時上學、做功課、應付大大小小的測驗考試，當然要把握這個長假期「抖一抖、鬆一鬆」。現誠邀大人同小朋友參加由中心舉辦的親子Summer Party，放鬆一下，盡情遊戲，並體驗不同的電子遊戲和電子小工具帶來的樂趣，增進親子關係。
日期：	2/8、9/8/2021 (逢星期一，共二節)
時間：	下午 2:00至下午4:00
地點：	本中心活動室
對象：	親子(小學生及其家長)
收費：	免費
名額：	10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：	1. 此活動由賽馬會智家樂計劃贊助 2. 視乎疫情發展，活動有機會改為網上進行



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



「情緒小管家」兒童小組

活動編號:	ST21G0021(C)
活動內容:	齊來做個「情緒小管家」! 透過不同的活動, 讓孩子認識自己的情緒及學習有效處理情緒的方法, 從而強化孩子的抗逆力。 形式: 遊戲, 繪本分享, 手工創作
日期:	21/7、28/7、4/8、11/8/2021 (逢星期三, 共四節)
時間:	上午10:30至上午11:45
地點:	本中心活動室
對象:	升小一至升小三小學生
收費:	會員: 每位\$20 / 非會員: 每位\$40
名額:	10位
負責社工:	賴春鳳姑娘(註冊社工)



「智」管教家長工作坊

活動編號:	ST21P0039(C)
活動內容:	活動將與家長探討如何建立子女健康電子產品的習慣及使用軟件管理子女裝置的方法, 預防子女沉迷打機/上網, 及學習改善親子關係的方法。
日期:	10/8/2021(星期二)
時間:	上午10:00至中午12:00
地點:	本中心活動室
對象:	家長
收費:	免費
名額:	10位
負責社工:	陳澤鋒先生(註冊社工)、 林麗文姑娘(福利工作員)
備註:	1. 此活動由賽馬會智家樂計劃贊助 2. 視乎疫情發展, 活動有機會改為網上進行



STEAM 大發現

活動編號:	ST21P0037(C)
活動內容:	學習如何透過活動式教學, 與子女一同應用科學、資訊科技、工程、藝術和數學, 從中一起探究、協作及思考。親子一起「動手做」, 大膽思考, 運用創意解決不同的難題。鼓勵親子優質時間, 促進家庭正向溝通。
日期:	24/7、31/7/2021(逢星期六, 共二節)
時間:	上午10:00至中午12:00
地點:	本中心活動室
對象:	親子(小三至小六學生及其家長)
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(福利工作員)
備註:	1. 此活動由賽馬會智家樂計劃贊助 2. 視乎疫情發展, 活動有機會改為網上進行



中秋「智」團圓 親子廚房2021

活動編號:	ST21P0041(C)
活動內容:	透過製作中秋美食及一同體驗電子遊戲, 促進正面家庭互動, 提升親子關係。
日期:	17/9/2021(星期五)
時間:	下午4:30至下午6:30
地點:	本中心活動室
對象:	育有5-12歲兒童的家庭
收費:	免費
名額:	6對親子
負責職員:	曾淑怡姑娘(註冊社工)、 林麗文姑娘(福利工作員)
備註:	1. 此活動由賽馬會智家樂計劃贊助 2. 視乎疫情發展, 活動有機會改為網上進行



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



家添色彩— 親子和諧粉彩體驗之旅

活動編號:	ST21P0043(C)
活動內容:	讓父母與子女都放下平日煩擾的事務，透過繪畫和諧粉彩畫作，學習彼此欣賞，共同享受親子相處的溫馨時刻。 和諧粉彩藝術源自於日本，是一項適合不同年紀參與的藝術，透過運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式，簡單地把心中所想繪畫下來。
日期:	24/9/2021 (星期五)
時間:	晚上7:00至晚上9:00
地點:	本中心活動室
對象:	小學學生及其家長
收費:	會員：每對\$20／非會員：每對\$40
名額:	6對親子
負責職員:	賴春鳳姑娘（註冊社工）



「子女機不離手」家長講座

活動編號:	ST21P0040(C)
活動內容:	1. 認識網絡成癮的成因及不同階段 2. 認識有效處理兒童機不離手的方法
日期:	15/9/2021 (星期三)
時間:	晚上7:00 至晚上9:00
地點:	Zoom (網上進行)
對象:	家長
收費:	免費
導師:	50位
負責社工:	陳澤鋒先生（註冊社工）、 林麗文姑娘（福利工作員）
備註:	此活動由賽馬會智家樂計劃贊助



「期待我們這一家」 準家長工作坊

活動編號:	ST21P0042(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:	18/9/2021 (星期六)
時間:	上午10:00 至 中午12:00
地點:	本中心活動室
對象:	懷孕6個月或以上準父母
收費:	會員：每對\$50／非會員：每對\$80
名額:	6對
負責職員:	曾淑怡姑娘（註冊社工）及 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



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」幹事會

活動編號：	ST21G0022(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：	6/7/2021 (星期二)
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：	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：	ST21P0044(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。 3. 此季度義工服務簡介。
日期：	14/7/2021 (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：	免費
名額：	25位
負責社工：	李寶貞姑娘(註冊社工)



「綠絲帶關懷大使」 中秋親善探訪

活動編號：	ST21G0009 (D)
活動內容：	活動目的透過義工探訪表達關懷，讓被訪者感受傳達的暖意，提升社區的正能量。
日期：	16/9/2021 (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：	免費
名額：	20位
負責社工：	李寶貞姑娘(註冊社工)



「綠絲帶關懷大使」 聯誼茶聚

活動編號：	ST21P0045(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：	12/8/2021 (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：	免費
名額：	10-12位
負責社工：	龍潔沁姑娘(註冊社工)、 卓海穎姑娘(活動幹事)



「綠絲帶關懷大使」 親善探訪預備日

活動編號：	ST21P0046(D)
活動內容：	臨近中秋節，透過製作中秋節慶小手工，送予有被訪的家庭表達關懷。
日期：	9/9/2021 (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：	免費
名額：	20位
負責社工：	李寶貞姑娘(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



「愛義行」
親子義工小組2021

活動編號：	ST21G0023(D)
活動內容：	想與子女經驗不一樣的「家庭教育」? 「愛義行」2021招募親子義工, 透過一系列義工訓練及服務, 關愛社區, 服務有需要人士, 實踐「助人自助」精神!
日期：	21/7、28/7、4/8、11/8、18/8/2021 (逢星期三, 共五節)
時間：	上午10:30至中午12:00
地點：	本中心活動室、義工服務地點
對象：	6歲或以上兒童及家長
收費：	會員: 每個家庭 \$ 30/ 非會員: 每個家庭 \$60
名額：	6個家庭
負責社工：	曾淑怡姑娘 (註冊社工)
備註：	如果疫情持續, 有機會改為於網上平台舉辦活動



「智」識玩親子義工·
夏季活動

活動編號：	ST21P0048(D)
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, 增進親子關係之餘, 亦為社區出一分力。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。完成義工服務後, 每個家庭可獲家庭遊戲禮品乙份。
日期：	14/7/2021(星期三)及15/7/2021(星期四)
時間：	上午10:30- 中午12:30
地點：	本中心活動室
對象：	親子 (小學生及其家長)
收費：	免費
名額：	5個家庭 (只招募未曾參加過資訊科技義工服務之家庭)
負責社工：	曾淑怡姑娘 (註冊社工)、 林麗文姑娘 (福利工作人員)
備註：	1. 此活動由賽馬會智家樂計劃贊助 2. 視乎疫情發展, 活動有機會改為網上進行

靜·新活

社區精神健康推廣服務



慢活一夏

活動編號：	ST21P0049(M)	日期：	3/7/2021 (星期六)
活動內容：	繁忙的都市女性有多重身份, 全職媽媽, 或是工作家庭都要兼顧, 很難在忙碌中歇一歇, 好好靜下來愛惜自己..... 這個活動讓參加者藉著靜觀和手作, 放慢步伐專注一事, 暫時讓工作、家庭或其他煩心事情都暫放一旁, 體驗在專注中的寧靜與平安, 讓自己完全放鬆, 重新得力! 內容: 1. 學習如何善用電子工具讓自己專注當下和進行呼吸練習, 讓身體和情緒回到平衡。 2. 製作香薰乾花蠟片, 體驗手作的美好。	時間：	上午10:30 至 中午12:30
		地點：	本中心活動室
		對象：	女士
		收費：	免費
		名額：	8至10位
		負責社工：	陳麗婷姑娘 (註冊社工)、 林麗文姑娘 (福利工作人員)
		備註：	1. 此活動由賽馬會智家樂計劃贊助 2. 視乎疫情發展, 活動有機會延期或取消 3. 提供託兒服務: 名額2名



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



禪・啡

活動編號:	ST21P0051(M)
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. 學習如何善用電子工具讓自己專注當下和進行呼吸練習，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。
日期:	17/7/2021 (星期六)
時間:	下午2:30至 下午4:30
地點:	本中心活動室
對象:	只招募未曾參加過禪・啡活動的參加者
收費:	免費
名額:	8至10位
負責社工:	陳麗婷姑娘 (註冊社工)、 林麗文姑娘 (福利工作員)
備註:	1. 此活動由賽馬會智家樂計劃贊助 2. 視乎疫情發展，活動有機會延期或取消



生活嚟新：園藝樂體驗 II 之「生活中的崎嶇與嶙峋」

活動編號:	ST21P0050(M)
活動內容:	透過園藝體驗活動，體驗逆境必得克服，和欣賞植物的嶙峋美。
日期:	9/7/2021 (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至10位
負責社工:	林淑華姑娘 (註冊社工、ACP認證園藝治療師)



父子・茶聚

活動編號:	ST21G0025(M)
活動內容:	父親一邊享受沖泡不同類型的茶葉，享受寧靜的空間；子女在導師的指導下在另一邊製作不同的茶製品。讓父子/父女都能各得其所，欣賞生活中的美。
日期:	6/8、13/8、20/8、27/8/2021 (逢星期五，共四節)
時間:	晚上 8:00 至晚上 9:00
地點:	本中心活動室
對象:	親子
收費:	會員：每位 \$ 40 / 非會員：每位 \$80 【綜援或低收入家庭 / 人士：每位 \$10】
名額:	6個家庭
負責社工:	賴春鳳姑娘 (註冊社工)、 馬運東先生 (註冊社工)



繪本・和諧粉彩

活動編號:	ST21G0026(M)
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。參加者不需要任何繪畫基礎，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。
日期:	7/8、14/8、21/8、28/8、4/9/2021 (逢星期六，共五節)
時間:	上午 10:30 至 中午 12:00
地點:	本中心活動室
對象:	只招募未曾參加過繪本・和諧粉彩小組的參加者
收費:	會員：每位 \$ 40 / 非會員：每位 \$80 【綜援或低收入家庭 / 人士：每位 \$10】
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



「開心媽媽。樂活孩子」 親子平行活動

活動編號:	ST21P0052(M)
活動內容:	透過活動，家長和孩子善用鬆一鬆時間、釋出正能量，發揮創意，學懂欣賞自己及孩子。
日期:	18/8/2021 (星期三)
時間:	上午10:30至 中午12:30
地點:	本中心活動室
對象:	育有初小學童的家庭 (家長與學童必須同時出席)
收費:	會員：\$20(每個家庭)／ 非會員：\$40(每個家庭)
名額:	10 至12位
負責社工:	阮素瓊姑娘(註冊社工)、 賴春鳳姑娘(註冊社工)



「藏著，不等於遺忘」 表達藝術小組

活動編號:	ST21G0027(M)
活動內容:	人生的旅途中，我們遇到情感的，尤其是與親密伴侶的關係中，不論是分離或欺騙，都會造成至今也磨不滅的傷痕。藝術讓你心靈帶來新的視野，新的色彩。再整理，重新出發!
日期:	17/9、24/9、8/10、15/10/2021 (逢星期五，共四節)
時間:	晚上7:15至晚上9:15
地點:	本中心活動室
對象:	欲以藝術形式接觸自己曾心靈受傷的成人(參加者無需有任何藝術經驗)
收費:	會員：每位 \$80／非會員：每位\$100 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$50】
名額:	8至10位
負責社工:	戴慧茹女士(註冊社工、表達藝術治療師)

活動幹事



「煮出新主意」 親子布甸製作坊

活動編號:	ST21P0053(PW)
活動內容:	透過親子互相合作，一同製作美食
日期:	17/7/2021(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:	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:	4對親子
負責社工:	陳瑋鈺先生(活動幹事)



「K-POP 韓流齊打氣」 手作工作坊

活動編號:	ST21P0054(PW)
活動內容:	韓國文化及基本韓語教學；韓流文化「應援手幅」製作
日期:	6/8/2021 (星期五)
時間:	下午2:30 至下午4:30
地點:	本中心活動室
對象:	對韓國文化有興趣的人士
收費:	會員：每位 \$30／非會員：每位\$40
名額:	6位
負責社工:	卓海穎姑娘(活動幹事)



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

2021-2022 年度 中心主題計劃：

靜。新活

在過去一年多的時間，全世界的人們均面對抗疫的問題，小至日常生活需要經常帶口罩，大至疫情影響的經濟環境，甚至影響就業生計等等，疫情所帶來的影響無處不在。人們由初期的輕視，到恐慌，到適應，甚至習慣，但人們心態的轉變並不能抹去種種生活上的轉變所帶來的困難，負面情緒亦油然而生，甚至影響精神健康。

「靜。新活」主題的出現，是希望大眾能在種種繁囂壓力下，能獲得一刻喘息的空間，以關注自己的身心健康。

今年農曆聽到最多的祝賀語，相信非「身體健康」莫屬，誠然，一場疫症，令大家都更注意身體健康。但是，關心身體的健康並非到有病痛時才去開始，我們需要在日常生活中，實踐健康的生活。均衡的飲食、適量的運動、充足的睡眠等等，均是缺一不可。何不在繁忙的生活中，多細味新鮮食物的美味，抽出時間享受運動帶來的汗水，然後享受優質的睡眠。

心靈的健康可不是一件簡單的事，因應個人性格，人生際遇，思考方法等等所決定，雖然也是訓練，但也是一些習慣。故此，本中心透過不同的活動，希望能使參加者能體驗心靈的靜。

希望大家都能有健康的身心，體驗健康愉快的人生！

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。



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

如何成為會員：

- 1) 成為中心會員
- 2) 一年內參加一次中心夫婦活動
(第一年入會免費迎新活動可包括在內)

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

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

*會籍有效期以入會日期為一年



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為準，參加者不得異議



活動編號：

- | | | | |
|---|--|--|---------------------------------------|
| ST- <input type="checkbox"/> ST21P0032(B) | <input type="checkbox"/> ST21P0036(B) | <input type="checkbox"/> ST21P0033(B) | <input type="checkbox"/> ST21G0019(B) |
| <input type="checkbox"/> ST21P0034(B) | <input type="checkbox"/> ST21P0035(B) | <input type="checkbox"/> ST21G0020(C) | <input type="checkbox"/> ST21P0037(C) |
| <input type="checkbox"/> ST21G0021(C) | <input type="checkbox"/> ST21P0038(C) | <input type="checkbox"/> ST21P0039(C) | <input type="checkbox"/> ST21P0040(C) |
| <input type="checkbox"/> ST21P0041(C) | <input type="checkbox"/> ST21P0042(C) | <input type="checkbox"/> ST21P0043(C) | <input type="checkbox"/> ST21G0022(D) |
| <input type="checkbox"/> ST21P0044(D) | <input type="checkbox"/> ST21P0045(D) | <input type="checkbox"/> ST21P0046(D) | <input type="checkbox"/> ST21P0047(D) |
| <input type="checkbox"/> ST21P0048(D) | <input type="checkbox"/> ST21G0023(D) | <input type="checkbox"/> ST21P0049(M) | <input type="checkbox"/> ST21P0050(M) |
| <input type="checkbox"/> ST21P0051(M) | <input type="checkbox"/> ST21G0025(M) | <input type="checkbox"/> ST21G0026(M) | <input type="checkbox"/> ST21P0052(M) |
| <input type="checkbox"/> ST21G0027(M) | <input type="checkbox"/> ST21P0053(PW) | <input type="checkbox"/> ST21P0054(PW) | |

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

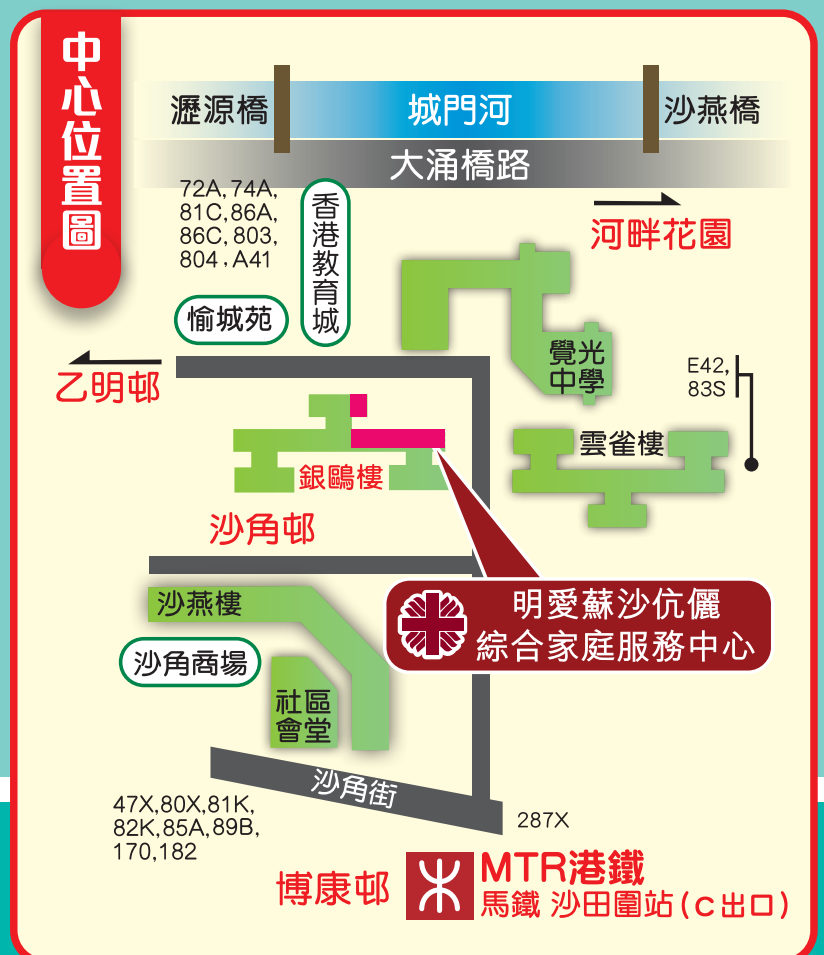
途經本中心之

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