

 明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心

靜新活

明愛

ISSUE  
70

家友站

2020年  
10-12月



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](mailto: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！



2020-2021 年度 中心主題計劃：

# 靜。新活

過去的一年，香港人面對著前所未有的逆境：政治社會事件、疫症威脅、經濟下行……等等，在充斥著負面因素的大環境下，我們難免會有不安、緊張和惶恐等負面情緒，生活中的壓力讓人透不過氣來。

從文獻中，我們抗逆力由多個因素組成，其中一個最重要的組成部份即是我們自己的身心健康，避免負面的發泄方法。良好的生活習慣，包括均衡的營養、充足的睡眠、適量的運動才能養成健康的體魄，靜觀、靈修等即能照顧我們的心理健康。我們要有健康的身體及心理狀態才有能量對抗逆境。

本中心以「靜 • 新活」為主題，正是邀請逆境下的大家，嘗試靜下心來，放下混亂的思緒和複雜的心情，為自己留多點平靜的空間，嘗試新的事物，為生活注入的新的能量。透過社區活動及小組，以不同形式介入手法，向社區人士推動靜下來的信息，以促進社區人士的身心健康。



# 困難再多 關懷仍在

連柏基先生（註冊社工）

2020年對很多家庭來說都是困難的一年，疫情不但影響了我們的生活，亦令很多家庭面對不少困難，不同人都承受著極大壓力。筆者撰寫此文章時正是疫情第三波爆發期間，很多街坊都再次感到擔憂，除了需要再次張羅防疫物資外，還要擔心工作再次停頓。身處危機及困難時，如若獨自面對定會感到非常吃力。相反，如有家庭成員互相支援、關懷及體諒，可能正是對抗這次疫情困難的關鍵。

阿達（化名）是一名餐廳廚師，是家庭經濟支柱，與妻子及兩名就讀小學的子女同住。疫情來到，阿達被要求放無薪假期，開工不足因而令收入大減，但一家四口的開支沒有因為疫情而減少。面對困難，阿達不懂如何跟妻子交代，壓力及負面情緒便隨之而來，夫婦間的爭執亦因而增加了不少。此外，阿達妻子因子女停學而面對管教困難，加上需要協助跟進子女學習進度，令阿達妻子壓力極大。

一天，阿達弟弟主動聯絡他，當知道他的困難後，除了主動送贈防疫物資之外，更建議他尋求輔導。中心社工聆聽他的困難後，鼓勵他與妻子細說內心的擔憂，互相支持以渡過困境。於輔導中，阿達與妻子都表達其實非常愛護對方及家庭，雙方表達內心困擾後更懂得關懷及體諒對方，阿達除了協助跟進子女的功課外，亦會幫忙處理家務，而妻子則嘗試外出擔任兼職以幫補家庭收入，二人都承諾共同面對困難，互相支援。

面對疫情，很多問題及情況都是我們以往沒有面對過的，當中必然會出現擔憂及焦慮。困難再多關懷仍在，如若家庭成員能夠互相支援、關懷及體諒，相信定能渡過困難。



# 化感恩為行動 之 「我手繪我心」工作坊

承蒙華永會資助，中心於2020年5月期間舉辦化感恩為行動之「我手繪我心」工作坊，讓參加者學習禪繞畫技巧，經驗專注靜心。另透過製作心意卡，向家人好友表達關心



## Masac- No mistake 小型展覽



# 化感恩為行動之「為醫護打氣」活動

疫情期間，醫護人員克盡己職，為市民大眾謹守健康防線。我們以活動參加者的禪繞畫為藍本，創作了一張心意卡，連同心意茶包，送到區內主要醫院，為醫護打氣，宣揚「紛擾再多，感動仍在。」的信息。



# 栽種幸福~

## 婚姻培育服務



### 二人舞曲夫婦處理衝突 治療小組 (第十三期)

活動編號:	ST20G0040(B)
活動內容:	透過夫婦分享衝突真實例子,引導他們找出失效衝突處理方法的因由,學習如何有效地處理衝突
日期:	9/10/2020-13/11/2020 (逢星期五,共6節)
時間:	晚上8:00至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\$130/非會員:每對\$150 【綜援或低收入家庭/人士:可減費】
名額:	4-5對
負責社工:	劉敏儀姑娘(註冊社工)
備註:	參加者須經甄別面試



### 網上桌遊新體驗 - 「密室逃脫」夫婦活動

活動編號:	ST20P0057(B)
活動內容:	在家中也能與伴侶一同挑戰解難遊戲,增加互相配合、交流和溝通合作的機會,藉著與伴侶共同闖關,探索和發掘新的一面!
日期:	20/11/2020(星期五)
時間:	晚上7:00至9:00
地點:	網上Zoom
對象:	已婚夫婦/穩定關係的愛侶
收費:	免費
名額:	4對
負責社工:	蘇佩盈姑娘(註冊社工)



### 「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。
日期:	8/1、15/1、22/1、29/1、5/2、26/2/2021(逢星期五,共6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:	1. 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。 2. 此活動設托兒服務。



### 夫妻「愛之語」 Rock & Roll成長小組

活動編號:	ST20G0041(B)
活動內容:	在日常夫妻溝通相處中,你和伴侶能有效地感應到彼此身心靈連繫一起嗎?此小組透過短講、體驗練習,學習「愛之語」應用於日常夫妻溝通,讓你的親密伴侶感受到欣賞及肯定,從而潤澤細水長流的愛火,鞏固相知相屬的婚姻關係。
日期:	20/11、27/11、4/12、11/12/2020 (逢星期五,共4節)
時間:	晚上7:30至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:\$40(個人);\$60(夫婦同行價)/非會員:\$50(個人);\$80(夫婦同行價)
名額:	8-10位/4-5對夫婦
負責社工:	阮素瓊姑娘(註冊社工)
備註:	完成小組課程的夫婦可登記成為本中心「夫婦薈」會員,首年登記成為會員後,可免費享一次參加夫婦薈月會迎新活動



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



## 漫。遊南丫島

活動編號:	ST20P0059(B)
活動內容:	放下生活擔子，跟伴侶遊走南丫島、漫步沙灘、挑戰定向任務，重拾甜蜜溫馨感覺。
日期:	12/12/2020 (星期六)
時間:	上午9時至下午6時
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:	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。

「夫婦薈」雙月聚會活動：  
愛意立體咕製作

活動編號:	ST20P0058(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。 夫婦一同回味已往溫馨片段，並共同製作立體咕留住美好時光。
日期:	28/11/2020 (星期六)
時間:	下午 2:30 - 4:00
地點:	本中心活動室
對象:	「夫婦薈」會員及已婚人士
收費:	「夫婦薈」會員：每對\$20／非「夫婦薈」會員：每對\$40
名額:	10位
負責社工:	林淑華女士(註冊社工)、連柏基先生(註冊社工)
備註:	若因疫情影響仍不宜有社交聚會，此活動會改用網上平台ZOOM進行，參加者於活動前到本中心取活動物資

舐犢情深～  
親子培育服務「九型人格與親子管教」  
家長小組

活動編號:	ST20G0045(C)
活動內容:	九型人格是坊間流行的其中一套性格分類模型。在小組中，透過初步認識九型人格，你可以對自己、對孩子有更多的發現，知己知彼，與其他家長分享管教困難及心得。
日期:	4/11-25/11/2020 (逢星期三)
時間:	上午9:30-11:00
地點:	本中心活動室
對象:	小學至中學生家長
收費:	會員：每位\$30／非會員：每位\$50 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$20】
名額:	8位
負責社工:	關孝龍先生(註冊社工)
備註:	此活動將視乎疫情變化狀況，或改以網上形式進行。

勁秋親子奔跑吧  
Running Kids

活動編號:	ST20P0060(C)
活動內容:	請各位家長準備好與子女在戶外，一同合作競賽，從而增進親子關係。
日期:	10/10/2020(星期六)
時間:	上午09:30-12:30
地點:	沙田公園
對象:	親子
收費:	會員：每對親子\$40／非會員：每對親子\$60 【綜援或低收入家庭／人士：每對親子\$20】
名額:	6-8位
負責社工:	陳澤鋒先生(註冊社工)、關孝龍先生(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



### 培育樂觀孩子 家長工作坊

活動編號:	ST20G0044(C)
活動內容:	裝備家長培養子女正向樂觀態度的方法，提升子女面對逆境的能力。 內容：1. 認識正向心理學 2. 培育樂觀子女的方法 3. 提升子女面對逆境的能力 4. 親子管教及溝通技巧
形式:	分享/活動
日期:	14/10/2020-4/11/2020(逢星期三)
時間:	上午10:30-11:45
地點:	本中心活動室
對象:	小學學生及其家長
收費:	會員：每位 \$20 / 非會員：每位 \$40
名額:	15位
負責社工:	賴春鳳女士 (註冊社工)



### 「兒童為本」親子遊戲治療 ~家長訓練課程

活動編號:	ST20G0047(C)
活動內容:	1. 認識遊戲對穩定兒童情緒的功能及重要性； 2. 掌握親子遊戲治療的概念及技巧； 3. 介紹具治療功能的玩具； 4. 實習親子遊戲時間。
日期:	8/10-10/12/2020 (逢星期四，共10節課程及1節實習)
時間:	上午9:30-11:45
地點:	本中心活動室
對象:	育有就讀幼稚園至初小之家長
收費:	會員：每位\$280 / 非會員：每位\$400 【綜援或低收入家庭 / 人士：每位\$180】
名額:	10位
負責社工:	劉素芬女士 (註冊社工、註冊遊戲治療師)、關孝龍 (註冊社工)
備註:	費用包括十節課程及一次實習親子遊戲時間，另須支付\$300按金，出席八堂或以上，可於課程完結後一個月內憑收據正本退回按金



### 家JOY 滿愛 - 親子園藝活動

活動編號:	ST20P0061(C)
活動內容:	親子共同參與園藝創作，享受彼此相處的時光。 內容：1. 製作乾花記事簿 2. 製作組合盆栽 參加者需完成前測及後測問卷。
日期:	16/10/2020(星期五)
時間:	晚上7:00-8:15
地點:	本中心活動室
對象:	小學學生及其家長
收費:	會員：每對親子 \$20 / 非會員：每對親子 \$40
名額:	8對親子
負責社工:	賴春鳳女士 (註冊社工/ACP認證園藝治療師)
備註:	收費包括一份材料費用 (中心已資助部分物資費用)



### 童聲童戲2020

活動編號:	ST20G0046(C)
活動內容:	對於香港人，尤其是一眾莘莘學子及家長，2020年是疲累、充滿挑戰的一年。育有特殊學習需要的孩子，甚少有機會到戲院共聚天倫；不妨在此聖誕假期，一同欣賞電影，迎接2021年(電影待定)。
日期:	27/12/2020 (星期日)
時間:	上午9:30在中心集合，一同乘旅遊巴到戲院(暫定UA MegaBox)，散場後自行解散。
地點:	本中心活動室
對象:	小學至中學生家長
收費:	會員：每位\$30 / 非會員：每位\$50 【綜援或低收入家庭 / 人士：每位\$20】
名額:	48位
負責社工:	關孝龍先生 (註冊社工)
備註:	1. 此活動由Eric & Angela贊助部分經費，以支援特殊學習需要的學童及家庭，特此鳴謝。 2. 為確保善用資源，如有需要，參加者須出示特殊學習需要的相關證明文件。 3. 每個家庭最多4人參加。 4. 戲院座位由中心職員抽籤安排，參加者不得異議。 5. 因須預先訂場，本中心將視乎疫情變化狀況，於2020年11月14日決定活動是否如常進行，並通知參加者。



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:	ST20G0026(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:	9/10/2020、6/11/2020、4/12/2020、8/1/2021(逢星期五，共4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：每個家庭\$20／非會員：每個家庭\$40 【綜援或低收入家庭／人士：每位\$20】
名額:	8個家庭
負責社工:	劉素芬女士（註冊社工）、賴春鳳女士（註冊社工）



### 兒童啟蒙老師訓練課程 (第二十五屆)

活動編號:	ST20G0049(C)
活動內容:	1. 認識從孩子出生開始閱讀對腦部發展的重要性； 2. 透過朗讀培養孩子的閱讀興趣； 3. 如何選擇優質圖書； 4. 親子共讀時所遇到的困難及解決方法。
日期:	17/11-24/11/2020(逢星期二，共2節)
時間:	上午10:00-11:30
地點:	本中心活動室
對象:	育有0-8歲子女的家長(未參加過此課程的家長)
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\$20】
名額:	15位
負責社工:	劉素芬女士（註冊社工）

## 互助互愛~ 社區支援服務



### 心靈澆灌系列： 「強心·栽心·樂心」之「綠·情·人」

活動編號:	ST20P0064(D)
活動內容:	透過園藝體驗活動，感受植物與人的連結，及透過送贈植物予身邊的人，增進與其他人的連繫
日期:	18/12/2020
時間:	晚上 7:30-9:00
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
名額:	不設名額限制
負責同事:	林淑華姑娘(註冊社工，ACP認證園藝治療師)
備註:	1. 提供託兒服務(名額：2位) 2. 若因疫情影響仍不宜有社交聚會，此活動會改用網上平台ZOOM進行，參加者於活動前到本中心取活動物資



### 「愛自己系列」·心花怒放

活動編號:	ST20P0066(D)
活動內容:	在繁忙混亂的生活中，給自己進入藝術綠洲的機會，放下平日的不安，脫去衣架上的憂慮，做回沒有修飾的自己，然後專注自己一下。
形式:	藝術創作及創意書寫等多元藝術形式
日期:	12/10/2020(星期五，共1節)
時間:	下午2:30-4:30
地點:	本中心活動室
對象:	有興趣成人
收費:	免費
名額:	8位
導師:	周凱儀姑娘(表達藝術治療師實習生) 曾孝和先生(表達藝術治療師實習生)
負責社工:	戴慧茹女士(註冊社工、表達藝術治療師)



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」親子義工秋季小組

<b>活動編號:</b>	ST20P0067(D)	<b>時 間:</b>	2/10,16/10/2020: 晚上7:00-8:30 15/11/2020: 待定 5/12/2020: 上午10:00-12:30
<b>活動內容:</b>	新學年開始, 有沒有想過應付繁忙學業外如何善用時間? 透過親子義工服務, 既可促進親子關係, 亦可透過不同機會認識及服務社區。「愛義行」秋季小組內容包括服務準備、明愛賣物會、探訪服務等, 誠邀大家參加~	<b>地 點:</b>	本中心活動室
<b>日 期:</b>	2/10,16/10/2020(逢星期五, 服務準備) 15/11/2020(星期日, 明愛賣物會) 5/12/2020(星期六, 探訪)	<b>對 象:</b>	親子(小學生及其家長)
		<b>收 費:</b>	會員: 每個家庭\$50/非會員: 每個家庭\$100 【綜援或低收入家庭/人士: 每個家庭\$50】
		<b>名 額:</b>	6個家庭
		<b>負責社工:</b>	曾淑怡姑娘(註冊社工)



### 「智」識玩親子義工 秋季活動

<b>活動編號:</b>	ST20P0068(D)
<b>活動內容:</b>	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。
<b>日 期:</b>	21/11, 28/11(星期六, 共2節)
<b>時 間:</b>	上午10:30-12:30
<b>地 點:</b>	本中心活動室
<b>對 象:</b>	親子(小學生及其家長)
<b>收 費:</b>	免費
<b>名 額:</b>	5個家庭(只招募未曾參加過上年資訊科技義工服務之家庭)
<b>負責社工:</b>	曾淑怡姑娘(註冊社工)、林麗文小姐(福利工作員)
<b>備 註:</b>	視乎疫情發展, 有機會改為網上活動。另完成義工服務後, 每個家庭可獲價值\$100港幣現金券。



### 綠絲帶義工培訓 身心鬆弛小組

<b>活動編號:</b>	ST20G0050(D)
<b>活動內容:</b>	藉著禪繞畫一筆接一筆的繪畫方式促進參加者經驗放鬆的空間, 調節身心的健康。內容: 1.學習五個禪繞畫的圖樣 2.運用五個禪繞畫的圖樣集體創作小掛飾
<b>日 期:</b>	5/10(一), 12/10(一), 29/10(四), 9/11(一)
<b>時 間:</b>	上午10:00-11:30
<b>地 點:</b>	本中心活動室
<b>對 象:</b>	本中心義工
<b>收 費:</b>	免費
<b>名 額:</b>	8-10位
<b>負責社工:</b>	李寶貞姑娘(註冊社工)



### 明愛愛心獎券日(沙角)

<b>活動編號:</b>	ST20P0065(D)
<b>活動內容:</b>	義工在沙田區售賣明愛愛心獎券, 為明愛作服務推廣, 齊心協力, 共襄善舉。
<b>日 期:</b>	16/10/2020(星期五)
<b>時 間:</b>	上午10:00-12:00
<b>地 點:</b>	沙角邨社區圍
<b>對 象:</b>	本中心義工
<b>收 費:</b>	免費
<b>名 額:</b>	15位
<b>負責社工:</b>	李寶貞姑娘(註冊社工)



### 「綠絲帶關懷大使」 幹事會

<b>活動編號:</b>	ST20G0051(D)
<b>活動內容:</b>	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。
<b>形 式:</b>	籌劃小組
<b>日 期:</b>	8/10/2020(星期四)
<b>時 間:</b>	上午10:00-12:00
<b>地 點:</b>	本中心活動室
<b>對 象:</b>	本中心義工幹事
<b>收 費:</b>	費用全免
<b>名 額:</b>	7位
<b>負責社工:</b>	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」  
重聚日

活動編號:	ST20P0073(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。 4. 共同協作探訪前或活動前的預備。
形式:	籌劃小組
日期:	28/10/2020(星期三)
時間:	上午10:00- 12:00
地點:	本中心活動室
對象:	本中心義工
收費:	費用全免
名額:	20位
負責社工:	劉淑儀姑娘(註冊社工)



「明愛慈善賣物會」  
籌劃活動

活動編號:	ST20P0070(D)
活動內容:	透過參與明愛慈善賣物會之計劃及籌備工作，共同合作，發揮互助的精神，提升社區的正能量。
形式:	籌劃活動
日期:	12/11/2020(星期四)
時間:	上午10:00- 12:00
地點:	本中心活動室
對象:	本中心義工
收費:	費用全免
名額:	10位
負責社工:	劉淑儀姑娘(註冊社工)



「明愛慈善賣物會」

活動編號:	ST20P0071(D)
活動內容:	透過參與明愛慈善賣物會，可以身體力行，實踐大會主題「給他們一個希望」，群策群力，共襄善舉。
形式:	慈善義賣
日期:	15/11/2020 (星期日)
時間:	上午9:00- 下午5:00
地點:	沙田源禾路
對象:	本中心義工
收費:	費用全免
名額:	15位
負責社工:	劉淑儀姑娘(註冊社工)



「綠絲帶關懷大使」  
中心活動推廣(街展站:乙明邨)

活動編號:	ST20P0072(D)
活動內容:	透過街展，直接在社區內與街坊接觸，可以： 1. 協助中心推廣服務， 2. 傳遞中心「靜·新活」的主題訊息。
日期:	4/12/2020(星期五)
時間:	下午3:00- 5:00
地點:	乙明邨
對象:	本中心義工
收費:	費用全免
名額:	12位
負責社工:	劉淑儀姑娘(註冊社工) 李寶貞姑娘(註冊社工)

# 心靈小休 情緒支援服務



<療傷系列> 釋放「家」鎖

活動編號:	ST20P0069(D)	地點:	本中心活動室
活動內容:	回想起原生家庭的畫面，有著複習心情的你，會否會來一起用藝術去探索內心的情緒和需要?讓自己在一個安全的環境中接觸家庭間的關係和情感。	對象:	有興趣成人
形式:	藝術創作、舞動、音樂及創意書寫等多元藝術形式	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\$20】
日期:	8/1, 15/1, 22/1, 29/1/2021 (逢星期五，共4節)	名額:	10位
時間:	晚上7:15-9:15	導師:	曾考和先生(表達藝術治療師實習生) 周凱儀女士(表達藝術治療師實習生) 戴慧茹女士(註冊社工、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)



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



### <療傷系列> 感情綠洲

活動編號:	ST20P0074(D)
活動內容:	人生中，人與人之間千絲縷，有喜悅的、有受傷的、有憤怒，人當如何自處？在感情的綠洲中，停留，休息一下，關心一下「自己」，整理過去收藏著，但又深深影響著你的「人」、「事」、「物」、「環境」。在藝術中，找出新可能，重整自己，重新出發。
形式:	藝術創作、舞動、音樂及創意書寫等多元藝術形式
日期:	6/11, 13/11, 20/11, 27/11/2020 (逢星期五, 共4節)
時間:	晚上7:15-9:15
地點:	本中心活動室
對象:	有興趣成人
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\$20】
名額:	10位
導師:	曾考和先生(表達藝術治療師實習生) 周凱儀女士(表達藝術治療師實習生) 戴慧茹女士(註冊社工、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)



### 「連繫」親愛的「自己」 表達藝術體驗小組

活動編號:	ST20G0027(D)
活動內容:	透過多元化表達藝術元素及藝術創作旅程(Art Journaling)，讓參加者檢視、了解及抒發自己的情緒，連繫及接納自我。
形式:	多元化表達藝術體驗活動
日期:	16/10、23/10、30/10、6/11/2020 (逢星期五, 共4節)
時間:	晚上7:30至9:30
地點:	本中心活動室
對象:	有興趣18歲以上社區人士
收費:	會員：每位\$10／非會員：每位\$20
名額:	8位
負責社工:	阮素瓊姑娘(註冊社工)
備註:	1. 參加者不需要懂畫畫技巧 2. 參加者宜穿輕便服飾出席活動。 3. 少量豁免收費名額給予領取綜援及低收入家長人士，請先與負責社工聯絡。



### 「自悠自在」- 和諧粉彩體驗工作坊

活動編號:	ST20P0075(D)
活動內容:	「和諧粉彩」是以手指頭當作畫筆，以一些簡單、有結構性的技巧，用手指頭推揉，運用削成粉末狀的粉彩作畫。透過簡單粉彩的色彩調和作畫，令人感到色彩柔和、溫暖及豐富，每個作畫人都可以發揮個人創意，令人在創作過程中感到輕鬆愉快，悠然自得。
形式:	和諧粉彩畫創作活動
日期:	17/10/2020(星期六)
時間:	下午2:00至5:00
地點:	本中心活動室
對象:	有興趣18歲社區人士
收費:	會員：每位\$20／非會員：每位\$40
名額:	8位
負責社工:	阮素瓊姑娘(註冊社工)
備註:	參加者不需懂畫畫技巧



### 「我樂樂，眾樂樂」 大笑瑜伽體驗工作坊

活動編號:	ST20P0033(D)
活動內容:	讓參加者體驗「大笑瑜伽」的樂趣，亦可隨著簡單音樂節奏及肢體動作，學習簡單身心鬆弛的方法。透過「笑」的感染力，促進大家笑出「正能量」及互相支持
日期:	2020年10月8日(星期四)
時間:	上午10:00 - 11:00
地點:	本中心活動室
對象:	有興趣18歲或以上人士
收費:	會員：每位\$10／非會員：每位\$20 【綜援或低收入家庭／人士：免費(2個名額)】
名額:	8位
負責社工:	阮素瓊姑娘(註冊社工)
備註:	設2個免費名額給予領取綜援及低收入人士，請先與負責社工聯絡



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。

1. 如何成為會員：a. 成為中心會員

b. 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)



2. 會籍有效期以入會日期為一年內

3. 會員可選擇領取實體會員證及以手機號碼和手機短訊



4. 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

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。



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：26492977

中心地址：沙田沙角邨銀鷗樓A座地下101-107室

## 2020 -2021年「夫婦薈」雙月會活動

### 2020年

### 2021年

11月

#### 愛意立體咕製作

夫婦一同回味已往溫馨片段，並共同製作立體咕，留住美好時光。



1月

#### 夫婦薈《日常好煮意》

夫婦一同學習準備簡單靚菜，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

報名方法及查詢：

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。



# 2020「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



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"/> ST20G0040(B) | <input type="checkbox"/> ST20P0057(B) | <input type="checkbox"/> ST20P0058(B) | <input type="checkbox"/> ST20G0041(B) |
| <input type="checkbox"/> ST20P0059(B)     | <input type="checkbox"/> ST20G0043(B) | <input type="checkbox"/> ST20P0060(C) | <input type="checkbox"/> ST20G0044(C) |
| <input type="checkbox"/> ST20P0061(C)     | <input type="checkbox"/> ST20G0045(C) | <input type="checkbox"/> ST20G0046(C) | <input type="checkbox"/> ST20G0047(C) |
| <input type="checkbox"/> ST20G0048(C)     | <input type="checkbox"/> ST20G0049(C) | <input type="checkbox"/> ST20G0027(D) | <input type="checkbox"/> ST20P0033(D) |
| <input type="checkbox"/> ST20P0064(D)     | <input type="checkbox"/> ST20P0065(D) | <input type="checkbox"/> ST20P0066(D) | <input type="checkbox"/> ST20P0067(D) |
| <input type="checkbox"/> ST20P0068(D)     | <input type="checkbox"/> ST20G0050(D) | <input type="checkbox"/> ST20G0051(D) | <input type="checkbox"/> ST20P0069(D) |
| <input type="checkbox"/> ST20P0070(D)     | <input type="checkbox"/> ST20P0071(D) | <input type="checkbox"/> ST20P0072(D) | <input type="checkbox"/> ST20P0073(D) |
| <input type="checkbox"/> ST20P0074(D)     | <input type="checkbox"/> ST20P0075(D) |                                       |                                       |

### 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](mailto: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