

- 中心主題
- 個人成長活動
- 家庭支援計劃活動回顧

2025.12
至
2026.03

活動通訊

中心 Facebook 專頁



地址：荃灣石圍角邨石桃樓 A 座地下

電話：2402 4669 傳真：2492 3151

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



明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)
Caritas Integrated Family Service Centre - Tsuen Wan (East)



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

目錄

P.1	活動 / 小組報名須知及注意事項
P.2-3	中心主題活動
P.4-6	婚姻培育活動 +ME apps
P.7-9	個人成長活動
P.10-12	家長、親子及兒童培育活動
P.13	家庭支援計劃活動回顧

輔導服務

申請服務方法

1. 申請者自行致電或親臨本中心
2. 其他機構轉介

退出服務方法

1. 一般情況下，當共同訂立的個案目標達到後，服務便告結束。
2. 在特別情況下，服務使用者或社工均可提出終止服務。

明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)



Instagram :
<https://bit.ly/TWEIFSCIG>



facebook 專頁 :
<http://bit.ly/TWEIFSCFB>

尚未命名的旅程 - 我的 2025 年回顧小組

秋風中的涼意、窗外的日照時間縮短、身上的衫袖由短變長……，這一切都在提示我們，2025 年已悄然走到尾聲。

沿路上，你或許感受過風光明媚的日子，也或許經歷過迷惘失落的迷霧。然而，每段生命經歷，都不是片言隻語就可以形容。在經歷的背後，總有一些被遺忘，卻閃閃發光的細節有待我們察覺。

內容：誠邀你參加本小組，回顧 2025 年那些深淺不一的足跡，並在過程中探索自己故事和聆聽他人的分享，帶着整理好的行裝邁向新一年。

日期：2025 年 11 月 29 日至 12 月 20 日（逢星期六）

時間：上午 10:30 至 下午 12:00

地點：本中心小禮堂

對象：對探索個人成長有興趣的人士

費用：全免

名額：8 人

社工 / 導師：黃先生（註冊社工）



報名連結

此活動已開始

請繼續留意中心Facebook及Instagram發佈的最新活動

旅伴

有人認為，結伴同遊是認清一個人的機會，與對方一起連續經歷數個晝夜後，會有更深的認識，如：價值觀、時間觀念和生活習慣等。有人也試過在旅行中途或旅行結束後選擇與對方分開或絕交。或許，「認清一個人」的那個人其實是自己，透過與人相處，對自我有更深的認識。

你曾否想過一個人去旅行嗎？有些人對「獨旅」感到擔心或覺得是孤獨的表現，而有些人則十分期待，希望可以暫時放下周邊的人和事，獨自踏上心靈道路。「獨旅」是一個探索自我的心靈旅程，那時可以暫時逃離日常的束縛，尋找內心的平靜與自由。過程中，我們可以掌控自己的步調，探索自己與環境的關係和互動，反思自己的經歷和尋找自我。同時，獨旅也可以為了實現某些目標，從中獲得滿足感和成就感，如：挑戰極限、完成心願或追求夢想等，讓我們更有動力面對我們的人生。

儘管我們未必可以為自己安排「獨旅」，我們可以容讓自己有一點時間把內心平靜下來，滋養自己的心靈。

探索 X 旅圖

人生並不完美。人生在於尋找自我的過程，本中心透過人生中不同的主題，設計了 12 款的探索卡和旅圖日誌。大家可以透過日誌或探索卡為回顧自己不同的人生歷程，嘗試為自己重新賦予生命意義，藉以重塑自己的人生故事。

歡迎大家於辦公時間到 本中心免費領取。



個人成長活動

個人成長不只是身體成長和學習新事物等外在的改變，
更是一個內在而獨特的心靈旅程，

即使有著同一個經驗，也會有不同的體會。

透過一些活動式體驗，我們可以探索自我、滋養自己和
豐富人生。

「療心」自我探索工作坊

「心」累了嗎？邀請你給自己一個 Me Time，進行靜念練習，透過探索自我的過程，像鏡子般照出自己當前的狀態或需要，尋找祝福的力量。

內容：1. 進行靜念放鬆練習

2. 探索內在的世界，尋找祝福的力量

日期：2025 年 12 月 2 日（星期二、共 1 節）

時間：上午 9:30 至 11:30

地點：本中心小禮堂

對象：有興趣探索自己的你

費用：每位 \$ 20

名額：12

社工 / 導師：黃少蘭姑娘（註冊社工）



報名連結



此活動已完結

請繼續留意中心Facebook及Instagram發佈的最新活動

與情緒共舞藝術小組

有情緒並非壞事，不同情緒其實代表我們不同的需要。利用不同的藝術 / 手作，學習調節情緒的方法，你或者會發現，有些情緒正在幫助你，為你指引路向。

內容：· 透過不同的身心體驗活動，覺察及調節自身情緒，照顧自己需要
· 回顧和調整與家人相處時的心態和表達，建立和諧家庭關係

日期：2025 年 12 月 8 日至 12 月 29 日（星期一）

時間：上午 10:15 至 下午 12:15

地點：本中心 小組室（二）

對象：對藝術活動及探索個人情緒有興趣人士

費用：\$80

名額：8 人

社工 / 導師：高樂彤姑娘（註冊社工）



報名連結

此活動已開始

請繼續留意中心Facebook及Instagram發佈的最新活動

活動回顧 - 鏡頭下的我（第六期）

攝影，不只是按下快門的動作。每一張照片，都是我們當下的自畫像。我們透過攝影與自我的連結，選擇不同的主體和背景，反映當下的思緒或心境。

相機成為我們與世界之間的橋樑，讓我們停下匆忙的步伐，真正注意那些被忽略的細節。我們在攝影過程中學習重新構築日常，包括：取景、角度、光線的挑選，為作品賦予不同的故事或意義。這與我們也能夠為自己人生故事重新賦予意義一樣，能在平淡中發現深度，影響攝影者和觀看者的生命。



活動 / 小組報名須知及注意事項

報名方法

方法一：於辦公時間親臨本中心報名。

方法二：可留意中心 Facebook 或 Instagram，點擊相關活動的報名連結，於網上填妥及提交活動報名表 (Google form)。

繳費方法

1. 親臨本中心繳交現金或以「香港明愛」抬頭之劃線支票
2. 郵寄以「香港明愛」抬頭之劃線支票
 - 寄回：荃灣石圍角邨石桃樓 A 座地下「明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)」收
 - 支票背面請寫上：參加者姓名、電話及活動名稱
 - 如所報活動多於一項，請按每一個活動開出獨立支票一張

惡劣天氣安排

	 Amber 黃 黃色暴雨	 Red 紅 紅色暴雨	 Black 黑 黑色暴雨	 3 號風球	 NE 東北 8 號風球
室內	✓		x	✓	x
戶外		x	x	x	x
✓ 如常舉行 x 取消  致電本中心查詢					

· 若活動因惡劣天氣取消，請致電本中心查詢跟進安排的詳情。

活動延期或取消

- 如非課程／活動／小組延期或取消，本中心恕不退還所繳費用及不獲補堂，敬請留意。
- 學員若因事未能出席，而要求轉班或退回所繳費用者，中心恕不受理。

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，將不會轉交其他人士。
- 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。

中心會在活動 / 小組 / 講座等拍攝照片，照片日後會上載於中心網頁 / 中心 facebook，以便參加者下載。相關照片有機會刊登於中心通訊或宣傳刊物。如你不同意此安排，請於活動 / 小組 / 講座開始時，通知負責職員，以便作出適當安排。

家庭支援計劃 (Family Support Programme)

家庭支援計劃全賴一群熱心提供服務的家庭支援大使協助，成為社區的支援網絡，提供不同形式的義務工作，包括：街站、關懷電話、關懷探訪、服務推廣、步行籌款、售賣慈善獎、賣物會等。

衷心感謝大使們無私的付出。

期待我們於義工服務時見到大家。

李嘉麗姑娘（註冊社工）



馬賽克杯墊工作坊



2025 明愛慈善抽獎券公開售賣



明愛賣物會



家庭支援大使於街站中，介紹本中心服務讓街坊認識



關懷探訪獨居長者



義工電車遊



義工培訓：流體熊創作



義工培訓：面部彩繪



中秋花燈工作坊



電話：2402 4669 傳真：2492 3151

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

外界邀約或合作

本中心樂意為區內學校、團體及機構提供不同種類的家庭生活教育活動，內容包括：夫婦相處、親子溝通、心理健康、個人成長等。

如有查詢或邀約，歡迎致電 2402 4669 與本中心高級督導主任林綺霞女士聯絡。

香港明愛家庭服務網址：<http://family.caritas.org.hk>

出版日期：2025年11月

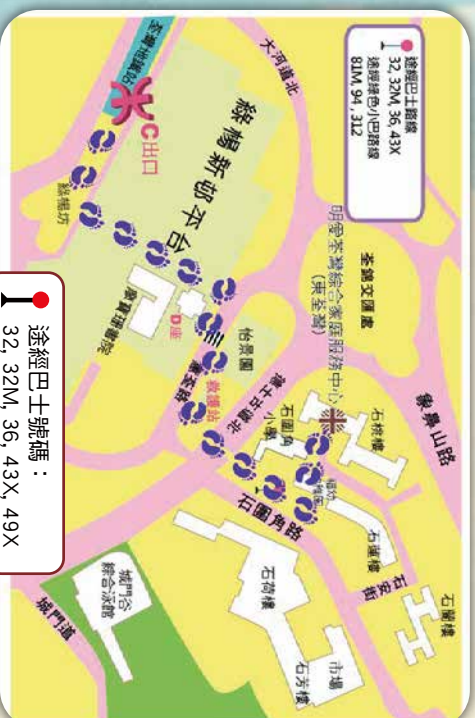
印刷數量：800本

意見收集：

如有任何意見，歡迎透過電話或書面向本中心高級督導主任表達。

服務辦事處開放時間

時間 \ 星期	一	二	三	四	五	六
上午 9:00- 下午 12:30 (* 星期六至下午 1:00)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
午膳時間						
下午 1:30-5:00	✓	✓	✓	✓	✓	
晚上 5:00-8:00		✓			✓	



途經巴士號碼：
32, 32M, 36, 43X, 49X