

2025.04
至
2025.07

活動通迅

探家

家

旅

圖

- 中心主題
- 個人成長活動



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department



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

地址：荃灣石圍角郵石桃樓A座地下

電話：2402 4669

傳真：2492 3151

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

中心 Facebook 專頁



Lost To Be Found - 探索・旅圖

心態

你有沒有留意自己是怎樣去旅行？有些人會仔細規劃行程並按計劃實行，有些人選擇以渡假的方式在享用酒店的設施，有些人則盡可能遊覽不同的景點。儘管形式不同，但我們都是享受當下、探索和回應自己的需要。

旅途中，我們對周邊的每一件事物都存有好奇心，一個郵筒、一張車票或一個渠蓋，我們都份外留意過程中的細節。對當地人來說可能是平平無奇的而被忽略的事物，但在我們眼中都是新奇有趣，出現另一個經驗。原來脫離本身環境的影響，由自己出發，我們所經驗和體會的都不同，塑造屬於自己的人生旅途。

賽馬會智家樂計劃「心流」小組

我們每天都會面對生活上不同的轉變，子女的成長、角色和關係上的轉變等。或許人生中有許多不完美的部份，讓自己重新編寫不完美的人生。

內容：透過體驗靜觀活動、西洋書法和流體畫，覺察不同的自己。

日期：2025年5月6日至5月27日（逢星期二，共四節）

時間：晚上7:30至9:00

地點：2025年5月6日至5月13日 (Zoom)

2025年5月20日至5月27日（本中心小禮堂）

對象：18歲以上人士（面對轉變的人優先）

費用：全免

名額：8人

社工：鍾子宏先生（註冊社工）



報名連結

賽馬會智家樂計劃 - 「人生 PATH」小組

「自己」，一個人生中不可或缺的角色，但往往容易被自己輕視、被自己忽略……誠意邀請大家一起同行，把焦點放回自己身上，探索內在的心靈世界，找出人生的亮點！

內容：1. 探索內在的心靈世界，尋找你「人生 PATH」的養份及亮點

2. 製作蝶古巴特杯墊

3. 製作流沙畫

日期：2025年6月7日至6月28日（逢星期六，共四節）

(7/6/25 及 28/6/25 實體、14/6/25 及 21/6/25 Zoom)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心小禮堂 / Zoom

對象：希望尋找「人生 PATH」亮點的你

費用：全免

名額：10人

社工：黃少蘭姑娘（註冊社工）



報名連結

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。

「畫出平靜」—— 禪繞畫工作坊

生活繁忙，我們總是被壓力催趕前行，卻往往忽略了自己內心感受。當壓力累積，我們是否能停下來，給自己一個喘息的空間？這次活動將透過禪繞畫 (Zentangle)，讓參加者放慢節奏，一筆一畫地專注於當下，在筆觸之間尋找內在的平靜與和諧。

內容：禪繞畫無需任何繪畫基礎，透過有規律的線條與圖案，讓人進入專注與放鬆的狀態。這個過程不講求對錯美醜，而是鼓勵你專注當下，享受創作的純粹與自由。

日期：2025 年 5 月 24 日 (星期六)

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：本中心小組室 (二)

對象：1. 對禪繞畫有興趣的人士
2. 希望放鬆心情的人士

費用：每位 30 元

名額：8 人

社工：黃先生 (註冊社工)



報名連結

療癒小盒子

經過星期一至五的洗禮，不妨在星期六療癒一下自己，透過五感及靜觀練習安定自己，為新一周的挑戰儲存力量。

- 內容：1. 靜觀練習
2. 製作擴香石療癒小盒子

日期：2025 年 4 月 26 日（星期六）

時間：上午 10:00 至 11:45

地點：本中心小組室（二）

對象：有興趣人士

費用：每位 \$30

名額：8 人

社工：高樂彤姑娘（註冊社工）



報名連結

源途有你藝術小組

生活中常有很多事忙，忙著工作、忙著照顧家人、忙著處理日常事務，不妨稍微讓自己靜下來，探索生命歷程中，不同人和事對自己的影響，提醒自己擁有的那些內在資源。

內容：藝術（心靈拼貼、酒精墨水畫等）及體驗式活動，從中認識及覺察環境及個人成長歷程對自己的影響，尋找生命中的 Bling Bling 亮點。

日期：2025 年 4 月 30 日至 5 月 21 日（逢星期三，共四節）

時間：上午 10:00 至 11:45

地點：本中心小組室（二）

對象：對藝術活動及探索個人成長有興趣人士

費用：每位 \$60

名額：8 人

社工：高樂彤姑娘（註冊社工）



報名連結



「畫出身心靈」小組 2025

誠邀你給予自己一個 ME TIME，進行靜念練習及探索自我內在世界，並藉著和諧粉彩這一種簡單、放鬆的作畫紓解情緒與壓力，齊齊「畫出身心靈」，從而獲得療癒的感覺。

內容：1. 進行靜念放鬆練習

2. 繪畫以「探索」、「活在當下」、「滋養」及「回家」為主題的和諧粉彩畫作



報名連結

日期：2025 年 5 月 8 日、13 日、15 日及 20 日（星期二或五，共四節）

時間：上午 9:30 至 11:30

地點：本中心小禮堂

對象：有興趣照顧自己的你

費用：每位 \$60

名額：8 人

社工：黃少蘭姑娘（註冊社工、日本和諧粉彩正指導師）

備註：參考資料：FUN 心福卡



賽馬會智家樂計劃 - 綠悠悠 — 園藝體驗小組

生活的壓力帶來疲累的身心靈，如何讓緊繃的情緒得到紓援，尋回平穩和寧靜？園藝能提供和平與寧靜的感覺，令參加者獲得社交、情緒、身體、認知、精神及創意方面的好處。

內容：透過園藝活動，如乾花手工藝、盆景設計等活動，在日常生活的繁忙日程中，尋找個人空間，好好照顧自己。

日期：30/6、3/7、7/7、10/7/2025（星期一、四，共四節）。

採用兩節實體及兩節 ZOOM 混合模式

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：第一及第四節於本中心同心閣進行（30/6、10/7）

第二及第三節網上 Zoom 視像形式（3/7、7/7）

對象：1. 有興趣嘗試園藝活動人士

2. 希望放鬆身心人士

費用：免費

名額：8 人

社工：陳詠雪姑娘（註冊社工）



報名連結

鏡頭下的我 (第六期)

儘管對每個人來說攝影有著不同的目的，而攝影過程中可以讓人探索和專注在此時此刻的自己和環境，為自己或他人留下一些回憶。

內容：參加者可認識手機內攝影應用程式和攝影技巧，配合靜觀拍出自己的作品。

日期：2025 年 7 月 29 日至 8 月 19 日 (逢星期二)

2025 年 8 月 23 日 (星期六) 戶外活動

時間：晚上 7:30 至 9:00 (逢星期二)

上午 10:00 至 11:30 (星期六) 戶外活動

地點：本中心小禮堂

對象：對手機攝影有興趣人士

費用：全免

名額：8 人

社工：鍾子宏先生 (註冊社工)

備註：參加者需要自備智能電話。



報名連結



