

2023.12
至
2024.03

活動 通訊



與你一起
過好生活



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



目錄

- P.1 主任的話
- P.2-3 中心主題活動
- P.4-6 婚姻培育活動
- P.7-10 家長、親子及兒童培育活動
- P.11-14 個人成長活動
- P.15 玩轉暑假之挑戰一分鐘活動花絮
- P.16 家庭支援計劃活動回顧
- P.17 活動 / 小組報名須知及注意事項

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。

主任的話

重陽節假日，趁著好天氣，特意傍晚時分到海傍散步看日落，明明一整天陽光普照，黃昏時候卻遇上厚雲遮蔽了太陽伯伯，看不成日落美景，只好沿路吹著海風看看花草，無意中看到幾棵掛著一寸寸紅色小果實的欖樹，跟上週購買的幾株欖木同種，每天在家看著的小瓶花藝擺設，突然變成活生生的幾棵大欖樹，很感受到大自然萬物生長的奇妙，大欖樹的果實在漫天夕陽紅霞映照下更顯秋意。雖然未能看到日落美景，在日夜交替夜幕將臨的一刻，夕照時分初出的月色，同樣令人陶醉。

自少被教導事事有計劃，可是計劃往往趕不及變化。從計劃下的滿心期待，到錯過日落的失望，隨心前行又遇上一寸寸的欖樹果實，這意料之外的秋色氛圍，讓人想起以往外遊賞楓的美麗。

人生總會遇上挫折，就算失望，也毋須氣餒，只要繼續前行，前路或許會柳暗花明遇上更精彩的風光。



中心主任
陳美玲姑娘

2023年10月27日

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>

滋養婚姻關係 7 大原則之三、四

滋養婚姻關係 7 大原則

原則三：回應而非回絕



好好花時間與對方對話，是其中一個建立平凡時刻的方法。這些對話可以發生在睡前、一起早餐、一起逛超市等的時間，又或是在你想起對方的時候，透過訊息告訴對方。細水長流的婚姻，是由無數的閒聊和平凡時刻組成的。

我想聽



長久而不經意地忽略或回絕對方，不論大小事，都會令配偶感覺被拒絕。好好回應配偶，並且對配偶的分享表達好奇，可使配偶的感覺被重視，讓關係能夠保持連結，滋潤婚姻。

滋養婚姻關係 7 大原則

原則四：接納另一半的意見



接納另一半的意見
不等於永遠不表達負面的情緒

良好的婚姻關係是可以容納許多暫時的憤怒、抱怨，甚至是批評。試圖在另一半面前勉強壓抑自己的負面情緒，對婚姻和關係也沒有益處。

如果對方在表達不滿或抱怨時，另一半能靜心及開放地聆聽對方(即接納對方意見的態度)以緩和對方的負面情緒，而不以"一連串的控訴或反駁的態度方式"作回應，可避免婚姻跌落離婚的深淵。

所以，在婚姻中懂得協商，接納另一半意見，在關係緊張時說出："我同意你(I AGREE WITH YOU)或我聽你話!"，這能大大增強婚姻關係的正能量。



婚姻培育活動

夫婦「正念行」小組

現代人生活忙碌，忽略了自己的身心需要，因而壓力堆積，毛病叢生。
此活動讓我們回到當下。照顧自己身體需要。

內容：透過「正念」練習，讓我們可更清晰地活在當下，察覺身體所傳遞的訊息，幫助自己更有智慧地與自己及伴侶身體共存。

第一節：1/12/2023(五)晚上 7:30 至 9:30

內容：正念、察覺練習

地點：本中心

第二節：8/12/2023(五)晚上 7:30 至 9:30

內容：正念夜行

地點：城門谷公園

第三節：15/12/2023(五)晚上 7:30 至 9:30

內容：正念、察覺練習

地點：本中心

第四節：17/12/2023(日)早上 8:30 至 1:00

內容：正念行

地點：河背水塘(日本嵐山風的竹林)

日期：2023年12月1日、8日、15日及17日(星期五及星期日)

時間：晚上 7:30 至 9:30

地點：本中心、城門谷公園、河背水塘

對象：已婚人士 / 關係穩定情侶

費用：\$50 一對夫婦

名額：5 對夫婦

社工：張姑娘(註冊社工)

備註：不設托兒



報名連結

回到「你」「我」的時光隧道—夫婦小組

想參加一個獨特而有趣的夫婦活動，我們誠邀你們參與這次夫婦時光旅程，藉以找尋伴侶曾踏過的足跡。

本小組除了提供一個優質機會予夫婦共渡美好時光外，更讓夫婦為彼此的「愛情地圖」作補課，[Build Love Maps. Know One Another's World]，夫婦透過分享及聆聽彼此的成長往事，更讓彼此把久違了的成長碎片重新拾起來看看、整理一下、再加入一些夫婦的新元素，豐富彼此的愛情地圖。

內容：**第一節 (ZOOM)**

2024年1月9日(星期二)；時間：晚上 7:30 至 9:15

手機攝影已經成為了紀錄生活的重要方式。我們將教授你們如何運用手機攝影技巧捕捉最美的瞬間。這將是一個互動的學習環節，讓你們能夠共同體驗攝影的樂趣。

第二節 (實體)- 地點：深水埗*

2024年1月12日(星期五)；時間：晚上 6:30 至 10:00

夜遊深水埗，到深水埗打卡聖地：嘉頓山讓我們一同探索深水埗的迷人之處！在活動過程中，夫婦透過「你、我的時光隧道」小冊子，拾回以往的成長碎片，互相分享及聆聽彼此的成長故事。

第三節 (實體)- 荃灣石圍角邨石桃樓 A 座地下(本中心小禮堂)

2024年1月16日(星期二)；時間：晚上 7:30 至 9:15

續 12/1/2024 晚之夜遊活動，夫婦透過分享及聆聽彼此的成長往事，讓久違了的成長碎片重新浮現、作重新檢視及整理、再加入一些「此現此刻」夫婦的新元素在其中，以豐富彼此的愛情地圖。

第四節 (ZOOM)

2024年1月23日(星期二)；時間：晚上 7:30 至 9:15

DIY 相架，一起動手製作夫婦專屬又獨一無二的相架！把它放在家中專屬的位置，以便彼此可以隨時回到那條“新舊碎片交織”而成的時光隧道。

日期：2024年1月9日(二)、1月12日(五)、1月16日(二)及1月23日(二)

時間：晚上 7:30 至 9:15

地點：ZOOM、深水埗及本中心小禮堂

對象：夫婦

費用：免費

名額：6 對夫婦

社工 / 導師：張姑娘(註冊社工)、游藹儀姑娘(福利工作員)

備註：* 在 ZOOM 活動進行過程中，參加者必須開啟視像鏡頭 * 及 必須出席四節活動



報名連結

伸延·親密夫婦小組

覺得好難將愛講出口？不如試下用身體表達愛意與關懷。透過學習並練習二人伸展運動，提升身體親密感，感受身體及情感親密的連繫。

內容：1. 學習並練習二人伸展運動
2. 透過與對方的身體接觸，提升夫婦的身體及情感親密。

日期：2024年1月9日至30日（逢星期二，共4節）

時間：晚上7:30至9:30

地點：本中心

對象：夫婦

費用：\$50（每對夫婦）

名額：6對夫婦

社工：駱姑娘、黃姑娘（註冊社工）



報名連結



圖：Canva

★ 明愛婚姻體檢 App 2.0



明愛婚姻體檢 App

Android 版同 iPhone 版
依家都可以下載啦！

Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



家長、親子及 兒童培育活動



繪本 3L 正向品格親子讀書會（一）

小組透過桌上遊戲、親子共讀、親子手工創作，讓家長透過是次活動，陪伴幼兒一起閱讀，傳遞正向品格訊息。

內容：1. 親子閱讀繪本故事：小黑咪與星星。
2. 透過桌上遊戲與親子手工，鼓勵親子互動，促進親子關係。
3. 學習愛與被愛兒童繪本故事，在家中共同實踐，促進親子連繫。

日期：2023年12月8日（星期五）

時間：下午2:30至3:30

地點：活動以 ZOOM 舉行

對象：K1 至 K3 學生及家長

費用：免費

名額：12 個家庭

社工：林綺霞姑娘（註冊社工）

備註：此活動獲公教婦女會贊助



報名連結

敬長愛老高小親子義工小組

1. 親子義工學習將愛由家出發連結到社區
2. 以愛連繫社區長者，為長者送暖

內容：1. 學習透過電話關懷長者
2. 製作食物及小禮物送贈長者

日期：2023年12月21日、22日、28日及29日

時間：上午10:30至11:45

地點：本中心小禮堂及好煮意

對象：P.4至P.6學生及家長

費用：免費

名額：6組親子

社工：劉嘉潔姑娘（註冊社工）

備註：1. 親子義工需要協助 30/12/2023(星期六)10:00-13:00 義工服務
2. 此活動獲公教婦女會贊助



報名連結

敬長愛老童暖心(11)

在普世同歡的日子，讓義工的愛溫暖長者的心，同得歡樂！

內容：1. 聚餐
2. 遊戲
3. 才藝表演
4. 送贈愛心小禮物

日期：2023年12月30日（星期六）

時間：上午11:00至12:15

地點：本中心小禮堂及好煮意

對象：65歲或以上長者

費用：免費

名額：50名長者

社工：劉嘉潔姑娘（註冊社工）

備註：此活動獲公教婦女會贊助

「DIY 熔岩燈 X 繪本分享」 親子工作坊

藉著繪本分享及DIY熔岩燈，有助幼童認識、表達及分享傷心情緒。

內容：1. 引入繪本及簡介傷心情緒
2. 製作熔岩燈

日期：2023年12月28日（星期四）

時間：下午3:00至4:30

地點：本中心小禮堂

對象：4-7歲兒童及家長

費用：免費

名額：6對親子

社工：利鑽嫦姑娘（註冊社工）



報名連結

繪本 3L 正向品格親子讀書會(二)

小組透過桌上遊戲、親子共讀、親子手工創作，讓家長透過是次活動，陪伴幼兒一起閱讀，傳遞正向品格訊息。

內容：1. 親子閱讀繪本故事：領航鳥。
2. 透過桌上遊戲與親子手工，鼓勵親子互動，促進親子關係。
3. 學習正向品格兒童繪本故事，在家中共同實踐，促進親子連繫。

日期：2024年1月12日（星期五）

時間：下午2:30至3:30

地點：活動以ZOOM舉行

對象：K1至K3學生及家長

費用：免費

名額：12個家庭

社工：林綺霞姑娘（註冊社工）

備註：此活動獲公教婦女會贊助



報名連結

「整」裝待「發」家庭日營

- 內容：1. 家庭活動：凝聚家庭，疫後經驗重整，鞏固家庭關係
2. 夫婦活動：享受夫婦時間，滋養夫婦關係
3. 兒童活動：建立孩子品格優勢
4. 遊覽梅窩景點：享受小島風情，放鬆身心

日期：3/12/2023（星期日）

時間：集合時間：上午 8:30

解散時間：晚上 9:15

地點：集合及解散地點：明愛荃灣綜合家庭服務中心（東荃灣）
（地址：荃灣石圍角邨石桃樓 A 座地下）

活動地點：香港遊樂場協會賽馬會銀礦灣營地、梅窩

對象：夫婦及其兒童

費用：\$130/人（成人及兒童同價：費用已包旅遊巴接送、營費、家庭午餐、二人世界晚餐及兒童晚餐）

名額：8 個家庭

社工：張海倫姑娘、李嘉麗姑娘、黃秀媚姑娘、何麗瑩姑娘（註冊社工）

備註：1. 參加者請穿輕便服裝（避免穿裙子），以便參與體驗活動

2. 敬請準時集合，逾時不候

3. 報名以先到先得形式進行



圖 8 香港遊樂場協會賽馬會銀礦灣營地



報名連結

六色積木齊齊玩（親子活動）

如你想培養親子關係，又想促進孩子的能力發展，一同共渡有趣好玩的聖誕假期，歡迎你參與小組。

- 內容：1. 培養社交合作
2. 訓練專注力
3. 促進創意

日期：21/12/2023（星期四）

時間：下午 3:00 至 4:00

地點：本中心小禮堂

對象：4-6 歲親子

費用：全免

名額：6 至 8 個家庭

社工：何麗瑩姑娘（註冊社工）

備註：參加者請穿輕便服裝（避免穿裙子），以便參與體驗活動



報名連結

個人成長活動

與「我」一起「過好·生活」~~~ 真心靈的滋養

「我」是由身、心、靈三個層面所組成。

「身」是指身體，

「心」是指心理和情緒，

「靈」是指靈性和生命價值。

「個人成長團隊」會舉辦一連串有關身、心、靈的活動/小組。冀望「你」的真心靈得到滋養，達致全人的健康。



過好·咖啡·生活

經歷忙碌疲憊的五天工作，到週末為自己預備一杯好啡，洗滌疲倦的身心，給自己一個喘息的空間。您有興趣一起感受下嗎？

內容：1. 認識及學習手沖咖啡

2. 練習咖啡靜觀

3. 與社工及正念瑜伽導師交流身心放鬆心得

日期：18/11，25/11，2/12，9/12/2023（逢星期六，共四節）

時間：上午 10:30 至 12:00

地點：本中心好煮意

對象：有興趣人士（參加者無需對沖調咖啡有任何經驗）

費用：\$60（包括材料及工具費）

名額：8 人

導師：張婉貞 (Ivy, 正念瑜伽導師)

負責社工：吳雄暉先生（註冊社工）

備註：導師簡介：

張婉貞 (Ivy) 於 2002 年確診乳癌，康復後發現身心靈健康對生命之重要性；及後在 2010 年考取正念瑜伽導師牌，致力宣揚正念、身、心、靈，讓健康整全地承傳更廣。曾受邀在明愛賽馬會心泉服務中心及多間機構、學校舉辦正念瑜伽培訓。



圖 9 Pexels



報名連結

情緒健康工作坊 2024

社會環境急劇變遷，家庭關係或日漸緊張，影響情緒健康。有云「預防勝於治療」，聽取更多情緒健康相關資訊，推己及人。

- 內容：1. 常見情緒健康問題
2. 溝通及緩和情緒激化的技巧
3. 治療及藥物小貼士、社區資源介紹

日期：2024年1月27日（星期六）

時間：上午 10:30 至 12:00

地點：本中心小禮堂及 Zoom 線上同步進行

對象：公眾人士

費用：全免

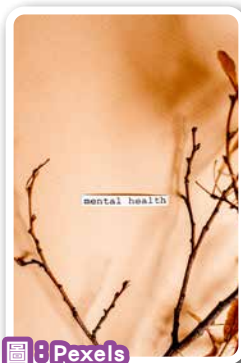
名額：實體 30 人，線上 50 人

社工：吳雄暉先生（註冊社工、認可精神健康急救導師）

備註：現場不設託兒服務



報名連結



圖：Pexels

焦焦同學會成長小組

思緒不寧？！坐立不安？！

感到憂慮難以控制？！

一起談談如何應對，輕鬆緩解焦慮的影響。

- 內容：1. 認識焦慮情緒對自己及人際關係的影響及處理
2. 負面思想面面觀、身心重整

日期：2024年2月22日至3月14日（逢星期四，共4節）

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：本中心小組室（二）

對象：感到焦慮不安的人士

費用：\$20

名額：8 人

社工：吳雄暉先生（註冊社工、認可精神健康急救導師）

備註：1. 設組前面試或電話聯繫，甄選合適參加者

2. 不設託兒服務（如有困難請與負責社工聯絡）



圖：Pexels



報名連結

【賽馬會智家樂計劃】 慢寫時光工作坊（第四期）

我們的生活每日都有著不同的變化，有些變化我們能以盛載，有些則難以消化。讓我們為自己留下一點平靜的時光，與自己重新連結。

內容：透過體驗靜觀和西洋書法活動，讓參加者內心返回平靜的。

日期：2024年2月23日（星期五）

時間：晚上 7:30 至 9:15

地點：網上 Zoom 視像形式

對象：對西洋書法有興趣人士

費用：免費

名額：8 至 10 人

社工：鍾子宏先生（註冊社工）

備註：在活動進行過程中，參加者需要開啟視像鏡頭



報名連結



圖：Pexels

你有得「皂」- 星球寶石皂工作坊

你，預備好照顧自己，與「我」一起「過好·生活」嗎？誠邀你為自己安排一個既寧靜又舒適的環境，享受星球寶石皂製作新體驗，透過自製獨有星球皂的過程中，滋養個人身心靈，為自己建立一個獨特回憶。

同場加映：透過「靜·看」卡體驗，連繫自己、察覺內心的需要，尋找方法讓自己在於情緒混亂時安定下來，尋找內心的平靜。

內容：1. 星球寶石皂製作

2. 進行「靜·看」卡體驗，連繫自己

日期：2023年12月13日（星期三）

2023年12月14日（星期四）

時間：上午 10:00 至 12:30（12月13日）

上午 10:00 至 11:30（12月14日）

地點：本中心小禮堂 / 好煮意

對象：愛自己的你

費用：每位 \$ 50

名額：10

社工：黃少蘭姑娘（註冊社工）



報名連結



活動回顧

今年9月本中心舉辦了「靜流」流體畫工作坊，有5名參加者出席。大家進行靜觀活動後隨當下的心情和感受作畫，讓自己平靜地隨顏料一起流動。最後，參加者期望可以舉辦更多節數。



在剛剛過去的暑假，本中心在網上舉辦了一次「玩轉暑假之挑戰一分鐘」的親子活動，當天有23個家庭參與。是次活動一家大細在鏡頭前非常積極、投入參與，親子在比拼過程，學習高度專注、訓練毅力及提升洞察力，以及促進親子正向溝通及相處。再者，親子在挑戰過程中發掘對方的品格優勢，包括：毅力、誠實、判斷力、公平公正、謹慎、自我控制等。不少親子亦反映活動大部分的物資都是在家中唾手可得，只要加點創意及心思，可以策劃出一個充滿挑戰性及有趣的活動！

是次活動親子常常掛在嘴邊的口號是：

「盡力就好

享受遊戲過程，

等遊戲結束後，

微笑和握個手吧！」



挑戰一：快速疊杯



挑戰二：眼明手快(分豆篇)



挑戰三：吸嘍魚仔餅

家庭支援計劃於今年疫情復常後，全面恢復實體的家庭支援大使義工培訓，以及提供義工服務，包括：街站、關懷電話、服務推廣、步行籌款、售賣慈善獎券等。

家庭支援大使積極參與正念體驗、靜觀練習，提升自己身心靈健康，實踐「過好生活」；另外，大使們一起參與手扇創作、捲紙花創作、心靈樽製作等，並將於義工服務時，送贈予參加者及街坊。

期待我們於義工服務時見到大家。

李嘉麗姑娘（註冊社工）



捲紙花書籤



社工諮詢站



義工培訓：捲紙花創作



義工培訓：「毒品與家庭關係」抗毒講座



明愛賣旗日 2023



義工培訓：正念體驗 60分鐘



義工培訓：靜觀練習、心靈樽



家庭支援大使於街站中，介紹本中心服務讓街坊認識

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	 8 號風球
室內	✓	☎	✗	✓	✗
戶外	☎	✗	✗	✗	✗
	✓ 如常舉行		✗ 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 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。

