

2026.08
至
2026.11

活動通訊

沒有完美的父母，做個夠好的父母就好。
No Perfect Parent, Just Be A Good Enough Parent.

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	服務質素標準
P.3	中心主題活動
P.4-5	婚姻培育活動 +ME apps
P.6-7	家長、親子及兒童培育活動
P.8-9	個人成長活動
P.10-11	服務使用者意見
P.12-13	強制舉報虐待兒童條例

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。

活動 / 小組報名須知及注意事項

報名方法

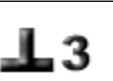
方法一：於辦公時間親臨本中心報名。

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	 8 號風球 NE 東北
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作準，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。

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>

標準一：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準二：檢定及入訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策及程序。

標準三：運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準四：職務及責任

所有的職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準五：人力資源

服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準六：計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準七：財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準八：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準九：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準十：申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準十一：評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需求（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準十二：知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準十三：私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準十四：私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護隱私和保密的權利。

標準十五：申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準十六：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

擁抱「夠好父母」的育兒心得

每日穿梭於接送上學、督導功課與打點家庭鎖事之間，您們是否也感到有點疲憊？在急促生活節奏中，不少父母默默背負著「完美父母」的隱形枷鎖，渴望給子女無微不至的照顧，卻在箇中耗盡心力。

希望與您們分享英國精神分析學家溫尼考特 (Dr. Donald Winnicott) 著名的「夠好父母」(Good Enough Parent) 理論，Dr. Donald Winnicott 提醒我們，孩子需要的不是無微不至的完美保護，而是能夠與現實接軌的「夠好」照顧。

Dr. Donald Winnicott 結合以下五大核心概念，學習擁抱「夠好父母」的育心得：

(一) 回應孩子的核心需要

敏銳地覺察子女的身心發展與情感需要，並分辨清楚是子女的需要 (Needs)，還是需求 (Demands)，為需要給予及時且必要的滿足，這是建立子女安全感的第一步。



(二) 不追求完美，夠好就夠了

世界上沒有完美的父母。坦然接納自己的限制，卸下「完美父母」的隱形枷鎖，家庭才能多一份真實與有溫度的感覺。

(三) 容許「恰到好處」的挫折

在安全界線內，適度讓子女經歷配合年齡階段的小挑戰、失望與延遲滿足。這些「恰到好處」的磨練，是子女長出獨立與心理韌性的良機。

(四) 穩定的依附與情感連結

無論外界如何變幻，持續為子女提供持久且穩固的安全基地，用無條件的愛建立依附關係與情感連結。

(五) 保留父母自我空間與關顧

育兒是一場馬拉松。父母必須先安頓好自己身心、適時留白。每天不妨抽點時間，欣賞自己的小進步。好好抱抱自己，溫柔照顧自己的內在需要，為育兒生活中找回喘息的空間，為自己補給力量。



期待我們在育兒路上，不時帶著微笑向自己說聲：「雖然不完美，但我已經夠好了。」



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。

輕鬆行山行動組

秋冬到來，天氣開始涼爽，不妨利用五感感受大自然所帶給你的安撫與寧靜，
以靜觀體會大自然療癒的力量。

活動將包括一次教導少許行山知識及地圖閱讀，共同選擇合適小組組員的行山
路線，及三次外出遠足活動。

* 由於小組活動有連貫性，能出席全期小組的參加者優先

* 行山活動的交通費用需參加者自費

內容：參加者可以一同以遠足的形式遊覽不同行山徑，每次路程約六至九公里，
路線可能因參加者體能而有所調整。

日期及時間：中心活動：7/11/2026（星期六）

下午 2:00 - 3:30

外出活動：21/11、5/12、19/12/2026（星期六）

上午 10:00 - 下午 1:30

地點：中心活動：本中心小禮堂

外出活動：待定（每次路程約六至九公里）

對象：對大自然有興趣人士

費用：每位 \$80

名額：8 人

社工 / 導師：高樂彤姑娘



報名連結

鏡頭下的我（第八期）

攝影可以讓人探索和連結此時此刻的自己和與環境之間的互動，為自己和別人的
經驗、想法或感受留下一些記錄和分享。

內容：參加者可以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：18/8 - 8/9/2026（星期二）

12/9/2026（星期六）（戶外活動）

時間：晚上 7:30 - 9:15

上午 10:00 - 11:45（戶外活動）

地點：本中心小禮堂

城門谷公園（戶外活動）

對象：對手機攝影有興趣的你

費用：全免

名額：8 人

社工 / 導師：鍾子宏

備註：參加者需要自備智能電話

此活動已滿額
請繼續留意中心Facebook及
Instagram發佈的最新活動



報名連結

探索「性格」之旅小組

急促的生活節奏、營營役役的生活，你……累了嗎？誠邀想善待自己嘅你，透
過輕鬆有趣的體驗活動，再次認識、肯定自己，與自己連繫。

內容：1. 以「性格透視」作為分析工具，初探自己的性格特質

2. 了解自己的情緒及壓力來源

3. 重新選擇如何面對情緒及壓力

日期：10/10 - 31/10/2026（逢星期六，共 4 節）

時間：上午 9:30 - 11:30

地點：本中心小禮堂

對象：有興趣作自我探索的你

費用：每位 \$60（已包括學員教材套）

名額：12 人

社工 / 導師：黃少蘭姑娘（註冊社工）



報名連結

本中心於 2026 年 3 月 13 日晚上，以實體形式舉辦聚焦小組。相關活動以中心面書宣傳及親自邀請曾使用本中心服務的服務使用者參與。當晚服務使用者提出的意見如下：

1. 香港家庭的困難及需要

1.1 香港家庭現時的情況及面對最大的困難

- 獨居或雙老長者的家庭缺乏家居安全保護意識（如電器使用及電掣安全等）。

1.2 家庭需要的幫助

- 協助長者維修家居電器，及發現有潛在危險的使用電器習慣。

1.3 現存支援家庭服務建議

- 增加更多元化的義工服務，例如義工訓練、長者及兒童剪髮服務等。
- 增加與其他機構單位合作，探訪其他群體服務使用者，接觸及支援不同的群體，例如兒童醫院及特殊教育學校等。

中心回應：本中心副主任將於全體會議上反映意見，以制定來年的服務策略，亦會與家庭支援組同事一同計劃來年義工服務方向，以回應參加者們提出的建議及觀察。亦會物色可以合作的服務單位，爭取更多元化的義工服務機會。



2. 對家庭服務的意見

參加者一致表示綜合家庭服務中心的活動切合參加者的需要及幫助。

2.1 參加活動及服務的幫助

- 參加中心活動可以學習到不同技能，亦可以作出不同的嘗試經驗。
- 透過探訪及支援其他人士的服務，可以與社區建立關係。

2.2 參加活動的得益

- 參加義工服務具有意義，可以鼓勵其他人，亦可以鼓勵自己。
- 義工隊成員互相陪伴，亦同時陪伴其他探訪及服務的家庭。
- 可以建立深刻的回憶。
- 參與過程都令組員感到開心。

2.3 中心服務可以改善的地方

- 增加介紹中心位置的媒體工具，例如以拍攝由荃灣地鐵站到中心的短片，以指引來中心的服務使用者，並將短片放到中心的網頁及社交媒體。
- 建議與不同範疇的社福機構合作，舉辦多元化的義工服務。

2.4 對中心服務的整體意見

- 中心職員熱心支援及提供很多義工服務及成長機會。
- 定期聚會都具有意義。

中心回應：本中心副主任答謝各位義工多年來的支持，有超過二十年持續支持中心義工服務十分難能可貴，亦對同事可以一直協助義工組同行成長表示肯定。副主任十分認同需要製作短片指示蒞臨中心的路線，中心將會討論並實踐建議。

3. 對明愛服務的意見

3.1 對明愛服務最深印象

- 義工參與賣旗時，公眾回饋指明愛形象正面，願意慷慨支持，甚至有遇到公眾排隊買旗的經驗。
- 義工嘉許禮安排電車遊，義工都是第一次體驗，大家都十分難忘。
- 參加探訪前的訓練雖然辛苦，例如學習扭氣球及摺毛巾狗仔，但探訪時可以實踐教導長者，義工表示十分開心及難忘。

3.2 明愛應改善的地方

- 建議於義工牌後方可以印上明愛的服務類別，令義工接觸公眾時可以即時介紹及解釋明愛的服務。

3.3 最欣賞明愛的地方

- 可以凝聚不同有心人士一同服務社會。
- 提供服務機會令到義工可以持續參與及成長。

中心回應：中心副主感謝參加者的出席及寶貴建議，將會於適合的團體會議上反映意見。

4. 簡介中心服務標準協議

- 申請及退出服務流程；
- 小組及活動宣傳及申請程序；
- 中心環境安全及走火警出口位置，工作人員亦講解每個到達中心人士都會到接待處登記，所以當遇事故時可知道中心人數；
- 講解戶外活動的人手比例；
- 講解服務保密原則。



保障條文 Protection Provisions

專業人員不會僅因作出舉報而招致任何民事／刑事法律責任，亦不會被斷定為違反任何專業操守或專業道德的守則，或偏離任何為人接受的專業操守的標準

A specified professional does not incur any civil or criminal liability only by making a report, and must not be held to have breached any code of professional conduct or ethics, or to have departed from any accepted standards of professional conduct

推行支援措施 Implementation of Support Measures

- 加強對受虐兒童及其家庭的專業支援
- 制訂《強制舉報者指南》
- 為專業人員提供培訓
- 增加兒童緊急留宿宿位
- 加強宣傳及推廣保護兒童
- Enhance professional support for abused children and their families
- Develop the Mandated Reporter Guide
- Provide training for professionals
- Increase the number of emergency residential child care service places
- Strengthen publicity and promotion of child protection



參考資料 Reference



保護兒童網上課程
Child Protection
Online Training



兒童事務委員會網站
Website of
the Commission on Children



社會福利署心房子面書
Heart and Hut
Facebook of
the Social Welfare Department



香港警務處
「童行·同心」
保護兒童計劃
"Let's T.A.L.K."
Child Protection Campaign of
Hong Kong Police Force

《強制舉報虐待兒童條例》 2026年1月20日生效

Mandatory Reporting of Child Abuse Ordinance
Effective from **January 20, 2026**



強制舉報虐兒
Mandatory reporting of child abuse

守護孩子童年
protects children



電話：2402 4669 傳真：2492 3151

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

服務辦事處開放時間

意見収集：

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。

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		✓				✓	

外界邀約或合作

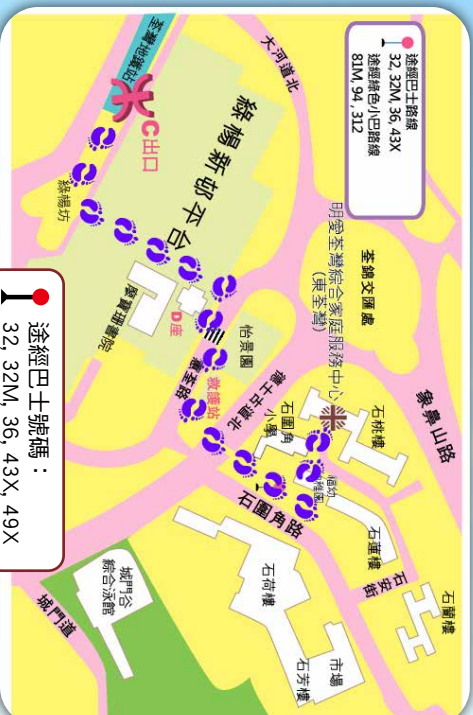
本中心樂意為區內學校、團體及機構提供不同種類的家庭生活教育活動，內容包括：夫婦相處、親子溝通、心理健康、個人成長等。

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：2026年7月

印刷數量：800本



途經巴士號碼：
32, 32M, 36, 43X, 49X