

2025.04  
至  
2025.07

# 活動 通訊

家庭

家

旅

圖

- 婚姻培育活動
- 家庭支援計劃活動回顧



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





## 婚姻培育活動

### 賽馬會智家樂計劃 - 夫婦安全島 (平靜溝通活動)

一場聆聽彼此心靈的探險，夫婦將一齊學習靜觀與正念溝通，發掘如何在生活的每一刻中找到真正的連結。當你們坐在一起，專注於彼此的眼睛，聆聽對方的心聲，不再受電子產品的干擾，享受屬於你我的時光，讓彼此間的溝通不再只是一句一字，而是一場心靈的交流，減少批評，學會接納。

內容：我們將用輕鬆的方式，和大家體驗正念溝通，覺察當下的心靈觸動，重建關係的橋樑。無論是新婚的小甜蜜，還是長期伴侶的深厚情感，這裡都能讓你們的愛情再次綻放光彩，成為彼此心靈的最佳夥伴！

#### 【第一節】Zoom

日期：3/4/2025（星期四）

時間：晚上 7:30 至 9:00

#### 【第二節】體驗平靜活動

日期：5/4/2025（星期六）

時間：下午 4:00 至晚上 8:30

地點：屯門隱世小居（屯門麥理浩徑）（報名後會收到集合地點）

地點：Zoom，屯門麥理浩徑

對象：夫婦

費用：全免

名額：6 對

社工：張姑娘（註冊社工）

備註：\* 參加者需一人帶備一份「夫婦間回憶嘅食物或另一半親手煮感動嘅食物」親手製作或現成購買也可以。

\*\* 食物首選為素食，次選為肉食。



報名連結

# 賽馬會智家樂計劃 - 談「別離」夫婦小組

「讓花成花，讓樹成樹」能在伴侶關係中勇敢做自己，更可成為夫婦彼此生命中靈魂夥伴，透過真摯的對話，讓每一個瞬間都變得珍貴無比，學習珍惜此時此刻。

內容：我們將一起把心靈深處的情感串連為我倆的人生章節，揭開生命中的遺憾與感動，讓心靈的共鳴在愛的交流中悄然綻放。

活動亦會探討生死教育的深刻意義，理解「死亡並非結束，而是生命的延續與轉化。」讓我們一起學習如何在面對生命的無常時，珍惜眼前，讓彼此在繁忙的生活中找到真正的連結，成就每個充滿意義的瞬間。

日期：第一節：11/4/2025(五) 實體

第二節：25/4/2025(五) 實體

第三節：2/5/2025(五) Zoom

第四節：9/5/2025(五) 實體

第五節：16/5/2025(五) Zoom

第六節：25/5/2025(日) 赤柱 (荃灣集合旅遊巴來回)

時間：晚上 7:30 至 9:00 / 下午 2:30 至晚上 7:00 (第六節)

地點：本中心，Zoom，赤柱

對象：夫婦

費用：全免

名額：8 對

社工：張姑娘 (註冊社工) 及黃先生 (註冊社工)



報名連結

# 賽馬會智家樂計劃 - 做個開心孕爸媽工作坊

280 Days. Are you ready?

由知道懷孕一刻開始，夫婦便一起經歷奇妙的 280 天懷孕過程，為迎接 BB 的來臨做足準備。

- 內容：1. 適應角色轉變  
2. 夫婦互相了解彼此的需要  
3. 育兒知識：包括：為嬰兒換尿片、餵奶等  
4. 教授嬰兒按摩

日期：25/4/2025 (ZOOM) (星期五)

26/4/2025 (實體) (星期六)

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：本中心小禮堂

對象：懷孕中夫婦

費用：全免

名額：5 對夫婦

社工：李姑娘（註冊社工、國際認可 PIMI® 嬰兒按摩導師）

備註：參加者需穿著輕便服裝及襪子。



報名連結



# 賽馬會智家樂計劃 - 人妻的藝術一趟尋找自己的旅程

女生在進入婚姻後，除了身份的轉變，伴隨還有種種角色和期望，漸漸地……做的一切都是為丈夫、為孩子、為家庭，好像忘了為自己。給自己一個 ME Time、心靈上給予一趟尋找自己的旅程，對自己是一個成長歷程，對丈夫、對孩子也是一份珍貴禮物。

內容：為自己提供一個 ME TIME，透過練習去認識自己、欣賞自己、安撫自己和寵愛自己。

日期：23/5/2025 Zoom 網上進行（重新認識自己）

27/5/2025 Zoom 網上進行（我哋我！成為更好的我）

30/5/2025 本中心（重新得力尋求生活力量）

6/6/2025 本中心（體驗工作坊）

時間：晚上 7:30 至 9:00

地點：本中心，Zoom

對象：有意探索自己的妻子

費用：全免

名額：8-10 名

社工：關姑娘（註冊社工）



報名連結

# 賽馬會智家樂計劃 - 伸延·親密夫婦小組

你習慣點樣向另一半表達愛呢？不如我。地今次試下用身體表達愛意及關懷啦。

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

日期：3/6、17/6/2025 (Zoom)  
10/6、24/6/2025 (實體)  
逢星期二，共四節

時間：晚上 7:30 至 9:00

地點：本中心小禮堂

對象：夫婦

費用：全免

名額：5 對夫婦

社工：李姑娘（註冊社工）

備註：上堂前準備：

1. 上堂前 30 - 60 分鐘請勿進食，以防腸胃不適。
2. 請穿著簡便運動服飾。切勿穿著牛仔褲、西褲或裙，注意衣領勿太鬆動。
3. 可自備大毛巾或風褸，以避免著涼。
4. 自備飲料，以便過程中補充水份。
5. 為保障大家安全，伸展運動過程中需 **赤腳** 進行，本中心會提供瑜伽墊。
6. 活動涉及一定運動量，請衡量身體狀況是否合適參與。



報名連結



## 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





# 家庭支援計劃活動回顧

家庭支援大使積極投入參與本中心的義工服務，包括：街站、關懷電話、關懷探訪、服務推廣、步行籌款、售賣慈善獎券、明愛賣物會等。

大使們也積極參與義工培訓：包括：關懷探訪技巧、怎樣與服務使用者有良好溝通的方法；學習靜觀，提升大使們的身心健康；另外，大使們一起參與不同類型的製作培訓，有保鮮花、毛巾蛋糕、氣球花、捲紙花、心靈樽等，並將於義工服務時，送贈予參加者。

衷心感謝家庭支援大使積極投入義工服務，無私地為有需要人士默默付出。

期待我們於義工服務時見到大家。

李嘉麗姑娘（註冊社工）



賽馬會智家樂計劃 - 「愛隨心傳」  
社區關懷日



家庭支援大使致電關懷電話  
予有需要人士



義工培訓：關懷探訪技巧、身心靈健康資料等





售賣明愛慈善獎券



明愛賣物會



家庭支援大使月會



家庭支援計劃街站



中心服務推廣攤位



# 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

電話：2402 4669 傳真：2492 3151

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

## 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

星期	一	二	三	四	五	六
時間	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 3 月

印刷數量：800 本

