

探  
索

家

旅

圖

2025.04  
至  
2025.07

# 活動 通訊



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



# 目錄

P.1 活動 / 小組報名須知及注意事項

P.2-3 中心主題：Lost To Be Found - 探索·旅圖

P.4-7 婚姻培育活動

P.8-11 家長、親子及兒童培育活動

P.12-15 個人成長活動

P.16-17 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>

## 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
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 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。

## 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



## 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 - 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

## 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！成為更好的自己）  
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

## ★ 明愛婚姻體檢 App 2.0



Android 版同 iPhone 版  
依家都可以下載啦！

Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play



明愛婚姻體檢 App



## 家長、親子及 兒童培育活動

### 賽馬會智家樂計劃 - 家長鬆一鬆

讓家長體驗創作藝術或園藝作品，享受放鬆、舒壓的創作過程，並反思育兒風格。

- 內容：1. 潤唇膏、乾花鏡盒  
2. 乾花書籤  
3. 禪繞畫袋  
4. 禪繞圓圈畫創作

日期及時間：20/3/2025 (星期四) 上午 10:00 至 11:30 (實體)  
27/3/2025 (星期四) 上午 10:00 至 11:00 (ZOOM)  
3/4/2025 (星期四) 上午 10:00 至 11:00 (ZOOM)  
10/4/2025 (星期四) 上午 10:00 至 11:30 (實體)

地點：第一及第四節於本中心小禮堂進行 (20/3、10/4)  
第二及第三節網上 Zoom 視像形式 (27/3、3/4)

對象：育有幼稚園至小學的家長

費用：全免

名額：8 人

社工：杜姑娘 (註冊社工)

- 備註：1. 在網上活動進行過程中，參與者必須開啟視像鏡頭  
2. 第二節及第三節課程形式以 Zoom 進行時，需自備部份物資 (鉛筆、擦紙膠、剪刀、圍裙等)。



報名連結

### 賽馬會智家樂計劃 - 親子大自然遊戲療癒小組

在急促節奏生活環境中，騰出時間到大自然玩一玩，帶著好奇心，並善用五感照顧自己及家人身心需要。

有研究發現，人與大自然連繫，對人的身心均有正面影響。大自然對人的神經系統及情緒狀態都有療癒效用，是送給自己及家人最好的心靈禮物。

若能將走進大自然遊戲培養成為習慣，領受大自然的療癒力，提升身心健康，更有力去面對生活上不同的挑戰。

- 內容：1. 大自然遊戲簡介 (Zoom)  
2. 大自然遊戲與五感探索、身心健康的關係 (Zoom)  
3. 大自然遊戲療癒體驗日 (實體)  
4. 總結及分享會 (實體)

日期及時間：3/4/2025 (星期四) 下午 5:30 至 6:30 (Zoom)  
10/4/2025 (星期四) 下午 5:30 至 6:30 (Zoom)  
13/4/2025 (星期日) 上午 9:00 至 11:30 (實體)  
17/4/2025 (星期四) 下午 3:00 至 4:30 (實體)

地點：首兩節網上 Zoom 視像形式 (3/4、10/4)  
尾兩節實體形式 (13/4 城門谷公園、17/4 中心小禮堂)

對象：育有 P1 至 P3 子女的親子

費用：全免 (包括所需活動物資、家庭大自然相架紀念品)

名額：24 人

社工：黃秀媚姑娘 (註冊社工)、游藹儀姑娘 (福利工作員)  
遊沐團隊導師 (大自然遊戲療癒體驗日 @ 城門谷公園)

- 備註：1. 在網上活動進行過程中，參與者必須開啟視像鏡頭  
2. 凡出席率達 75% 或以上，可獲探索大自然用品乙份



報名連結



## 賽馬會智家樂計劃 - 親子輕黏土

1. 親子創作輕黏土活動，經驗合作創作的喜悅。
2. 增進親子良性互動及樂趣

內容：親子合作創作小熊輕黏土

日期：25/4/2025 (星期五)

時間：晚上 8:00 至 9:00

地點：Zoom

對象：育有 K.3 至 P.3 的親子

費用：免費

名額：10 對親子 (一個家長一個孩子)

社工：杜姑娘 (註冊社工)



報名連結

## 「小小探險家」親子遊戲小組 2025

你夢想飛越藍天，與小鳥一齊自由飛翔？

你夢想爬過障礙，尋找珍貴的寶藏？

你夢想暢游大海，與海洋生物同樂？

誠邀你和孩子參加「小小探險家」親子遊戲小組，

讓孩子以遊戲代替言語，與大人一創冒險旅程！

內容：透過唱遊、主題遊戲及創作活動，讓親子以遊戲代替言語，共創親子時光。

日期：2025 年 5 月 22 日至 7 月 10 日 (逢星期四，共八節)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心小禮堂

對象：約 18-24 個月大幼兒及家長

費用：\$300/ 每對親子

名額：4 對親子

社工：利鑽嫦姑娘 (註冊社工)、黃欣慧姑娘 (註冊社工)

備註：此小組設組前面見，面見後才通知繳費安排。



報名連結



## 賽馬會智家樂計劃 - 親子 BEAT

對上一次聽孩子及自己的聲音是？

作為家長需要兼顧的事情實在數之不盡，很多事情要為孩子作決定，處處為其著想，漸漸忘卻甚或忽略了孩子的聲音，而孩子也漸漸收起心底話，親子關係變得疏離、緊張，最終適得其反。

透過體驗藝術治療活動，與孩子一起尋回屬於自己的聲音，學習表達、釋放親子關係張力，用聲音連繫親子。

內容：體驗藝術治療活動

日期：9/5、10/5、16/5、17/5/2025 (星期五、六，共四節)

時間：下午 6:00 至 7:00 (第一節及第三節)  
上午 10:00 至 11:30 (第二節及第四節)

地點：9/5/2025, 16/5/2025 ZOOM  
10/5/2025, 17/5/2025 (本中心小禮堂)

對象：初小學生及其家長

費用：免費

名額：10 對親子

社工：顧姑娘 (註冊社工)



報名連結



## 賽馬會智家樂計劃 - 「父親節 x 和粉說愛」親子工作坊

這一年父親節，你們會如何向爸爸表達愛意？除了教導孩子言語表達，藉著藝術媒介，親子可一起運用和諧粉彩工具，共同製作父親節禮物，並表達對爸爸的爱意。

內容：製作和諧粉彩心意咭及組成相框

日期：13/6/2025 (星期五)

時間：晚上 7:45 至 9:00

地點：網上 Zoom 形式

對象：K3 至小三學生及家長

費用：免費

名額：10 對親子

社工：黃欣慧姑娘 (註冊社工、和諧粉彩正指導師)

利鑽嫦姑娘 (註冊社工、和諧粉彩準指導師)

備註：1. 未曾接觸和諧粉彩的親子可優先。

2. 每對親子可獲得一份材料包。

3. 在網上活動進行過程中，參與者必須開啟視像鏡頭



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)

# CALM



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



# 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）



售賣明愛慈善獎券



明愛賣物會



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



家庭支援大使月會



家庭支援計劃街站



義工培訓：關懷探訪技巧、身心靈健康資料等



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 3 月

印刷數量：800 本

