

2024.04  
至  
2024.07

# 活動 通訊



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：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.12-14 個人成長活動
- P.15 活動 / 小組報名須知及注意事項
- P.16-17 義工嘉許禮 2023 花絮回顧

## 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。

## 主任的話

2023 年尾，終於出發疫後復常的第一趟外遊，除了雀躍，還有一點緊張。前後接近四年沒有旅行，帶著既熟悉卻又有點生疏的感覺出發去了。也許真的太久沒有外遊，明明都是舊地重遊以往常去的旅行地方，旅途上卻是滿滿的新鮮感，就像是跌跌撞撞的初次到訪，在充滿很多糊裡糊塗的片段，終於有驚無險地順利完成這趟旅程。

猶記得旅途上每天都有被同行友人取笑的糊塗事；天天突然發現遺失物品，要沿路回頭找尋；常常放空不認路，卻又每天黃昏後精靈起來憑第六感找到要去的地方；買了精美便當預備坐火車享用，卻在未上車前不小心打破了；這趟旅程沒有原先計劃的完美，反而是有很多小意外打亂了旅程，不過也是這些旅途上的一點瑕疵，給這趟旅行添上了特別的回憶，亦留下了再次出發到訪的藉口。

人生就像一站又一站的旅行，每一站都是再次出發重新探索的機會，在途上或許風光明媚，也可能遇上不少風波，無論如何都是豐富人生的點滴。未來 2024-2027 中心主題「Lost to be Found：探索·旅圖」，正正就是以探索、尋找人生旅途的種種起落，從而讓自己的人生旅程更豐盛。

中心主任

陳美玲姑娘

2024 年 2 月 26 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>

圖：Pixabay

### Lost To Be Found - 探索·旅圖

澳洲家庭治療師米高·懷特 (Michael White, 1948-2008) 建立敘事治療 (Narrative Therapy)，是因為他相信每個人都是自己生命的作者。他主張個人對世界的認識，可以形成一張心靈地圖，以此造成對真實世界的不同詮釋方式。



在敘事治療的概念中，我們相信每個人都有獨特的美妙之處，而生命更是人們無法預料的冒險過程。敘事治療會運用敘事對話來探索「現在的歷史」，重看過去並想像未來，以此令生命的描述變得更「豐厚」。

#### Lost to be Found：「探索」失去的……

有云「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺」，近年聚與散總成為茶餘飯後不可或缺的話題；面對不同的聚散，記憶都正在一點一點的失去。

不同的失去，令我們都知道珍視的重要。重整生活中的絲絲記憶，「探索」個人及與他人聯繫的過程，好比在地圖上尋找目的地的方向。由現在開始，一起探索內裡的大小意思和軌跡，連結家人及社區，過好生活中的每一分每一秒。

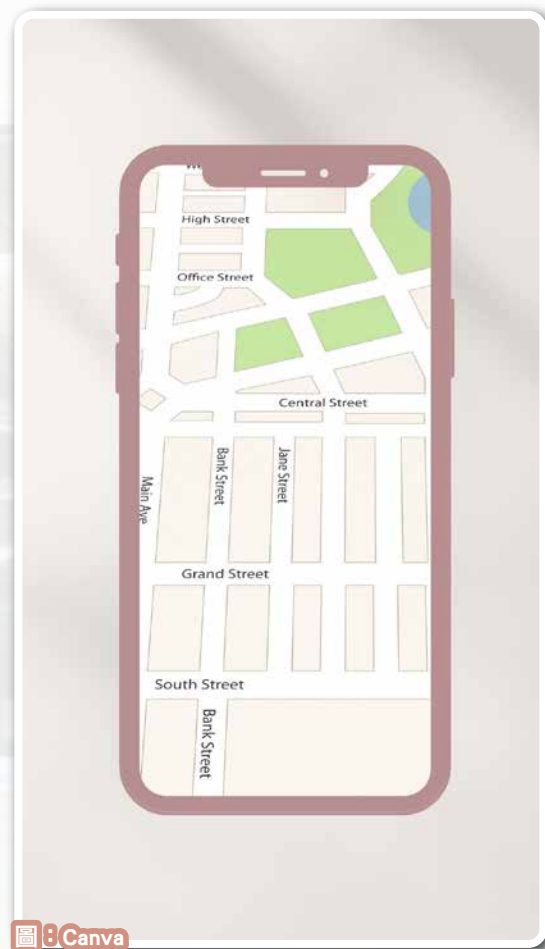
#### 旅圖

聚散之下，人與人的連結，總不免走過漫長旅程。在生活中建立屬於自己的不一樣旅程，以自選的足印，記錄下一張張的「旅圖」，寫下一頁頁的故事。

重敘和重活每段人生經歷，就如在地圖上增添更多風景推薦，「旅圖」從而變得更豐富及精彩。是時候檢視與自己及家人的關係，與所愛的、所關心的，找回有笑有淚的生活體驗，豐富專屬的前進動力，藉以跨越各種困難與挑戰。

在「探索·旅圖」的路上，中心秉持多年來的耕耘，繼續以愛服務，締造希望，與您同行。接下來的三年，請密切留意我們的一系列「Lost To be Found - 探索·旅圖」主題活動，從中為自己及家人的未來找到更多可能性，更藉重新經驗不一樣的自己，與過去和解。

您，準備好沒有？



## 婚姻培育活動

### 拉近你與我的心靈距離 — 夫婦小組

內容：透過藝術表達之方式，讓你與我可察覺自己的心靈面貌之餘，並能更清晰地認識彼此內心需要及渴求。

幫助彼此更有選擇及更有智慧地與自己及伴侶相處。

日期：2024年4月12日、19日、26日及5月3日（星期五）

時間：晚上 7:30 至 9:30

地點：本中心小禮堂

對象：夫婦

費用：\$100 一對

名額：5 對夫婦

社工：張姑娘（註冊社工）



報名連結

### 快閃婚姻「侶」行團 — 夫婦小組

婚姻是一趟充滿驚喜和挑戰的旅程，或許有些階段會過得匆匆忙忙，走馬看花；有些可停留下來，慢慢細味；無論你們進入旅程多久，都邀請你們參與這次快閃婚姻回顧「侶」行團，再次細嘗追、求、定、結的歷程，為關係注入新養份。

內容：以趣味的形式，回顧伴侶關係的4個階段；夫婦共同製作獨有的乾花花束及回憶相簿。

日期：2024年4月30日（ZOOM）、5月3日（實體）、5月7日（實體）及5月10日（ZOOM）（逢星期二及五，共4節）

時間：晚上 7:30 至 9:30

地點：本中心小禮堂 / ZOOM

對象：夫婦

費用：全免

名額：6 對夫婦

社工：駱姑娘（註冊社工）及游姑娘（福利工作員）



報名連結

### 自我關懷之旅 — 夫婦小組

回到當下。關愛自己。愛人又能愛己。

內容：讓我們活在當下，察覺身體和心靈所傳遞的訊息與連繫，關愛自己時又更有智慧地與內在自己及他人共存。

促進夫婦維繫「愛人又能愛己」的婚姻關係。

日期：2024年5月31日、6月7日、14日及21日（星期五）

時間：晚上 7:30 至 9:30

地點：本中心小禮堂及戶外

對象：夫婦

費用：\$100 一對

名額：5 對夫婦

社工：張姑娘（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

## 「色」得你伴侶 — 性格透視夫婦小組

在婚姻中與伴侶有種火星撞地球的感覺嗎？

在性格透視當中，我們了解到人與生俱來有四種獨特的性格氣質傾向，以四種顏色代表，而每個人通常都偏好一種性格氣質。假如你對於與伴侶的差異感到好奇，而有興趣對自己和伴侶有更多認識；掌握更好溝通技巧，歡迎你和伴侶一起參與這小組。

內容：透過一套專業「性格透視」® 評估性格工具，以簡單評測和有趣及多元化活動，參加者可以深入了解自己和伴侶的性格、核心需要、價值觀、優勢、潛在挑戰和壓力來源；學習及欣賞不同類型的個性傾向及表達方式，以改善溝通，滋養婚姻。

日期：2024年6月4日、11日、18日、25日（逢星期二，共四節）

時間：晚上 7:30 至 9:30

地點：本中心小禮堂

對象：夫婦

費用：\$200 / 每對夫婦（已包括學員教材套）

名額：6-8 對夫婦

社工：關姑娘（註冊社工）/ 駱姑娘（註冊社工）



報名連結

## 夫婦小組活動花絮

夫婦在參加完一連四節的 - 夫婦「正念行」小組後，有感而發作了以下一首詩：

山水相連倒影淨  
流水沖沖鳥聲鳴  
竹林靜步花映紅  
一盞香茶心自清

作者：Terence





## 六色積木齊齊玩(親子活動)

- 內容：1. 培養親子關係  
2. 訓練專注力  
3. 促進創意

日期：2024年4月5日(星期五)

時間：下午4:00至5:00

地點：本中心小禮堂

對象：4至6歲兒童及其家長

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：1. 參加者請穿輕便服裝(避免穿裙子)，以便參與體驗活動  
2. 未曾參與本中心六色積木活動者優先



報名連結

## 心靈療癒 — 酒精墨水藝術體驗小組

情緒有時難以用文字表達，藝術正是其中一種表達情緒的好媒介。酒精墨水藝術隨心的流動，有助自我覺察此時此刻的內在情感需要，同時這藝術亦有放鬆、紓壓的效果。透過創作獨一無二的作品，享受心靈療癒的過程。

- 內容：1. 透過自由、平靜創作的空間，從中提升自我認識及發掘內在自己。  
2. 享受放鬆、紓壓的創作過程，製作獨一無二的作品。  
3. 靜觀體驗。

日期：2024年6月6日、7日、13日及14日  
(逢星期四、五，共四節)

時間：上午10:00至11:45

地點：本中心小禮堂

對象：育有幼稚園或小學生的家長

費用：每位\$100(杯墊、木盒及畫作各一)

名額：8位

社工：黃秀媚姑娘

(註冊社工、International Professional Art Certification Association 酒精墨水藝術講師)

備註：無需藝術創作的基礎



報名連結



## 童創天地親子小組

陪伴孩子跨越成長路，促進親子情。

內容：透過遊戲及藝術創作啟發孩子多元智能。

日期：2024年5月7日、14日、21日及28日(星期二)

時間：上午10:30至11:45

地點：本中心小禮堂/好煮意

對象：幼稚園學生及其家長

費用：每組\$50元

名額：8組

社工：劉嘉潔姑娘(註冊社工)



報名連結

## 媽媽 I LOVE YOU

母親節快到喇！

為了表達對偉大母親的心意，你想送甚麼禮物給母親呢？  
不如花點心思，藉著親手製作年輪木版花藝，傳遞對母親的愛。

- 內容：1. 網上親子遊戲  
2. 親子製作年輪木版花藝  
3. 愛的表達

日期：2024年5月10日（星期五）

時間：晚上 7:30 至 9:00

地點：網上 Zoom 視像形式

對象：小學生及家長

費用：全免（包括所需活動物資）

名額：50 對親子

社工：黃秀媚姑娘（註冊社工）、游藹儀姑娘（福利工作員）

- 備註：1. 網上報名時，必須清楚填寫地址，方便郵寄活動物資  
2. 在活動進行過程中，參與親子必須開啟視像鏡頭



報名連結



## 兒童為本遊戲治療家長小組

遊戲在兒童的成長是不可缺少的，玩具是兒童表達情緒工具。  
透過遊戲治療基本概念，讓家長對小朋友內心世界、情緒有基本認識。  
學習遊戲治療原則、背後信念，肯定、接納小朋友情緒、建立親子正面關係。

- 內容：1. 遊戲對兒童情緒的治療功能及相關的玩具  
2. 「親子遊戲治療法」的原則、信念及技巧（進入孩子的內心世界、建立自制力及自尊）  
3. 「親子遊戲治療法」錄影帶示範  
4. 實踐親子遊戲過程

日期：2024年5月10日、17日、24日及31日（星期五，共四節）

時間：上午 10:00 至 11:15

地點：本中心小禮堂

對象：幼稚園至初小家長

名額：10 位家長

費用：每位 \$50 元

社工：林綺霞姑娘（註冊社工）

註冊遊戲治療師（美國遊戲治療協會）

備註：會安排參加者於遊戲治療室作上課時練習，運用已學習知識及技巧。



報名連結

## 賽馬會智家樂計劃· 媽媽·Me Time「煮」場

作為媽媽，時間和心機總是花在小朋友身上，往往忽略了自身的需要，導致身心俱疲。藉此活動，從自己主場出發，透過製作甜品作為媒介，聚焦在自己身上，提高對自己身心的察覺，關顧自己同心靈上的需要，從而提升親子關係。

- 內容：1. 巧克力香蕉磅蛋糕（實體）  
2. 梳乎厘班戟（ZOOM）  
3. 朱古力 Mousse（ZOOM）  
4. 幸運餅乾（實體）

日期：2024年5月7日、14日、21日及28日（星期二）

時間：上午 10:00 至中午 12:00

地點：兩節網上 Zoom 視像形式  
兩節實體形式（中心好煮意）

對象：育有 K1 至 P3 子女的家長

費用：全免（包括所需活動物資）

名額：7 位家長

社工 / 導師：顧姑娘（註冊社工）、游姑娘（福利工作員）

備註：在活動進行過程中，參與者必須開啟視像鏡頭



報名連結



圖：Canva

## 繪本 3L 正向品格親子讀書會（三）

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：爸爸的艇仔粉。  
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，在家中同共實踐，促進親子連繫。

日期：2024年7月30日

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）



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。

「個人成長團遊」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。



## 鏡頭下的我—— 手機攝影小組（第四期）

攝影可以讓人探索和專注在此時此刻的自己和環境，在過程當中安定心靈。

內容：參加者可認識手機內攝影應用程式和攝影技巧，配合靜觀拍出與自己連結的作品。

日期：2024年4月16日至5月7日（逢星期二）

2024年5月11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 11:45（星期六）

地點：本中心小組（二）

對象：對攝影有興趣人士

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



## 鬆·啡

經歷忙碌疲憊的五天工作，到週末為自己預備一杯好啡，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. 與社工交流身心放鬆心得

日期：2024年4月20日（星期六）

時間：上午 10:30 至下午 12:30

地點：本中心好煮意

對象：有興趣人士（參加者無須對手沖咖啡有任何經驗）

費用：\$30（包括材料費）

名額：8人

社工：吳雄暉先生（註冊社工）



報名連結

## 研茶探己

花茶或花草茶，各有功效和配搭方式，適合不同人士飲用。只要了解各種花茶功效與配搭，就能獲得不同療效，改善身體及肌膚問題。

內容：認識花草茶配搭組合及相應功效，體驗及品嚐不同配搭的花草茶，達致滋養身心，及回歸自然的味覺享受。

日期：2024年5月7日至5月28日（逢星期二）

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：本中心小組室（二）

對象：荃灣區內婦女

費用：每位 \$50

名額：8人

社工：曾美寶姑娘（註冊社工）



圖：Unsplash



報名連結



## 綠惜·生活

環保意識越來越濃厚的現今，如何在日常生活中做到環保達人，除了做到源頭減廢外，可能需要考慮使用天然可降解的物品。

- 內容：1. DIY 環保蜂蠟布  
2. DIY 衣櫃擴香石  
3. DIY 天然防床蟲驅蟲噴霧  
4. DIY 無患子環保洗衣液



報名連結

日期：2024年5月10日至5月31日（逢星期五）

時間：上午10:30至11:45

地點：本中心同心閣

對象：荃灣區內居民

費用：每位\$80

名額：8位

社工：曾美寶姑娘（註冊社工）



圖 Pixabay

## 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：2024年5月22日至6月12日（逢星期三，共4節）

時間：上午9:30至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位

社工：黃少蘭姑娘（註冊社工）



報名連結



## 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

- 親臨本中心繳交現金或以「香港明愛」抬頭之劃線支票
- 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。

## 義工嘉許禮 2023 花絮回顧

2023-24 年度義工嘉許禮，已於 1 月 19 日在本中心順利舉行。

今年義工嘉許禮榮獲三位新上任之荃灣區議員（黃啟進議員、馮卓森議員及伍俊瑜議員）撥冗光臨。三位議員除了頒發「義務工作嘉許狀」予到場義工、並參與了大抽獎環節外，也與眾同樂，一起製作了生態瓶，寓意共同以義工服務栽種社區。本中心高級督導主任陳姑娘也在過程中引領三位新任議員認識本中心服務，並試用「智家樂計劃」智能電視等中心設施。



今年我們選擇在中心舉行義工嘉許禮，最主要就是希望營造義工們「回家」的感覺。之前數年的疫情，一度令本中心的義工服務冷卻下來，但因為義工們的熱情，去年我們的義工服務再度熱鬧起來，除了服務社區多年的「家庭支援大使」們，也吸引了不少義工新力軍！靠著義工們的投入及一直「栽種」，使社區近年生色不少。

本中心期待下年的義工嘉許禮再見到大家，也希望更多的義工參與我們的社區服務！



