

- 家庭、親子及活動培育活動
- 家庭支援計劃活動回顧

2025.12
至
2026.03

活動通訊

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.2-3	中心主題活動
P.4-6	婚姻培育活動 +ME apps
P.7-9	個人成長活動
P.10-12	家長、親子及兒童培育活動
P.13	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>



家長、親子及 兒童培育活動

聖誕乾花蠟燭

此活動已完結

請繼續留意中心Facebook及Instagram發佈的最新活動

透過創作聖誕乾花蠟燭，給家長 Me Time，享受放鬆及紓壓的創作過程。

內容：體驗創作聖誕乾花蠟燭

日期：2025 年 12 月 12 日（星期五）

時間：上午 10:00 至 上午 11:30

地點：本中心

對象：育有 K.3 至小三的家長

費用：\$20

名額：8 位

社工 / 導師：杜姑娘（註冊社工）



報名連結

酒精畫聖誕咭

此活動已完結

請繼續留意中心Facebook及Instagram發佈的最新活動

透過創作酒精畫聖誕咭，給家長 Me Time，享受放鬆及紓壓的創作過程。

內容：體驗創作酒精墨水畫的基本技巧

日期：2025 年 12 月 5 日（星期五）

時間：上午 10:00 至 上午 11:30

地點：本中心

對象：育有 K.3 至小三的家長

費用：\$20

名額：8 位

社工 / 導師：杜姑娘（註冊社工）



報名連結

「舒 ART」皮革工藝家長小組 活動回顧



大家專注於皮革創作，暫時放下日常思緒，體驗動手做的樂趣。



組員專注於「對準畫線」的動作，並在「掙掙掙」的重複敲擊中，釋放壓力。



組員觀察導師示範，發現非能力所限，經驗與方法更為關鍵。



組員專注於皮革的質感、工具的觸感以及每一個製作步驟，真正體會到了專注當下的力量。

親子情感帳戶

你們今天
「存款」了嗎？

美國資深婚姻諮商心理學家約翰·高曼(John Gottman)提出情感帳戶(Emotional Bank Account)的概念，用以演繹人與人之間的關係，就像銀行帳戶一樣，擁有一個情感上的帳戶，情感帳戶象徵著關係裡情感互動的「存款」與「提款」。

「親子情感帳戶」寓表…
著父母與子女之間的關係。
「親子情感帳戶」是一個聯名
帳戶，父母與子女均有責任共
同管理和經營。

如果一方只會「存款」，另一方只
會「提款」。
該帳戶將很快便會失衡，甚至透支。

責罵和體罰孩子：
忽略子女的情感需要，忙於工
作而忽略子女的生理和心理需
要，簡單而言，負向互動都是
「提款」的行動。

為子女送上愛的擁抱；
給予子女真誠的讚賞和肯定；
特意抽空陪伴子女，享受有
質素的親子時光；
用心聆聽子女的心聲等…
簡單而言，正向互動都是「存
款」的行動。

「親子情感帳戶」的「存款」與「提款」的機制是不同的。美國資深婚姻諮商心理學家約翰·高曼(John Gottman)透過實證研究發現，當關係負向互動時(即「提款」)，平均需要五個正向互動(即「存款」)的行動才可能修復一個「提款」的行動。關係良好的親子關係大部分都能維持這樣的五次存款，一次提款的互動比例。

鼓勵你們把握機會為「親子情感帳戶」存款出一分力！

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	 NE 東北 8 號風球
室內	✓		x	✓	x
戶外		x	x	x	x
✓ 如常舉行 x 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。

家庭支援計劃 (Family Support Programme)

家庭支援計劃全賴一群熱心提供服務的家庭支援大使協助，成為社區的支援網絡，提供不同形式的義務工作，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、賣物會等。

衷心感謝大使們無私的付出。

期待我們於義工服務時見到大家。

李嘉麗姑娘（註冊社工）



馬賽克杯墊工作坊



2026 明愛慈善抽獎券公開售賣



明愛賣物會



家庭支援大使於街站中，介紹本中心服務讓街坊認識



關懷探訪獨居長者



義工電車遊



義工培訓：流體熊創作



義工培訓：面部彩繪



中秋花燈工作坊



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

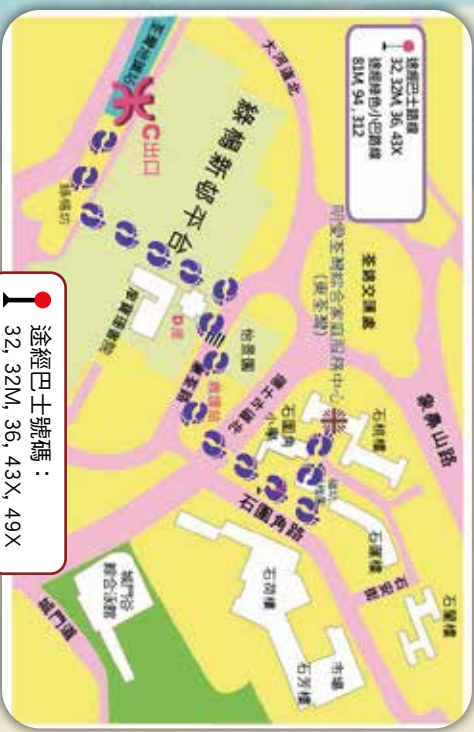
本中心樂意為區內學校、團體及機構提供不同種類的生活教育活動，內容包括：夫婦相處、親子溝通、心理健康、個人成長等。

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 11 月

印刷數量：800 本



途經巴士號碼：
32, 32M, 36, 43X, 49X