



明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

Caritas Integrated Family Service Centre - Shaukeiwan



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2024年10月至
2025年3月

活動
通訊

71期



香港筲箕灣愛秩序灣道15號
愛秩序灣綜合服務大樓二樓
電話：2896 0302
傳真：2505 5977



Find us on
Facebook

www.skwfsc.caritas.org.hk

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心專頁

至家港 FAMILY PORT

至家港 FAMILY PORT 就是一個可以停泊，卸下生活煩憂，同時添上不同補給的碼頭，為我們在生活航程中增添力量。

至家港現已於8間**明愛綜合家庭服務中心**正式推出，大家可以於這裡找到各種**社區資訊**和**實用影片**，亦可透過**照相館**及**體感遊戲**功能，提升與家人的關係，有興趣的人士還可以利用**隨心移動**信息功能，上載或瀏覽**關懷信息**，藉此拉近與身邊人的距離。另外，大家可以透過與**貓店長**互動，體驗關係需要建立，愛需要學習的。

大家除了可以到8間**明愛綜合家庭服務中心**使用實體版至家港外，亦可透過 **QR Code** 登入至家港 **FAMILY PORTable 手機版** 在不同的地方體驗各種功能。



#我哋

#一齊

#再起航

#明愛綜合家庭服務中心 #香港仔 #筲箕灣 #沙田 #荃灣 #屯門 #天水圍 #粉嶺 #東頭

策劃及協助



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

合作伙伴



目錄

5	中心簡介
6	兒童及家長活動
8	親子遊樂場
9	夫婦活動
12	怡情天地
14	社區關顧
18	義工招募
19	服務質素標準



中心 簡介

服務範圍

西灣河、鯉景灣至筲箕灣阿公岩

服務對象

居於本單位服務範圍以內的
家庭或個人。

服務內容

輔導服務

以專業輔導服務、危機介入、治療小組強化個人及家庭處理困難的能力。

支援服務

為兒童、家長、夫婦、男士、婦女、單親家庭、新移民提供多元化的發展活動，並以家務指導服務及義工服務支援家庭，提供諮詢及轉介服務協助居民解決問題。

資源中心

提供書籍、報刊及影音資源。定期舉辦家庭活動、興趣班及專題講座，豐富區內居民的生活。

服務目標

1. 促進家庭成員的關係，強化及鞏固家庭功能，促進家庭和諧。
2. 提升個人及家庭處理困難的能力，提供情緒上的支援及解決問題的辦法。
3. 聯繫區內資源，建立互助社區。

服務費用

專業個案輔導服務：
費用全免

小組、活動、婚前輔導及其他服務：
按個別項目訂定收費

申請服務方法

1. 申請者可於辦公時間內致電或親臨本單位查，詢有關服務。
2. 可由其他機構轉介。

退出服務方法

1. 一般情況下，當共同訂立的個案目標、小組或活動完結後，服務便結束。
2. 在特別情況下，服務使用者或社工均可提出終止服務。

兒童及 家長活動

兒童的成長和發展是一個重要的歷程，需要父母細心關注及悉心的培育。本中心本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，為家長及兒童提供不同活動，提升親職效能，加強親子溝通，建立和諧家庭。

SKW24P0067

親子義工系列第二擊



目的：透過參與不同的親子義工，讓家長能參與更多子女的學習與成長，鼓勵兒童勇於表達自我認識及建立正確的價值觀。了解義工的正確態度及不同族群的需要。

內容：於稍後時間在Facebook及官方網站發放最新的資訊。

日期：2024年10月19日(星期六)

時間：上午10:00 - 下午4:00

地點：本中心

對象：6歲-12歲小朋友及其家長

名額：8個家庭

費用：免費

負責社工：曾梓泓先生

SKW24G0058

「家傳之寶」原生家庭 家長小組



目的：透過探索自己原生家庭的經驗，認識家庭如何塑造自己的性格及情感表達，從中發掘自己的內在資源並應用到管教上。

內容：參加者將會學習如何繪畫自己家庭圖，並透過小組討論，角色扮演及個人分享，探索原生家庭帶給自己的影響和內在資源。

日期：2024年10月22日至11月12日(逢星期二、共四節)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：本中心

對象：家長/兒童照顧者

名額：10人

費用：每位\$10

負責社工：張俊豪先生，文笑紅姑娘

備註：社工將會於活動前約見參加者會面以了解期望

SKW24G0059

點滴親和間 親子手工藝小組



目的：藉著親子共同創作手工藝的事，以另一種方式與孩子相處，共渡不一樣的親子時光。

內容：這四節的小組將會以不同的藝術媒介一起創作手工，包括塑膠彩、肌理畫、星空瓶等。當中亦會透過遊戲和期間的互動加深親子彼此的連繫，創造愉快的時刻。

日期：2024年11月2-23日(逢星期六、共四節)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：本中心

對象：6-12歲兒童及家長

名額：6對家庭

費用：每位兒童\$20

導師：黃偉倩姑娘

備註：可按經濟需要減免收費

SKW24P0071

親子木工坊



目的：透過不同的木製品及顏料，製作一個屬於你們家庭的親子木製品，並提升親子關係。

內容：爸爸們想與小朋友有一個屬於你們的親子活動，而又相對地易掌握嗎？快來一同參與親子木工坊，製作一個屬於你們家庭的親子木製品吧！

日期：2024年11月30日(星期六)

時間：下午2:00 - 5:00

地點：本中心

對象：爸爸與6歲-12歲小朋友

名額：8個家庭

費用：每位\$20(作活動物資支出)

負責社工：曾梓泓先生

SKW24G0066

親子情緒故事



內容： 小組透過故事繪本及小組活動，讓家長及孩子一同認識情緒，體會彼此的感受，明白對方的需要，共同培養更親密的親子關係。

日期： 2024年11月30至12月21日
(逢星期六、共四節)

時間： 上午10:00 - 11:15

地點： 本中心

對象： K1-K3學童及其家長 (必須最少有一名家長出席)

名額： 16人

費用： 每位\$10

負責社工： 胡惠文先生

備註： 活動決定舉辦後才通知收費

SKW24G0068

理財小管家



目的： 透過互動遊戲和實踐，提升兒童的理財能力。

內容： 聖誕和農曆新年將至，有冇諗過小朋友可以學習如何管理自己嘅利是錢同零用錢？以下活動將會：

1. 透過互動式故事講解和遊戲，促進參加者分辨「需要和想要」的概念，提升參加者對金錢/理財的認識和增強概念。
2. 進行外出購物體驗，讓參加者製作開支帳目表，並平行支出，提升個人理財的能力。

日期： 2024年12月7, 14, 21, 28日 (星期六)

時間： 上午10:00 - 11:30

地點： 本中心

對象： 小三至小六學生

名額： 8人

費用： 免費

負責社工： 吳翰霖先生

SKW24G0060/61

成為孩子的情緒治療師



目的： 透過遊戲方式了解孩子的主觀世界，並學習兒童為本的互動和回應方式處理兒童的情緒問題。

內容： 教導遊戲輔導的技巧、玩具介紹、個案分享和角色扮演。

日期： 2025年2月8日至3月29日 (逢星期六，共八節)

時間： 上午10:00 - 中午12:00

地點： 本中心

對象： 2-10歲兒童之家長

名額： 16人

費用： 免費

負責社工： 張泳琳姑娘、吳翰霖先生

SKW24P0074

親子義工系列 第三擊



目的： 透過參與不同的親子義工，讓家長能參與更多子女的學習與成長，鼓勵兒童勇於表達自我認識及建立正確的價值觀，了解義工的正確態度及不同族群的需要。

內容： 於稍後時間在Facebook及官方網站發放最新的資訊。

日期： 2024年12月14日
(星期六)

時間： 上午10:00 - 下午4:00

地點： 本中心

對象： 6歲-12歲小朋友及其家長

名額： 8個家庭

費用： 免費

負責社工： 曾梓泓先生

SKW24P0063

親子南丫島 放電之旅



目的： 有時一家大小總有不同的事務要兼顧，未必有太多空閒時間探索其他行程。現在可以藉著這次活動享受小島風情，一家人創造不同的旅程。

內容： 由索罟灣通往榕樹灣的遠足徑適合一家大小輕鬆遊走，可帶領小朋友遠離市區和進行小任務，發掘大自然和周邊的景色，為家庭留下美好的回憶。

日期： 2025年2月22日
(星期六)

時間： 上午10:00 - 下午1:45

地點： 南丫島 (中環4號碼頭集合，乘搭10:20班次，榕樹灣碼頭解散。)

對象： 6-12歲兒童及家長

名額： 6對家庭

費用： 免費

負責社工： 黃偉倩姑娘

備註： 參加者可自備輕食、防曬及防蚊用品。

親子 遊樂場

有人比喻親子關係為一個聯名戶口，如果能夠定期存入快樂、關心、欣賞和愛，將會更加鞏固親子間的關係，所以我們希望透過每月親子活動，創造機會讓你和孩子為這個戶口增值，邀請你們一同來到親子遊樂場。

SKW24G0063

十月 甜蜜的框

內容：家長與孩子一同用乾花拼貼裝飾，屬於自己家庭的相架，共同製造美好回憶，彼此欣賞。

日期：2024年10月12日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：2-5歲兒童及家長

名額：6對親子

費用：免費

負責社工：蘇麗君姑娘

備註：參加者需自備相片



SKW24G0063

十一月 親子運動樂

與孩子一同參與運動遊戲，藉由趣味的運動方式，讓孩子對運動產生興趣，享受親子時光。

2024年11月9日(星期六)

下午2:00 - 3:30

本中心

2-5歲兒童及家長

10人

免費

蘇麗君姑娘



SKW24G0062

十二月 「開枱!」親子桌遊樂

內容：

- 與孩子一同合作進行桌上遊戲。
- 增進親子感情之餘，可能讓你發現自己/孩子的另一面。

日期：2024年12月7日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：6-12歲兒童及家長

名額：10人

費用：免費

負責社工：張俊豪先生



SKW24G0062

一月 新春齊齊整

內容：

- 新年到，與孩子一同合作製作賀年糕點。
- 將親子情帶返屋企。

2025年1月18日(星期六)

上午10:00 - 中午12:00

本中心

6-12歲兒童及家長

10人

免費

張俊豪先生



SKW24G0062

二月 親子挑戰賽

內容：唔打機，有咩好玩？其實屋企有好多物件，只要加D創意都可以好好玩。透過與孩子齊齊玩遊戲，讓佢地體驗原來快樂都可以好簡單。

日期：2025年2月7日(星期五)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：本中心

對象：6-12歲兒童及家長

名額：10人

費用：免費

負責社工：張俊豪先生



SKW24G0062

三月 SWITCH！ 親子挑戰賽

內容：

- 玩完家居遊戲，今次輪到家長挑戰孩子。
- 一齊玩電視遊戲，挑戰你地嘅反應同合作。

2025年3月15日(星期六)

上午10:00 - 11:30

本中心

6-12歲兒童及家長

10人

免費

張俊豪先生



夫婦活動

婚姻的生活有歡笑、有甜蜜、也有憤怒和哀傷。夫婦們都通過經歷不同的挑戰，使彼此的關係茁壯成長。我們的夫婦活動，陪伴夫婦們在婚姻歷程上一同學習、成長、共享美麗動人時光。

SKW24G0046

C.A.R.I.T.A.S.

心之重聚 — 夫婦營 (第六屆)



內容： 隨著生活的忙碌，婚姻生活也會變得日常，向伴侶敞開你的內心已經不是隨意可達的事情。邀請你與伴侶抽空參與兩日一夜的宿營，一同參與心之重聚，藉此回顧(Review)、再思(Reflect)及更新(Refresh)你們的婚姻。

日期及時間： 營前活動：
2024年10月26日(星期六)
下午2:00-4:00
宿營活動：
2024年11月2至3日
(星期六中午至翌日下午)

地點： • 營前活動於明愛東頭綜合家庭服務中心舉行
• 宿營活動於長洲進行

對象： 夫婦 (二人須共同出席)
名額： 12對 (名額有限。只供未曾參與過去5屆的夫婦參與。)

費用： 每對\$400 (包括雙人房及膳食，須自備船費)

負責社工： 陳詠茵姑娘

SKW24G0047

愛的花園 — 夫婦園藝小組



內容： 透過園藝設計活動，讓夫婦共同參與和合作，從而鞏固彼此關係。此活動包括一同進行園藝活動(例如：扦插、移種)及園藝衍生活動(例如：插花、乾花製作)。

日期： 2024年11月19日至12月10日
(逢星期二，共四節)

時間： 晚上 7:30 - 9:00

地點： 本中心

對象： 夫婦 (五年婚齡以內/二人須共同出席)

名額： 5對

費用： 免費

負責社工： 鄧詩韻姑娘

SKW24P0076

Chill Couple - Turkish Ebru Workshop



目的： 增加夫婦優質相處時間
內容： 透過製作土耳其水拓畫絲巾，水中傳情，回憶甜蜜往事。

日期： 2024年11月23日(星期六)

時間： 下午3:00 - 6:00

地點： 本中心

對象： 夫婦

名額： 6對

費用： 每對\$100(包2條絲巾)

負責社工： 麥泳婷姑娘

SKW24G0050

陶冶性情



內容： 製作陶瓷藝術品的同時，透過性格理論了解自己及伴侶的性情，探討與伴侶的相處，塑造更豐富的親密關係。

日期及時間： 2024年12月8日(星期日) 上午10:00 - 下午1:00 (本中心) 及下午3:00 - 6:00 (工作室)
2024年12月15日(星期日) 上午10:00 - 11:30 (本中心)

地點： 本中心及柴灣陶瓷工作室

對象： 已決定結婚的準夫婦 (二人須共同出席)

名額： 6對

費用： 每對\$360 (每對準夫婦將會製作 2-3個陶瓷作品)

負責社工： 胡惠文先生

備註： 活動確認舉辦後才通知收費

SKW24P0052/53

加多一點甜

內容：夫婦一同製作甜品，享受甜蜜節日，共渡二人世界的時間。

日期及時間：聖誕節杯子蛋糕：
2024年12月14日(星期六)
下午2:00 - 3:30
情人節士多啤梨凍餅：
2025年2月8日(星期六)
下午2:00 - 3:30

地點：本中心

對象：夫婦(二人須共同出席)

名額：5對

費用：每對\$50

負責社工：陳詠茵姑娘

SKW24G0048/49

C.A.R.I.T.A.S. 心之重建**夫婦營(第二屆)**

內容：婚姻猶如一條悠長的路，在密切的相處之中，難免遇到各種考驗，導致關係受損甚至心靈受傷。此系列活動是為重建關係而設計，透過不同的夫婦體驗活動及營後的工作坊，幫助你們退修(Retreat)、重新連結(Reconnect)及重建(Rebuild)你們的婚姻關係。宿營為夫婦2人房，夫婦須參與以下整個系列活動。參加者須在報名表格內註明婚姻情況，負責社工會在營前二至四星期前約見參加者才確認報名。

日期及時間：心之重建宿營：
2024年12月21至22日
(星期六中午至翌日黃昏)
重建工作坊：
2025年1月4及11日(星期六)
下午3:00 - 6:00

地點：宿營計劃於西貢進行；營前面談及工作坊在明愛筲箕灣綜合家庭服務中心進行

對象：只適合關係破損及雙方期望重建關係的夫婦(二人須共同出席)

名額：6對

費用：每對\$380(包括營費及膳食，須自備車費)

負責社工：劉子健先生

SKW24P0054

離婚諮詢站

內容：協助正考慮/辦理離婚之人士在離異的路途上，認清自己選擇的方向及未來需要面對的事情。活動將講解離婚的手續、離婚後的生活安排、相關社區資源。

日期：2025年1月10日(星期五)

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：可親臨中心出席或以ZOOM進行

對象：正考慮離婚、已分居的離異人士或對離婚資訊有興趣之人士

名額：10人

費用：免費

負責社工：羅惠儀姑娘(家事調解員)

SKW24P0055

東區戀人**星之戀(冬日版)**

目的：培養夫婦共同認識及享受觀星

內容：在夜色璀璨的城市，抬頭觀看夜空，縱使原是星光閃爍，大概也只能看到幾顆大行星。此活動分兩部份，上部份為課堂，深入淺出講解88個星座中，於香港的冬天晚上能以肉眼看到的星座。下部份為外出實習，一起到港島東區以公共交通工具可到達的觀星地點。此活動是為婚姻培育，並非專業觀星教育。如1月18日天氣不宜觀星，整個活動將改為1月25日進行。若兩天天氣均不宜觀星，整個活動會取消或考慮只提供課堂。

日期：2025年1月18日或25日
(星期六) 視乎天氣預報

時間：下午4:00 - 9:00

地點：本中心及石澳

對象：夫婦(二人須共同出席)

名額：6-8對

費用：免費(自備車費及簡便晚餐)

負責社工：劉子健先生

SKW24G0052



姻愛奇遇記 II

內容：今年我們一班新婚夫婦一齊去個旅行，同你嘅愛侶做吓手工，玩吓遊戲，一同走過奇妙旅程，拉近佢，同你嘅關係。

日期及時間：營前活動：
2025年2月21日(星期五)
晚上7:00 - 8:30
日營活動：
2025年2月22日(星期六)
上午10:00 - 下午4:00

地點：營前活動於本中心進行；
日營活動暫定於鯉魚門渡假村進行

對象：夫婦(5年或以下婚齡)(二人須共同出席)

名額：12對

費用：每對 \$200

負責社工：胡惠文先生

備註：活動確認舉辦後才通知收費

SKW24P0056



親親你好嗎？

夫婦親密感網上活動

內容：小朋友呱呱落地的一刻，二人世界瞬間變成三人行。如何享受三人行，又保持夫婦之間的親密感？透過網上活動，分享夫婦在育兒路上的角色轉變，以及促進夫婦關係的方法。

日期：2025年2月28日(星期五)

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：本中心

對象：夫婦

名額：150人

費用：免費

負責社工：陳詠茵姑娘、劉子健先生

SKW24G0051



婚姻補習社 — 性格深度

目的：了解自己及伴侶的性格

內容：長久的婚姻，其中一個因素就是伴侶彼此間均有深度的了解，並不輕易被別人所取代。而長久的相處，並不代表就能建立深度的了解，乃需要伴侶向彼此開放自己及發掘對方。本活動透過不同活動、性格測試及心理測驗等，為你與伴侶預備一條能更深認識對方的道路。

日期：2025年3月8日及15日
(逢星期六、共兩節)

時間：下午3:00 - 6:00

地點：本中心

對象：夫婦(二人須共同出席)

名額：6-8對

費用：免費

負責社工：劉子健先生

SKW24G0053



婚姻補習社 — 那潛藏在我裡面的父母 (原生伴侶2)

目的：深入認識父母(主要照顧者)對自身性格發展的影響

內容：原生家庭對自身性格發展產生深遠的影響，在我們進入婚姻階段後，那潛藏在性格的影響或會不自主地漸漸浮現出來，形成你在情緒上及與伴侶相處上的問題。此活動須與伴侶一起參與，以加強你與伴侶的更深認識及互相支持。社會帶領參加者發掘自身性格及婚姻相處等與原生家庭的關連，參加者及其伴侶必須承諾遵守保密協議，不向外披露組員的個人私隱，並願意在小組內與組員一起探討原生家庭與自身性格的發展。此小組非先報先得，請在網上報名表格內簡述個人及伴侶與原生家庭相關的問題，負責社工會致電了解報名夫婦的情況才確認報名。

日期：2025年3月22及29日(星期六、共兩節)

時間：下午3:00 - 晚上6:00

地點：本中心

對象：夫婦(二人須共同出席)

名額：5-6對

費用：免費

負責社工：劉子健先生

都市人每天都面對不同的壓力，為了照顧家庭、滿足工作的要求或生活上的需要等，很多時會忘卻自己身心靈的需要、甚至引致情緒困擾、損害了精神健康。本中心的「怡情天地」定期舉辦不同的活動，讓參加者放鬆身心、學習照顧自己、發展個人能力、建立良好的人際關係。誠意邀請願意追求健康人生的你參加「怡情天地」的活動。

SKW24P0057

市集小組招募體驗日



目的：	是次活動主要增加對市集的認識，體驗一下市集的準備工作，增加他們對市集的興趣。
內容：	想了解市集到底是什麼一回事嗎？來了解一下看看自己有沒有興趣，繼而參與往後的市集小組吧！
日期：	2024年9月26日(星期四)
時間：	下午6:30 - 8:30
地點：	本中心
對象：	有興趣的人士
名額：	8人
費用：	免費
負責社工：	曾梓泓先生

SKW24G0055/56

靜觀跑步小組 (初階及進階)(第三期)



目的：	靜觀跑步小組旨在結合跑步和靜觀練習，幫助參加者在運動中找到內心的平靜和專注，改善精神健康，提升整體生活質量。無論你是跑步新手還是經驗豐富的跑者，都能在這裡找到屬於自己的節奏。
內容：	1. 靜觀練習：在跑步過程中引導靜觀技巧，如專注呼吸、感受身體動作和周圍環境，提升專注力和內心平靜。 2. 健康跑步：通過有計劃的跑步訓練，提升體能，增強心肺功能，達到強身健體的效果。 3. 社群支持：加入一個積極向上的跑步社群，相互鼓勵，分享經驗，建立友誼。 4. 自然環境：在公園進行跑步，享受大自然的美景，讓身心徹底放鬆。
日期：	2024年10月9至11月27日(星期三、共八節)
時間：	上午9:30 - 10:30
地點：	愛秩序灣公園
對象：	有興趣的成年人
名額：	12人
費用：	免費
負責社工：	馬智權先生

SKW24G0054

市集小組 工作坊2024 — 明愛賣物會



目的：	明愛賣物會將於11月3日舉行。是次活動主要招募有興趣的人士參與當日義賣，加強自我價值和滿足感。
內容：	想參與市集但遲遲未有機會嗎？來一同製作屬於我們的市集攤檔吧！
日期：	小組活動： 2024年10月10-31日 (逢星期四、共四節) 明愛賣物會： 2024年11月3日(星期日)
時間：	下午6:30 - 8:30
地點：	本中心
對象：	有興趣的人士
名額：	8人
費用：	免費
負責社工：	曾梓泓先生

SKW24P0034

流體藝術工作坊 (貝殼掛飾)



目的：	現代人的壓力如影隨形，透過進入藝術世界，讓我們的身心慢下來，觀察與創作內在色彩，療癒你的心靈。
內容：	利用流體藝術，製作貝殼掛飾。
日期：	2024年10月16日(星期三)
時間：	上午10:00 - 11:30
地點：	本中心
對象：	受情緒困擾的人士
名額：	12人
費用：	免費
負責社工：	麥泳婷姑娘

SKW24P0058

長洲遊 — 張保仔洞



目的：長洲以其獨特的文化和美麗的風景吸引著眾多遊客，而張保仔洞更是其中的亮點。這個洞穴因清代著名海盜張保仔而得名，相傳他曾在此藏匿寶藏。這次活動將帶你深入探索這個神秘的洞穴，同時享受自然美景，改善精神健康，放鬆身心。

內容：歷史探索：
了解張保仔的傳奇故事，放下生活壓力，享受知識帶來的愉悅。
自然風光：
欣賞洞外美麗的海景和島上的植被，讓大自然的風景舒緩你的心情。
冒險體驗：
進入洞穴內部，感受探險的刺激，在挑戰自我中釋放壓力。

日期：2024年11月29日(星期五)

時間：上午9:30 - 中午12:00

地點：長洲

集合地點：中環碼頭集合; **解散地點：**長洲碼頭

對象：有興趣的人士

名額：12人

費用：免費 (包去程由中環至長洲船程)

負責社工：馬智權先生

注意事項：穿著舒適步行鞋，攜帶足夠飲用水。
洞內狹窄路段建議攜帶手電筒。

SKW24P0059

送給自己的花



目的：享受個人寧靜空間，覺察自己需要。

內容：有沒有試過送給自己鮮花? 活動讓參加者透過插花設計放鬆心情，覺察內在需要，設計屬於自己的插花。

日期：2024年12月13日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：有興趣的人士

名額：12人

費用：每位\$30

負責社工：鄧詩韻姑娘

SKW24P0060

療癒香薰蠟燭 — 聖誕特別篇



目的：透過親手製作香薰蠟燭療癒心靈，享受減壓小時光，為聖誕加添氣氛。

內容：製作療癒的香薰蠟燭，並透過「五感」釋放壓力和情感，過一個溫馨又溫暖的聖誕。

日期：2024年12月23日(星期一)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心

對象：有興趣的人士

名額：16人

費用：每位\$30

負責社工：吳翰霖先生

SKW24P0061

一星行山路線之旅



目的：在繁忙的生活當中，未必這麼快可以切換心情。現推薦新手也可輕易上手的路線，讓人可以在就近市區的地方感受大自然和欣賞壯麗古蹟。

內容：從沿途都是石屎路的旅程，可以放慢腳步和心情，讓整個人融入周遭的環境，暫時忘卻日常生活的愁煩，重新得力。

日期：2025年1月17日(星期五)

時間：上午9:00 - 下午1:30

地點：(黃泥涌水塘至大潭水塘 (金鐘港鐵站C出口集合))

對象：有興趣的人士

名額：12人

費用：免費

負責社工：黃偉倩姑娘

備註：參加者可自備輕食

SKW24P0062

療癒香薰蠟燭工作坊



目的：透過「五感」親手製作香薰蠟燭，療癒心靈。

內容：透過「五感」製作療癒的香薰蠟燭，釋放壓力和情感，一同專注當下，專注自己。

日期：2025年2月13日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心

對象：有興趣的人士

名額：16人

費用：每位\$30

負責社工：吳翰霖先生

鼓勵區內人士增加互動的機會，分享自身經驗，發揮各人優勢，增加對區內弱勢族群（如：照顧者，有特殊教育需要兒童等）的關注，同時亦提升區內人士對社會資源的認識，以增加區內的社會資本，增強對社區的歸屬感，建立一個更友善、包容的社區。

社會福利署東區及灣仔區福利辦事處 「照顧者加油站」簡介

「照顧者加油站」的成立是為了積極關注護老者及殘疾人士照顧者多方面的需要。區內綜合家庭服務中心聯同長者中心及殘疾人士社區支援服務單位，每月定時定點舉辦不同主題及類型的活動，例如工作坊、茶座、分享會及遊戲體驗等，協助照顧者紓緩壓力及建立支援網絡。歡迎照顧者聯絡有關中心查詢詳情。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
每月第一週				銅鑼灣  10:00-12:00 鰂魚涌  10:00-11:00	灣仔  10:00-11:30	
每月第二週		柴灣  10:00-11:30				北角  10:00-11:00
每月第三週	北角  14:30-16:00	灣仔  10:00-12:00	鰂魚涌  10:00-11:30	銅鑼灣  10:00-12:00 柴灣  10:30-12:00 筲箕灣  14:30-16:00	筲箕灣  14:30-16:30	
每月第四週			柴灣  14:30-16:00			

服務地點

	護老者 	殘疾人士照顧者 
柴灣	東柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道 338 號柴灣市政大廈 3 樓 2505 8733	西柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道 233 號新翠花園政府合署 4 樓 2569 3855 東柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道 338 號柴灣市政大廈 3 樓 2505 8733
筲箕灣	筲箕灣綜合家庭服務中心 愛秩序灣道 15 號愛秩序灣綜合服務大樓 2 樓 2896 0302	樂心匯（港島東） 筲箕灣道 361 號利嘉中心 11 樓 2967 0902
鰂魚涌	鰂魚涌綜合家庭服務中心 百福道 21 號香港青年協會大廈 2 樓 2562 4783	鰂魚涌綜合家庭服務中心 百福道 21 號香港青年協會大廈 2 樓 2562 4783
北角	北角綜合家庭服務中心 渣華道 123 號北角福利服務設施大樓 4 樓 2832 9700	北角綜合家庭服務中心 渣華道 123 號北角福利服務設施大樓 4 樓 2832 9700
銅鑼灣	銅鑼灣綜合家庭服務中心 福蔭道 7 號銅鑼灣社區中心 2 樓 2895 5159	銅鑼灣綜合家庭服務中心 福蔭道 7 號銅鑼灣社區中心 2 樓 2895 5159
灣仔	灣仔綜合家庭服務中心 石水渠街 85 號 12 樓 2835 4342	雅聚天地 - 地區支援中心（灣仔） 皇后大道東 258 號灣仔街市地下低層 2564 3338

SKW24G0034

殘疾人士照顧者加油站 — 營養飲食與壓力管理



目的：許多日常食物中的營養與我們的精神狀態、情緒都是息息相關。一連兩節的活動將邀請營養師及同路人分享他們如何改善生活，令自己更精神飽滿。

內容：10月主題：
家屬大使同路人分享
11月主題：
營養師分享(減壓食療)

日期：2024年10月17日及
11月21日(星期四、共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：香港筲箕灣道361號
利嘉中心

對象：精神康復者的家屬、親友及照顧者

名額：15人

費用：免費

負責社工：丁蓉蓉姑娘

備註：活動與浸信會愛羣社會服務處
樂心匯(港島東)合辦

SKW24G0057

殘疾人士照顧者加油站 — 中醫與情緒



目的：「情緒」就是中醫角度所講的七情，情緒波動太大或壓抑時間太長，都會導致五臟六腑的氣機失調，透過中醫師及同路人分享，學習調動體內之氣及改善情緒，於面對復康路上找到共鳴及力量。

內容：12月主題：
中醫師分享(失眠、穴位養生)
1月主題：
家屬大使同路人分享

日期：2024年12月19日及
2025年1月16日
(星期四、共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：香港筲箕灣道361號
利嘉中心

對象：精神康復者的家屬、親友及照顧者

名額：15人

費用：免費

負責社工：麥泳婷姑娘

備註：活動與浸信會愛羣社會服務處
樂心匯(港島東)合辦

SKW24G0057

殘疾人士照顧者加油站 — 大自然裡的滋養



目的：讓參加者認識活在當下與改善情緒困擾的關係，發掘自己的長短處，促進他們重新建立自信。

內容：2月主題：製作植物成長圖
3月主題：園藝活動

日期：2025年2月20日及3月20日(星期四、共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：精神康復者的家屬、親友及照顧者

名額：15人

費用：免費

負責社工：丁蓉蓉姑娘

備註：活動與浸信會愛羣社會服務處樂心匯(港島東)
合辦

「留一天與我」系列

為人父母，孩子往往是自己的首位，好像早已習慣為著他們的成長之路而奔跑。尤其是照顧有特殊教育需要（SEN）的孩子，要投入更多的精力和時間。久而久之，家長都忘記了給予自己時間休息。因此，本年度的照顧者加油站推出「留一天與我」系列家長小組活動，讓SEN照顧者可以啱一啱氣。小組會特意安排家長及小朋友同時段分開進行活動，讓家長能放下日常的照顧煩惱，好好享受屬於自己的時間。

		留多一天與我玩Art		留多一天與我放鬆身心	
					
日期	:	2024年8月17日、10月19日及11月16日 (逢星期六、共三節)		2024年12月7日、2025年 2月15及2025年3月8日 (逢星期六、共三節)	
時間	:	下午2:00 - 3:30			
地點	:	賽馬會筲箕灣青年空間 / 本中心			
		SKW24G0024 / 25		SKW24G0026 / 27	
		家長組	兒童組	家長組	兒童組
內容	:	透過製作土耳其燈、擴香石、編織頸巾，讓照顧者有寧靜喘息的空間，梳理情緒，舒緩照顧壓力。	透過不同的活動，提升小朋友的自理能力和社交能力。	透過輕鬆的活動放鬆身心靈，照顧自己的需要。透過身體放鬆遊戲，為身體差足電！	透過不同的活動，提升小朋友的自理能力和社交能力。
親子戶外活動					
日期	:	2024年9月21日 (星期六)		2025年1月18至19日 (星期六、日)	
地點	:	營地/BBQ場(待定)		營地(待定)	
時間	:	全日(待定)		二日一夜(待定)	
對象	:	6-12歲SEN兒童及其家庭			
名額	:	20個家庭(親子必須同時出席)			
費用	:	每名參加者\$100 (大小同價)		每名參加者\$200 (大小同價)	
負責社工	:	蘇麗君姑娘	鄭玉琳姑娘	吳翰霖先生	鄭玉琳姑娘
備註	:	1. 如人數眾多，將抽籤決定。 2. 活動與賽馬會筲箕灣青年空間合作。			

SKW24P0064

家·多一點關懷 — 水泥盆栽製作



內容	透過製作屬於自己的水泥盆栽，關顧自己的感受，放鬆身心。
日期	2024年10月18日(星期五)
時間	下午2:30 - 4:30
地點	本中心
對象	護老者
名額	16人
費用	免費
負責社工	吳翰霖先生

SKW24P0068

家·多一點關懷 — 低糖芋頭糕



內容	製作賀年食品—低糖芋頭糕，分享佳節的樂趣。
日期	2025年1月7日(星期二)
時間	A: 下午2:00 - 4:30 B: 晚上6:30 - 9:00
地點	本中心
對象	照顧者
名額	8人
費用	免費
負責社工	鄭玉琳姑娘

SKW24P0065

家·多一點關懷 — 麵包製作



內容	製作健康麵包，分享煮食心得和社會資源。
日期	2024年11月5日(星期二)
時間	A: 下午2:00 - 4:30 B: 晚上6:30 - 9:00
地點	本中心
對象	照顧者
名額	8人
費用	免費
負責社工	鄭玉琳姑娘

SKW24P0069

家·多一點關懷 — 低糖蘿蔔糕



內容	製作賀年食品—低糖蘿蔔糕，分享佳節的樂趣。
日期	2025年1月10日(星期五)
時間	A: 下午2:00 - 4:30 B: 晚上6:30 - 9:00
地點	本中心
對象	照顧者
名額	8人
費用	免費
負責社工	鄭玉琳姑娘

SKW24G0066

家·多一點關懷 — 乾花擴香石工作坊



內容	利用乾花及不同香味的精油創作具個人色彩的擴香石，讓參加者好好享受及專注當下，放鬆心情，關顧自我需要。
日期	2024年12月3日(星期二)
時間	上午10:00 - 11:30
地點	本中心
對象	照顧者
名額	16人
費用	免費
負責社工	蘇美琪姑娘

SKW24P0070

家·多一點關懷 — 日式便當製作



內容	透過製作日式便當，專注當下，準備屬於自己的一盒飯，關懷自己的需要。
日期	2025年3月11日(星期二)
時間	下午2:30 - 4:00
地點	本中心
對象	照顧者
名額	8人
費用	免費
負責社工	蘇麗君姑娘

備註：

- 如人數眾多，將抽籤決定。抽籤結果會於活動開始前1至2星期通知報名者；請珍惜學習資源，名額確認後，若無故缺席將影響未來參與本中心其他照顧者活動的報名結果。
- 未曾參與照顧者活動之人士優先。

義工 招募

SKW24P0072

明愛獎券義賣



內 容：義賣明愛獎券，為香港明愛籌款。

日 期：A：2024年10月20日(星期日)
B：2024年10月29日(星期二)

時 間：A：上午8:30 - 下午12:30
B：下午5:00 - 晚上8:00

地 點：本中心；區內

對 象：社區上有興趣人士及親子

名 額：12人

費 用：免費

負 責 社 工：吳翰霖先生

備 註：• 參與者可獲得義工證書乙張

SKW24P0073

明愛聖誕曲奇義賣



內 容：義賣明愛聖誕曲奇，為香港明愛籌款。

日 期：A: 2024年11月23日(星期六)(待定)
B: 2024年12月8日(星期日)(待定)

時 間：A: 下午2:00 - 6:00 (待定)
B: 上午8:00 - 中午12:00 (待定)

地 點：本中心；區內

對 象：社區上有興趣人士及親子

名 額：12人

費 用：免費

負 責 社 工：吳翰霖先生

備 註：• 參與者可獲得義工證書乙張



服務質素 標準

Service Quality Standards (SQSS)

社會福利署和受資助機構已實施十六項「服務質素標準」。「服務質素標準」乃是指福利機構在提供服務時須達至質素的水平，以期為服務使用者提供優質服務，從而全面提升本港的社會福利服務質素。

標準1

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2

檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準3

運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。讓市民閱覽有關其服務表現。

標準4

職務及責任

所有職員、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5

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6

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、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準7

財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8

法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9

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於安全的環境。

標準10

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11

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要。

標準12

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13

私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產。

標準14

私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準15

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16

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。

如需查閱有關資料的文件和服務的統計數字，請向當值社工或接待處職員查詢。

中心位置圖



中心開放時間表

星期	一	二	三	四	五	六
時間						
上午 9:00 - 下午 12:30	★	★	★	★	★	上午 9:00 - 下午 1:00
午飯時間						
下午 1:30 - 5:00	★	★	★	★	★	
晚上 5:00 - 8:00	★				★	
星期日及公眾假期休息						

活動報名

- 中心活動一般只接受網上報名，如有興趣報名活動，可從以下途徑索取網上報名表：
途徑一：瀏覽中心網站 (<https://www.skwifsc.caritas.org.hk/>)，選擇想報名的活動
途徑二：瀏覽中心 Facebook 專頁 (<https://www.facebook.com/SKWIFSC/>)，在有興趣的活動貼文上按下「網上報名」的連結
途徑三：親臨中心，掃描活動海報上的二維碼
途徑四：致電中心電話 (2896 0302) 索取網上報名表連結
- 除了已註明會抽籤或特定報名方法，中心活動一般以先到先得形式報名
- 如活動需要收費，中心會通知成功遞交網上報名人士付款以確認報名

名，付款後中心會給予收據，請妥善保存收據至活動順利完成。付款方式如下：

- 方式一：親臨中心以現金繳費
- 方式二：使用支票繳費，支票抬頭請寫「香港明愛」，親臨中心遞交支票或把支票寄回中心
- 收費活動名額最終以繳費作實，不接受電話留位或報名
- 報名人士不得轉讓其活動名額給其他服務使用者
- 活動報名時間由該活動舉行的月份前 3 個月的第一個工作天開始網上報名
- 若果多次報名活動而缺席，可能會影響日後報名的優先權

退款須知

- 報名者若因事未能出席，而要求轉班或退回所繳費用者，中心恕不受理。
- 如中心延期或取消活動，會通知報名者最新安排。報名者如需退款，請於獲通知後一個月內攜同收據到中心辦理退款手續。

惡劣天氣安排

天氣情況	中心活動	室內活動	戶外活動
一號風球	照常進行	照常進行 (除天文台廣播 天氣急劇轉變)	a. 水上活動取消/延期/終止 b. 於營舍舉行之活動照常進行 取消/延期/終止
三號風球			
八號或更高風球	停止進行		取消/延期/終止
黃色暴雨警告	照常進行	照常進行 (除天文台廣播 天氣急劇轉變)	請致電中心查詢
紅色暴雨警告	照常進行	a. 如未開始，12歲或以下兒童活動則取消/延期；12歲以上活動照常舉行。 b. 如進行中，則視天氣、路面及交通情況，安排參加者暫時留於中心或離開。	取消/延期/終止
黑色暴雨警告	未進行則停止進行； 如已進行則繼續進行。	a. 如未開始，則取消/延期。 b. 如進行中，則視天氣、路面及交通情況，安排參加者暫時留於中心或離開。家長請於情況許可下，盡快接回子女。	