



明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

Caritas Integrated Family Service Centre - Shaueiwan



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



2025年4月至
2025年9月

活動
通訊

72期

LOVELY
FAMILY



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

2	至家港 Family Port
5	中心簡介
6	兒童及家長活動
8	夫婦活動
12	明愛婚姻體檢App
13	怡情天地
15	社區關顧
16	義工招募
17	照顧者休息站
18	Ethnic Minority Service
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。

SKW25G0014

親子感觀探索之旅



目的：透親子遊戲時間提升家長對幼兒發展的理解，和學習透過感官體驗和創造性的遊戲讓幼兒透過自由探索和創造提升感官和認知發展；並透過兒童為本的互動和回應提升親子情感連結。

內容：透過互動和教導，一同學習幼兒在情感、認知和感官的發展需要，並在小組中了解和實踐各類型的感官和創造性遊戲。

日期：家長理論課：
2025年4月25日及
2025年5月2日
(星期五) 親子遊戲時間：
2025年4月26日及
2025年5月3日
(星期六)

時間：上午10:30 - 12:00 上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：育有1-4歲幼兒之家長

名額：8對親子（每位家長可帶同1名名幼兒參加親子遊戲時間）

費用：每位家長\$50

負責社工：吳翰霖先生

SKW25G0008

「愛德喜」品格優勢家長小組



目的：讓家長認識正向教育及簡介二十四個品格優勢，加強孩子管理情緒的能力，在日常生活中實踐管理情緒的方法。

內容：短講，分享，遊戲，互動練習

日期：2025年5月6、13、20及27日（逢星期二、共四節）

時間：上午9:30 - 11:00

地點：本中心

對象：育有2-5歲子女之父母

名額：8人

費用：免費

負責社工：蘇麗君姑娘

SKW25G0011

我與孩子的故事



內容：小組透過創作一本專屬自己與孩子的故事書，回顧及檢視親子關係，加強親子之間的正面溝通。並且藉由相片、文字及圖畫記下與孩子的珍貴回憶。

日期：2025年6月11、18、25日及7月2日
(逢星期三、共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：幼稚園及小學家長

名額：10人

費用：免費

負責社工：蘇美琪姑娘

SKW25P0008

親子繪本悅讀工作坊



目的：透過家長與兒童一起共讀繪本，培育孩子建立良好的行為、價值觀及人際關係，以協助過渡至未來新的階段。

內容：藉著親子一起閱讀繪本的時間、彼此間的互動和製作手工，培養孩子的同理心，加強溝通和社交技巧，以學習未來與人的交往和連繫。

日期：2025年6月28日（星期六）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：以Zoom進行

對象：2-5歲兒童及家長

名額：15對親子

費用：免費(活動物資可直接郵寄或上中心領取)

負責社工：黃偉倩姑娘

SKW25P0013

爸爸特攻隊



內容：透過場地設計的射擊遊戲及任務，幫助參加者在愉快又刺激的射擊遊戲中建立溝通和促進親子關係。

日期：網上簡介會
(Zoom)
2025年6月6日
(星期五) 到室內射擊場進行活動
2025年6月14日
(星期六)

時間：晚上7:00 - 8:00
(Zoom連結將於活動前提供) 下午1:00 於中心集合，下午4:45 中心解散

集合及解散地點：本中心（活動地點：Shooting Workshop SWS 油塘四山街22號美塘工業大廈4樓）
*本中心提供旅遊巴接送

對象：5歲至10歲兒童及父親

名額：10對親子

費用：免費

負責社工：張俊豪先生

SKW25G0009

家長藝術療愈小組



目的：家長日常要照顧起居和孩子，都需要一個放鬆的空間給自己喘息。藉著這個藝術療愈小組，一起創作之餘，也是相互分擔，互相支持的時刻。

內容：彼此可透過不同的藝術創作，包括浮遊花瓶、和諧粉彩、馬賽克相架、身體畫去表達和呈現自己的心情，存留難得的空間給自己歇息和放鬆，以助更有心力應對自己和家人的日常。

日期：2025年7月4、11、18及25日
(逢星期五、共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：0-5歲兒童家長

名額：10人

費用：免費

負責社工：黃偉倩姑娘

SKW25G0015

【夏日×藝術奇遇記】

童心伴我行 — 兒童小組



目的：父母是子女在童年時期最親近的人，在面對父母爭吵或離異中成長，難免會影響孩童的身心健康發展。這小組透過藝術創作，讓孩子在輕鬆愉快氣氛中，學習正面方法表達情緒和善待自己，有助他們與家人建立正面的連結。

內容：在小組活動中，透過運用不同的顏料如繪畫、輕黏土製作等，協助孩子探索自己的內心世界，讓心情得以安穩和放鬆。

日期：2025年7月17、22、24及29日
(逢星期二及四、共四節)

時間：下午2:00 - 3:45

地點：本中心

對象：7-10歲之面對父母處於高衝突關係、分居或離異的兒童

* 社工會預先個別了解報名兒童的家庭狀況，再確認是否適合參加。

* 兒童及其同住的父或母必須參與7月31日(星期四，下午2:00-4:00)之【夏日×藝術奇遇記】親子重聚活動

名額：8人

費用：免費

負責社工：文笑紅姑娘

SKW25P0010

【夏日×藝術奇遇記】

親子重聚活動

目的：在輕鬆的環境下，親子透過共同創作，享受共處時光；分享子女完成之作品，讓家長及子女彼此了解，增進親子關係。

內容：親子藝術創作及作品分享

日期：2025年7月31日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

對象：完成【夏日×藝術奇遇記】童心伴我行—兒童小組的組員及其同住的父或母

名額：8個家庭

費用：免費

負責社工：文笑紅姑娘

SKW25G0012

親子水彩畫小組



目的：加強親子溝通及互動

內容：家長及小朋友一起透過學習及創作水彩畫，從繪畫出的事物及色彩中探索及認識自己，並表達對彼此的關愛。活動過程主要以學習水彩的基本技巧，並藉由創作及遊戲加強親子之間的正向互動及溝通。

日期：2025年8月6、13、20及27日
(逢星期三、共四節)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

對象：高小兒童及家長

名額：10對親子

費用：免費

負責社工：蘇美琪姑娘

SKW25G0013

情牽父母心家長小組



目的：小組會介紹如何理解孩子的情緒，培養孩子的安全感，親子間的依附關係，了解親子之間彼此的情感需要，為家長增加培育子女的心力。

內容：

- 透過講述親職故事，發現自己和孩子值得肯定的地方。
- 分享為人父母的初心，並發掘當中的意義。

日期：2025年9月8、15、22及29日
(逢星期一、共四節)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：本中心

對象：育有2-8歲子女之父母

名額：8人

費用：免費

負責社工：蘇麗君姑娘、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。

SKW25G0016

從「筆」認識你 — 心理投射夫婦小組



目的：透過圖畫表達想法，了解自己 and 伴侶的心理狀態，加深夫婦間的認識。

內容：夫婦即使相處多年，大家仍然會因為生活不同大小事務而有不同的想法。透過心理投射繪畫 (Projective Drawings)，以繪畫的方式，認識自己和伴侶，建立更親密的關係。

日期：2025年4月1、8、15及22日 (逢星期二、共四節)

時間：晚上 7:30 - 9:30

地點：本中心

對象：夫婦 (二人須共同出席)

名額：6對夫婦

費用：免費

負責社工：陳詠茵姑娘、鄭永皓先生

SKW25P0023

離婚諮詢站



目的：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。

內容：協助有需要人士了解：

- 離婚的手續
- 離婚後的生活安排
- 相關社區資源

日期：2025年5月23日 (星期五)

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：本中心

* 可親臨中心出席或以ZOOM網上同步進行

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

SKW25G0017

心之重現



目的：讓夫婦透過藝術形式來探索自己及伴侶

內容：夫婦在導師及社工的指導下，運用鉛筆、顏色鉛筆、水彩及陶泥作為媒介，進行繪畫及製作。主題圍繞自身的性格及婚姻關係，從抽象的創作過程中重新探索自己、伴侶及婚姻。不論有沒有畫畫或製作陶泥經驗的夫婦也同樣適合。(此活動並非繪畫學習班，乃是婚姻培育活動)。

日期：2025年5月16日 (星期五)

2025年5月24日 (星期六)

時間：晚上 7:30 - 9:30

上午 10:00 - 下午 6:00

地點：營前活動於明愛筲箕灣綜合家庭服務中心進行

日營活動於鯉魚門公園進行

對象：夫婦須一起參與

名額：8對

費用：\$200 每對夫婦 (包營費、營內午膳及材料費)

負責社工：劉子健先生

SKW25G0018

框住最美的一刻

目的：	透過藝術活動，讓夫婦重溫珍貴回憶，重拾相愛的感覺。
內容：	夫婦二人一同創作獨一無二的畫作，同時學習建立夫婦間的情感交流，提升親密感。（此活動並非繪畫學習班，乃是婚姻培育活動。）
日期：	2025年6月21日及28日（星期六）
時間：	下午 1:00 - 4:00
地點：	本中心
對象：	夫婦（二人須共同出席）
名額：	6對夫婦
費用：	\$100 每對夫婦（包一幅畫作，連同一個藍芽音樂裝置）
負責社工：	陳詠茵姑娘

SKW25G0019

婚姻補習社 — 婚姻無序

目的：	協助夫婦如何在生活各方面達到共識
內容：	進入婚姻就像兩種不同文化交匯在一起，如果長期在生活習慣未能融合，就會出現混亂無序的感覺，也會一直磨損感情。有些夫婦的一方會選擇傾斜地遷就另一方，最終在一段時間後，在情緒上可能會出現強烈反彈。此活動透過不同的練習，找出夫婦之間在生活上未能達到共識的原因，並引導如何達到共識。
日期：	2025年7月5日及12日（星期六、共兩節）
時間：	下午 3:00 - 6:00
地點：	本中心
對象：	夫婦須一起參與
名額：	6-8 對
費用：	免費
負責社工：	劉子健先生

SKW25G0020

婚姻補習社 — 父母有序

目的：	協助夫婦在教養孩子事宜上達到共識
內容：	如果說進入婚姻後作為伴侶需要努力學習，那作為父母後更加需要持續學習。一方面是學習應對孩子不斷成長的變化，另一方面是學習應對因教養事宜而不知不覺在失序的夫婦關係。此活動是透過討論教養事宜，協助夫婦學習如何就教養事宜達到共識，也如何從教養事宜理解自己及伴侶的價值觀。
日期：	2025年8月2日及9日（星期六、共兩節）
時間：	下午 3:00 - 6:00
地點：	本中心
對象：	夫婦須一起參與
名額：	6-8 對
費用：	免費
負責社工：	劉子健先生

SKW25G0021

心之重偷

目的：	讓夫婦從愉快的遊戲中增加互相了解	
內容：	遊戲總能拉近心靈距離，也能在正面的氣氛下提升互相了解。此活動的遊戲是為婚姻培育而設計，主題包括個人性格特點、婚姻相處、家務常識等等。遊戲會以夫婦作為比賽單位，也會分男女對賽。部份遊戲需求基本的走動體力以及夫婦之間的合作默契。	
日期：	2025年9月6日 (星期六)	2025年9月13日 (星期六)
時間：	下午 3:00 - 6:00	上午 10:00 - 下午 6 時
地點：	營前活動於本中心 明愛質篤灣綜合家 庭服務中心進行	日營活動於鯉魚門 公園進行
對象：	夫婦須一起參與	
名額：	8 對	
費用：	\$150 每對夫婦（包營費及營內午膳）	
負責社工：	劉子健先生	

SKW25G0022


離婚疑難有出路


目的：	面對離婚關口的不安，認識實務處理，如法律範疇原則等，尤為重要，為要將可能走的路，好好準備。
內容：	由家事調解員主講，亦邀請了家事律師客席主持第一節，協助瞭解四個離婚常見的問題： <ol style="list-style-type: none"> 1. 離婚的法律程序及家事調解服務（9月12日） 2. 生活實務安排：包括經濟、財產分配及房屋等（9月19日） 3. 子女日後生活安排：包括管養、居住及探視等（9月26日） 4. 離婚前務須考慮的準備事項及有關其他服務（10月3日） （可以選擇其中一節或全部出席）
日期：	2025年9月12、19、26日及 10月3日（逢星期五、共四節）
時間：	晚上 7:30 - 9:00
地點：	本中心 * 可親臨中心出席或以 ZOOM 網上同步進行
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

「留一天與她/他」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，尤其是照顧有特殊學習教育需要（SEN）的孩子或者幼兒，更要投入更多的精力和時間。久而久之便忘記了給予自己一點時間休息，甚至忘記了身邊的另一半。因此，「留一天與她/他」系列讓夫婦可以啱一啱氣，讓夫婦能放下父母親的角色，好好關心另一半，好好聆聽對方的需要，好好享受屬於夫婦二人的時間。

夫婦及兒童平衡活動

	SKW25P0016 夫婦組 「Glass」一點愛・ 「璃」不開你	SKW25P0017 兒童組 繪本工作坊
內 容：	透過親自燒玻璃的過程提供二人獨處的機會，培養彼此間的親密感，增進感情。	透過繪本共讀及甜品工作坊，以繪本故事內容串連延伸活動。
日期 / 時間	Zoom 網上活動：2025年4月25日(星期五)晚上7:00 - 8:30 工作坊：2025年4月26日(星期六)下午1:30 - 6:00 *參加者需出席ZOOM	
地點 / 對象	工作坊活動地點分別為大角咀和炭炭（愛東廣場集合及解散，當日有旅遊巴接送） 對象：育有6-12歲兒童夫婦	
名 額：	10對夫婦	育有6-12歲兒童 （「Glass」一點愛。「璃」不開你 參加者的子女優先） 10人
費 用：	免費	
負責社工：	鄭玉琳姑娘	蘇麗君姑娘

	SKW25P0018 夫婦組 愛的家園	SKW25P0019 兒童組 我和爸媽的甜蜜故事
目 的：	透過家庭園藝活動，連結孩子和父母之間的甜蜜回憶，從而提升家庭親密感。	透過手工活動，記錄孩子和父母的溫馨回憶，提升親子間的情感連結。
內 容：	夫婦共同製作獨一無二代表家庭的盆景作品，以增加家庭之間的情感和連結。	透過製作獨一無二的相框，記錄孩子和父母的甜蜜回憶，提升親子之間的情感連結。
日期：	2025年9月13日（星期六）	
時間：	下午 2:00 - 4:00	
地點：	本中心	
對象：	育有8-12歲兒童夫婦（二人須共同出席）	
名 額：	8對	8-12歲兒童 （「愛的家園」參加者的子女優先） 8人
費 用：	每對\$50	
負責社工：	鄧詩韻姑娘	吳翰霖先生

SKW25G0023



性格透視® 夫婦小組

內 容： 透過性格透視的個性分析工具及體驗活動，明白自己及另一半的性格特質以及相處的要訣。

日 期： 2025年6月3、10、17及24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 (育有 18 歲或以下的子女之夫婦優先)

名 額： 10 對夫婦

費 用： 每對夫婦 \$50

負責社工： 鄭玉琳姑娘

SKW25G0024



夫婦同心「伸」氣工房

內 容： 透過學習並練習二人伸展運動，提升身體親密感，感受身體及情感親密的連繫，提升二人的默契。

日 期： 實體活動：
2025年5月11日及6月1日
(星期日)
Zoom 網上活動：
2025年5月18日及5月25日
(星期日)

時 間： 下午 4:30 - 6:00

地 點： 本中心

對 象： 夫婦 (育有 18 歲或以下的子女之夫婦優先)

名 額： 10 對夫婦

費 用： 免費

負責社工： 鄭玉琳姑娘

SKW25P0020



日日都是「木」婚

內 容： 透過製作木製品提供二人獨處的機會，培養彼此間的親密感，增進感情。

日 期： 2025年6月14日 (星期六)

時 間： 下午 2:00 - 5:00

地 點： 本中心

對 象： 夫婦 (育有 18 歲或以下的子女之夫婦優先)

名 額： 10 對夫婦

費 用： 每對夫婦 \$100

負責社工： 鄭玉琳姑娘

備 註： 如活動成功申請基金資助，可獲退還報名費用。



明愛婚姻體檢App

明愛 婚姻體檢® 2.0 手機應用程式

「明愛婚姻體檢®2.0」夫婦體驗活動精選、婚姻培育資訊等，完成關係檢查後，如分數顯示為有婚姻困擾，可以登記免費電話諮詢服務。另外夫婦亦可隨時了解由明愛主辦的各項婚姻培育活動，積極發掘共同興趣，改善夫婦關係。

我們鼓勵夫婦透過新版本的「明愛婚姻體檢」手機應用程式2.0，能提升夫婦關注婚姻健康，以行動提昇親密感。立即下載「明愛婚姻體檢」手機應用程式2.0，同伴侶一同體驗！



怡情天地

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、甚至引至情緒困擾、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。

SKW25G0001/ SKW25G0002

靜觀跑步小組

(初階及進階) (第四期)



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：2025年4月23、30、5月7、14、21、28、6月4、11日（逢星期三、共八節）

時間：上午9:30 - 10:30

地點：愛秩序灣公園

對象：有興趣人士

名額：12人

費用：免費

負責社工：馬智權先生

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4月16日（星期三）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心

對象：有興趣人士

名額：16人

費用：每位\$30

負責社工：吳翰霖先生

SKW25P0003/ SKW25P0021

圍爐心事台——

想一齊傾吓男女擇偶條件？



目的：增加對異性相處的認識及自我的認識

內容：人生苦短，能有一個好地方聚集一班志同道合的朋友「圍爐」，互相分享彼此感情路上的困惑？或者你心中有些問題疑難很想問問大家？如果你想認識新朋友，一同互相傾談心事、交流，又想聽聽其他人對於情感關係的看法或者親身經歷的分享，你千萬不能錯過這個活動！

日期：2025年5月2日及5月9日（星期五）

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：本中心

對象：單身人士

名額：12人

費用：免費

負責社工：莫凱欣姑娘

SKW25P0004

男人愛情實驗室 Man Lab



戲劇體驗工作坊（男士限定）

目的：以戲劇方式梳理自己內心及對親密關係的理解

內容：你有一段過去難以忘懷的感情想梳理嗎？生活仍要繼續下去，而你又如何面對自己內心？

男士好像常被視為理性的一方，而你有時會否其實也想有一個空間好好面對及梳理自己的情感？

如你在迎接下一段戀愛關係前，想好好梳理自己的情感與關係，以另一種特別的形式了解、認識自己的內心，迎接一個更好的自己，我們誠邀你參加此工作坊，以戲劇方式一同經歷多一次愛情。

不知這次你又會怎樣看待自己的愛情？

日期：2025年4月26日（星期六）

時間：下午2:00 - 6:30

地點：本中心

對象：過往有戀愛經驗而未能發展新戀情的單身男士

名額：6-8人（30-38歲男士優先）

費用：免費

負責社工：莫凱欣姑娘

負責導師：陳鈞鍵先生

SKW25G0003

「同創同感」減壓小組



- 目的：**讓參加者從不同角度了解生活中呈現的角色和壓力，營造出能夠照顧自己的空間，從壓力中釋放情緒，提升心靈空間。
- 內容：**通過藝術創作、靜觀練習和心理劇等元素，讓參加者們互相連結，為彼此帶來支援和關懷。
- 日期：**2025年5月7、14、21、28日（逢星期三、共四節）
- 時間：**晚上7:30 - 9:30
- 地點：**本中心
- 對象：**有興趣的人士
- 名額：**10人
- 費用：**免費
- 負責社工：**丁蓉蓉姑娘、曾梓泓先生
- 備註：**社工將會於活動前約見參加者，以了解參加者狀況及期望，再確定是否合適參加。

SKW25P0005/ SKW25P0006

療愈小清新水模盆栽製作



- 目的：**透過一連兩節的盆栽製作，讓參加者學習身心放鬆，減輕生活上的壓力。
- 內容：**透過情緒認識小遊戲檢視自身狀態和壓力水平，再以園藝活動製作屬於自己水泥盆栽，欣賞自然，欣賞自己。
- 日期：**2025年5月20日及5月27日（星期二、共兩節）
- 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：**免費
- 負責社工：**丁蓉蓉姑娘
- 備註：**活動內容與SKW24P0014相同，未曾參與有關活動者可優先錄取。

SKW25P0007

長洲遊 — 暢遊小長城



- 目的：**想遠離城市喧囂，來一場結合自然美景與歷史文化的輕鬆旅行嗎？加入我們的「長洲遊 - 暢遊小長城」活動，一起感受長洲的迷人風光，探索這條被譽為「南方長城」的小徑，放鬆身心，增進健康！
- 內容：**
1. 小長城探秘
沿著石板步道前行，欣賞一望無際的藍天和海景，感受如詩如畫的自然之美。
 2. 特色文化講解
活動中將介紹小長城的由來與長洲的歷史故事，讓旅程不僅有風景，更有知識的收穫。
 3. 放鬆與健康
在大自然中漫步，遠離壓力與煩憂，享受純粹的放鬆時光，為身心充電。
 4. 趣味互動
設有趣味小遊戲和團體活動，為旅程增添更多樂趣！
- 日期：**2025年6月13日（星期五）
- 時間：**上午9:30 - 下午1:00
- 地點：**長洲
- 集合地點：**中環碼頭
- 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：**
- 穿著輕便步行鞋，攜帶足夠飲用水。
 - 活動全程以步行為主，請根據個人體能報名參加。

SKW25G0005

打工鬆一鬆



- 目的：**打工仔工作壓力大，此活動透過一齊玩桌遊，讓參加者學習身心放鬆，照顧自己的心靈健康。
- 內容：**體驗不同桌上遊戲，互相交流及分享
- 日期：**2025年8月8、15、22及29日（逢星期五、共四節）
- 時間：**晚上7:00 - 8:30
- 地點：**本中心
- 對象：**在職人士
- 名額：**8人
- 費用：**免費
- 負責社工：**蘇麗君姑娘

SKW25G0006

Love Action 女神訓練班 2.0



- 目的：**探討女性自我形象及自我價值
- 內容：**藝術創作、美容、分享
- 日期：**2025年9月3、10、17及24日（逢星期三、共四節）
- 時間：**上午10:00 - 11:30
- 地點：**本中心
- 對象：**受情緒困擾人士
- 名額：**10人
- 費用：**免費
- 負責社工：**麥泳婷姑娘
- 備註：**未曾參與女性訓練班1.0活動者可優先錄取，如參加名額過多，將以抽籤決定。

社區 關顧



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耆老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 鯪魚涌 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	鯪魚涌 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

	照顧者 	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
鯪魚涌	鯪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	鯪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

殘疾人士照顧者加油站 — 愛自己・愛家人系列

目的：	每次單元有家屬同路人大使在這平台分享，透過相互聆聽和分享的經驗，連繫至自身，彼此建立和祝福。每次手工創作的主題與家屬同路人大使分享的故事有關，能深化當中的體會，且讓大家都享有平靜安穩、放鬆舒緩的時刻。		
內容：	SKW25G0007 自我覺察篇 	SKW25G0007 內在探索篇 	SKW25G0010 觸碰心靈篇 
日期：	2025年4月10日及5月15日 (星期四、共兩節)	2025年6月19日及7月17日 (星期四、共兩節)	2025年8月21日及9月18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11樓		
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：	黃偉倩姑娘		
備註：	活動與浸信會愛羣社會服務處樂心匯(港島東)合辦		

義工招募

SKW25G0028

社區義工服務隊



目的：在營營役役的社會中，社區上每個人都在面對不同的困難和挑戰。義工月會旨在建立助人自助的平台，透過義工活動內的分享和交流，發掘社區上的資源和拓展個人所長，為區內有需要人士提供義工服務，達至關懷社區以外，亦能提升個人的能力，達至助人自助的精神。

內容：義工月會將會：
 1. 義工隊員招募
 2. 探討及認識社會上的弱勢群體；
 3. 團隊及個人成長活動；
 4. 進行義工活動向弱勢群體提供支援，關懷社區

日期：2025年4月10日、5月8日、6月12日、7月10日、8月14日及9月11日(每月第二個星期四)
(最少出席1節及1次義工活動)

時間：晚上6:00 - 8:00

地點：本中心

對象：有興趣成為義工/關懷社區的人士

名額：16人

費用：免費

負責社工：吳翰霖先生，曾梓泓先生，胡惠文先生

SKW25P0029

照顧者加油站 — 苔球小盆栽



內容：透過製作苔球小盆栽，讓自己放鬆一下，關顧自己和感受自己。

日期：2025年4月25日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心

對象：護老者

名額：15人

費用：免費

負責社工：胡惠文先生

SKW25P0009

照顧者加油站 — 治療盆景製作



內容：透過製作盆景，讓自己放鬆一下，關顧自己的感受。

日期：2025年10月17日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心

對象：護老者

名額：15人

費用：免費

負責社工：胡惠文先生

照顧者 休息站

SKW25P0025

照顧者休息站 伸展鬆一鬆



內容：透過學習基本的瑜伽伸展運動，幫助照顧者當下放鬆身體。同時鼓勵參加者將所學習的伸展運動於日常所用，持續在家中減壓。

日期：2025年4月9日
(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：照顧者

名額：10人

費用：免費

負責社工：蘇美琪姑娘

SKW25P0026

照顧者休息站 玻璃盆景工作坊



內容：透過設計及製作玻璃盆景，享受園藝種植的樂趣，讓照顧者好好享受當下，放鬆身心，關顧自我需要。

日期：2025年5月14日
(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：照顧者

名額：12人

費用：免費

負責社工：蘇美琪姑娘

SKW25P0024

照顧者休息站 郊遊樂



內容：關顧行動不便及肢體殘疾人士外出旅遊的需要，讓他們及其照顧者一同享受郊遊樂，放鬆身心。

日期：Zoom：
2024年6月6日
(星期五)
外出活動：
2024年6月7日
(星期六)

時間：Zoom：
晚上7:00 - 8:30
外出活動：
上午10:00 - 下午5:00

地點：待定

對象：行動不便及肢體殘疾人士，及其照顧者

名額：10人（每名參加者可帶一名照顧者同行）

費用：免費

負責社工：蘇麗君姑娘

備註：1. 需自備午膳，防曬及防蚊用品
2. 參加者需出席zoom活動
3. 外出活動當日會有旅遊巴接送往返中心

SKW25G0027

照顧者休息站 療癒擴香石



目的：透過製作植物造型擴香石，舒緩生活壓力，放鬆身心。

內容：製作植物造型擴香石

日期：2025年7月9日
(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：照顧者

名額：10人

費用：免費

負責社工：蘇麗君姑娘

SKW25G0027

照顧者休息站 馬賽克燈



目的：透過製作馬賽克燈，學習放慢腳步，享受自我放鬆時光。

內容：製作馬賽克燈

日期：2025年8月13日
(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：照顧者

名額：10人

費用：免費

負責社工：蘇麗君姑娘

SKW25G0027

照顧者休息站 中秋月餅DIY



內容：透過製作月餅，放鬆身心，分享佳節樂趣。

日期：2025年9月24日
(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：照顧者

名額：12人

費用：免費

負責社工：蘇美琪姑娘

備註：

- 除特別指明，所有活動均以抽籤形式定訂活動招募結果，如有任何爭議本中心保留最終決定權。
- 所有活動參加者請於活動開始前10分鐘到達活動地點，預備參與活動。
- 如參加者有任何疑問，請致電負責職員聯絡。若有任何無故缺席，將影響日後報名結果。

Ethnic Minority Service

EMDA aims to provide services to disadvantaged groups of ethnic minorities. Providing services like translation, become acquainted with social resources, organize various types of activities and increase the understanding of cultures to appreciate each other.

Making chocolate eggs in Easter!

Objective	: Participates in this activity can unleash your creativity, and make more new friends!
Content	: Do you want to become an Easter Bunny? You can be for a day by making Easter eggs.
Date	: 12th April, 2025
Time	: 2:00 - 4:00p.m.
Location	: Our Centre
Target	: Children aged 8-16
Quota	: 10
Fee	: Free of Charge
Responsible staff	: Mr. Willy Tsang (Social Worker) & Siddi (EMDA)

Say thank you to our mothers

Objective	: Through making flowers and cards, we learn how to appreciate our mothers to take care for us, and learn to express gratitude to them
Content	: Mother's Day is coming why don't we make flowers and card to thank our mom
Date	: 3rd May, 2025
Time	: 2:00 - 4:00p.m.
Location	: Our Centre
Target	: Children aged 8-16
Quota	: 10
Fee	: Free of Charge
Responsible staff	: Mr. Willy Tsang (Social Worker) & Siddi (EMDA)

Be a Hongkonger

Objective	: Through making Hong Kong style cuisines together to enhance the multicultural understanding with each other, and increase the sense of belonging in HK.
Content	: How can you live in Hong Kong and not know how to make HK style snacks? Come and try some. You will be surprise!
Date	: 12th, 19th, 26th June and 3rd July, 2025
Time	: 10:00a.m - 12:30p.m.
Location	: Our Centre
Target	: Anyone interested
Quota	: 10
Fee	: Free of Charge
Responsible staff	: Mr. Willy Tsang (Social Worker) & Siddi (EMDA)

I want to become an adult!

Objective	: Through games and activities, participants can increase their self-confidence, social skills, emotional control skills and sense of happiness.
Content	: We will have a lots of funny games and movies together. Let's come to join and enjoy your summer holiday!
Date	: 23rd, 30th July, 6th, 13th August, 2025
Time	: 2:00 - 4:00p.m.
Location	: Our Centre
Target	: Children aged 8-16
Quota	: 10
Fee	: Free of Charge
Responsible staff	: Mr. Willy Tsang (Social Worker) & Siddi (EMDA)

Relax time! Making cheesecake together

Objective	: I know you work hard all the time. Come to join the event to relax and learn to take care of yourself.
Content	: Who doesn't like to have a break from tiring day. Lets learn to make a cheesecake together for small break.
Date	: 16th September, 2025
Time	: 2:00 - 4:00p.m.
Location	: Our Centre
Target	: Anyone interested
Quota	: 10
Fee	: Free of Charge
Responsible staff	: Mr. Willy Tsang (Social Worker) & Siddi (EMDA)

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。

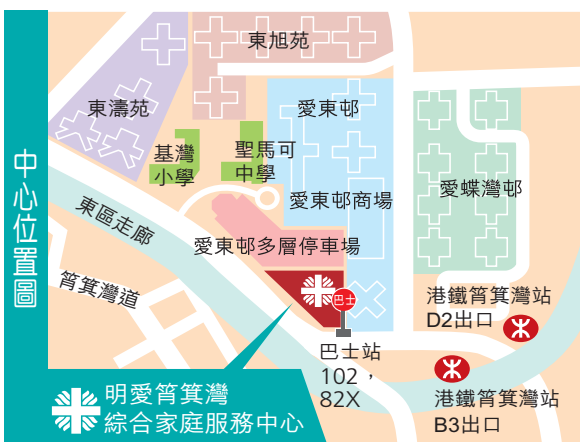
標準16

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.skwfisc.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/SKWFISC/>)，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予其他服務使用者
 - 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。	
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。	