

明心愛語

以愛服務 · 締造希望
Love in the Service of Hope



會員報名日 (必須親臨本中心自行報名) : 2024 年 8 月 19 日
(2024 年 8 月 19 日至 21 日, 不設網上報名、會員新證及續證安排)

公開及網上報名日 : 2024 年 8 月 22 日

公開報名日才設網上報名
任何報名方式, 以完成繳費作實

歡迎掃描
二維碼 QR Code
網上報名



什麼是輔導？



輔導彷彿是一面鏡子，過程中透過悉心的聆聽、反映和檢視，協助當事人安定情緒，看清自己的境況，促進與家庭成員溝通互動，從而探索一個合適的解決方案。

個人及家庭輔導，是我們中心的主要服務。透過輔導過程，盼望與你走出困局，重拾盼望！

我們的個案輔導服務

各位本區居民，如果你或家人有需要或遇到疑難，無論是關於情緒、管教子女、育兒、婚姻關係、家庭關係、生活適應、人際相處、工作或經濟等方面的困擾，我們的社工團隊樂意為你提供服務！

方法很簡單，請先致電 2669 2316 查詢，也可親臨本中心或由其他單位轉介。費用全免。

中心個案心聲分享

《原諒，原來是可能的》

你是否曾經認為，有一些關係永遠都沒有辦法修補？好像永遠都沒有辦法去原諒一個人？我曾經也認為，我和父親的關係永遠也不會修補……

我的父親從來也沒有花很多時間去陪伴我成長，慢慢他在我心中就變得很遙遠，好像一個陌生人一樣。一天晚上，因為我們吵了一場大架，我們再也沒有理會大家，關係變得更為僵硬。

直至有一天，我發現自己的情緒波動起伏很大，在學校的輔導員建議下開始想去尋找原因。最後，發現是因為自己對父親有很多複雜的情緒，不只是表面對父親的不滿和憤怒。

在接受中心社工輔導的過程中，我嘗試一層一層去挖掘自己內心的情緒，慢慢去面對和處理它。亦嘗試代入父親的情緒，發現他很想去解釋，和原來在各事上都看重我自己。

最後，在一天晚上，我鼓起勇氣約了他食晚飯。那天晚上，我在心平氣和底下和他分享了我一直以來對他埋藏的感受，他也和我分享他的軟弱。我發現和他之間的隔膜好像在慢慢地打破。

直到今天，我也會定期與父親食飯和分享，亦發現我原諒了我的父親。

原諒不是一件容易的事，需要花很大的心力、勇氣和真實面對自己內心的感受和情緒。在輔導過程中，真的能使我慢慢放下自己的心頭大石，去原諒我的父親。

受助人 A

4/6/2024

主題文章：

與阿焦共處 - 和孩子一起面對焦慮



最近一套新的電影《玩轉腦朋友 2》喚起我們對情緒的關注，不管你有沒有看過這套電影，情緒確實和我們生活息息相關。情緒是很奧妙的東西，平靜時你未必感覺到它的存在，但它波動時就能夠掌控了你的一切，淹沒你的能力。在電影中講述女主角韋莉進入青春期，「阿焦」（焦慮）佔據了她的情緒主控台，囚禁了快樂、哀愁、憤怒等情緒，阿焦越希望讓事情做好，反而越令韋莉感到不安及失去自信。筆者在這裡，想跟大家談談焦慮本身，以及到底我們應如何和孩子們一起面對焦慮。

甚麼是焦慮？

「我害怕失敗。我不知道別人會怎麼看我。」這就是焦慮。焦慮是與生俱來的情緒反應，當孩童漸漸成長，要面對一些難以應付的壓力或困難，例如需要上新的學校、面臨考試等，他們會產生擔憂，視這些困難為威脅，一些生理症狀如煩燥、腹痛、手心冒汗等亦可能繼而出現。事實上，焦慮保護著我們免受危險，亦幫助我們應付挑戰，試想想你初次遇上孩子生病，慌張焦慮會使我們徹夜未眠，不斷尋找治療方法，不知不覺保護了孩子。我們面對焦慮，是既不願意卻又無法避免它的出現，試問誰不想每天無憂無慮？然而焦慮又有否佔據了你的生活？

當焦慮變得霸道時

雖然焦慮存在於我們每人的身體內，但當焦慮越趨頻繁出現，即使在沒有威脅下，有些人仍會對很多事情持續地擔憂，甚至影響生活，出現坐立不安、失眠、易累等症狀，這些時候焦慮就可能變成病症。焦慮病症的種類可能比你想像中要多，上述頻繁而無止境的焦慮是廣泛性焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder) 的特徵。焦慮的病症家族還有具特定害怕對象的恐懼症 (Phobia)、短時間劇烈發作的恐慌症 (Panic Attack)、分離焦慮症、選擇性緘默症等等。

別想著控制焦慮

值得注意的是，「阿焦」本身並非一種疾病，你越害怕它，越想控制它，就越接近了它的本質——恐懼與不安。人們時常以為，焦慮只是軟弱的表現，必須靠意志力來克服。我們或許都曾被告知負面情緒如悲傷、憤怒、及憂慮都「不好」，總是努力控制情緒，

負面情緒不形於色。可是，負面情緒並不是壓抑就會變得快樂，焦慮會令人陷入思想漩渦，人會被困於覺得自己做得不夠好，不斷想辦法解決困難，擔心失敗等等想法當中，這些都不是一句「不要擔心這麼多」就可以抹掉的。

接納自己，擁抱焦慮

面對焦慮，首先我們要明白的是，焦慮並不可怕，所有情緒都是好情緒，而經驗這些情緒，讓我們變得更成熟穩定。當焦慮出現時，我們更需要做的是「原諒自己做得不夠好」，接受失敗總可能會發生，接納自己不完美。焦慮為我們帶來的成長課，就是學習接納你自己的全部，那個不完美的你其實也很可愛的。人無法令所有事情順心如意，亦無法避開所有困難，當你感到焦慮時，不妨讓自己慢一點腳步，不要急於求解決，接受了自己也可以做得不好，當緊張感慢慢消失，你也學會擁抱焦慮了。

孩子的恐懼與焦慮

相信大家對小朋友的恐懼並不陌生，例如年幼的小朋友可能會怕黑怕鬼，年紀大些的兒童則可能會害怕遭遇生活中的不幸事情例如交通意外、死亡等，有些步入青春期的孩子，則害怕升學而要和朋友分開，或是害怕被同學批評等等。小朋友會容易發脾氣，或用哭泣、憤怒表達自己的不安情緒，而成人很多時只會著他們「不用害怕」、「別擔心」、「大膽些」，卻甚少讀懂他們的擔憂，如小朋友怕和朋友分開，他們可能是怕這輩子無法再見到那位朋友，需孤獨一人在校生活等，其實孩子所顧慮的，很多時候比我們想的複雜。

幫助孩子與焦慮共存

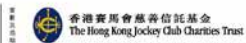
為人父母，固然很想幫助孩子。當孩子感到焦慮時，很多父母會急於幫孩子解決問題，拿出不同的解決方案，甚至幫他們找答案和做決定，但這些其實並不能助孩子去消化焦慮，反而是令他們失去控制感，變得更惶恐不安。要引導孩子面對焦慮，首先不要說「別擔心」、「我相信你做到」、「你的擔心是多餘的」這些說話，簡單的安慰或忽視孩子的擔心，都不能從根本上幫助孩子免於焦慮。

父母真正能做的，是接納孩子的焦慮，接受焦慮是正常的情緒反應，你可以說：「我知道你在擔心」、「如果是我，我也會很不安」，讓孩子感到有人明白他。這些時候亦可以給予孩子擁抱，安全感可以助孩子處理焦慮。你可以透過觀察孩子，嘗試了解焦慮的原因，要注意的是這並非不斷詢問孩子原因、或評論和教導他們處理方法，而是嘗試感受他們所擔憂的負面後果，例如怕黑的背後可能是怕有壞人潛入家中，怕失敗的背後也可能是怕令父母失望。

最後要記住的是，不論孩子們能否解決問題，均要鼓勵他們接納自己、認同自己，你可以告知孩子「你的價值並不是建立在失敗或成功上」，或者鼓勵孩子按自己的心意做決定，不管結果如何。渡過焦慮後，人能在當中建立自我，接受自己的不足。漫漫的成長路上，孩子做得好與不好並不重要，重要的是他們不要否定自己。擁抱焦慮，擁抱真實的自己，這就是成長。

明愛粉嶺綜合家庭服務中心
陳秀英姑娘（註冊社工）

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，大家可以透過與編店長互動，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 #葵涌 #屯門 #天水圍 #粉嶺 #東頭



Relationship #情感大學 Univ.

www.re-u.caritas.org.hk

#開課中 #FollowNow



@RELATIONSHIP.UNIV

更多資訊



個人成長系列



活動編號：FL24P0069 精神健康體驗之旅



透過參觀青山醫院「精神健康體驗館」，讓參加者切身感受社區常見的精神病徵狀，從而了解精神健康的相關資訊。

日期：16/9/2024 (星期一)

時間：上午 8:30 - 下午 1:00

集合地點：本中心

參觀地點：青山醫院「精神健康體驗館」

費用：全免 (包旅遊巴來回，由中心出發)

對象：對精神健康有興趣人士

名額：20 人

導師：陳明瑋姑娘 (註冊社工)、陳徑宇先生 (註冊社工)

備註：1. 活動由北區民政事務處社區參與計劃撥款資助

2. 此活動不可與其他北區民政事務處社區參與計劃撥款資助活動同時報名

活動編號：FL24G0026、QHG065 藝術「慢」遊



內容：在節奏急促的生活中，容易讓人感到壓迫及疲乏。本小組透過靜觀練習及不同的表達藝術方式，為參加者提供一個慢活及舒壓的空間，從新角度出發，慢慢探索及重新認識自己。

日期：13/9, 20/9, 27/9 及 4/10/2024 (逢星期五，共四節)

時間：上午 10:30 - 11:45

地點：本中心

對象：18 歲以上有興趣人士

名額：8 人

收費：全免 (所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：史藹瑩姑娘 (註冊社工)

備註：不設託兒服務

活動編號：FL24G0039、QHG066 「愛從零開始」手縫皮革小組



內容：縫製皮革小物的一針一線過程，除了代表著付出的時間及心血外，更能體現「愛」。透過學習「從零開始」，從繪畫紙樣到一步一步配合靜觀的元素，製作出屬於自己獨一無二的皮革小物，讓自己擁有一個舒壓的空間之餘，亦能從成品中獲得滿足感。

日期：23/10, 30/10, 6/11 及 13/11/2024 (逢星期三，共四節)

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：本中心

對象：18 歲以上有興趣人士

名額：8 人

收費：全免 (所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：史藹瑩姑娘 (註冊社工)

備註：1. 費用已包括製作 2 個作品：八達通套及拉鏈散子包

2. 費用不包括皮革工具

3. 不設託兒服務

親子培育系列



活動編號：FL24P0058

跳跳「紮」「紮」好品格

內容：家長與孩子透過天然染料紮染，學習雙向溝通和合作完成獨一無二的紮染作品，並在過程中學習二十四個品格強項，正面看待及欣賞孩子的性格特質。

日期：21/9/2024(星期六)

時間：上午 10:00 - 中午 12:30

地點：本中心

對象：親子（子女正就讀 K3-P2）

名額：8 對

收費：會員每位兒童 \$50，非會員每位兒童 \$70（費用已包括材料費）

導師：彭樂施姑娘（註冊社工）、

鞠嘉琪姑娘（註冊社工）

備註：1. 每位家長最多帶一位子女參加
2. 不設託兒服務

活動編號：FL24P0059

向綠油油的青草地出發

內容：讓各家庭能在大自然環境中，透過野餐、多元化遊戲及感官體驗促進家長與孩子的溝通、合作，提升親子關係，從玩樂中學習感受、欣賞、享受家庭樂。

日期：14/12/2024（星期六）

地點：佐敦谷公園（九龍觀塘新清水灣道 71 號）（暫定）

集合及解散時間和地點：

A. 和鳴里中心 上午 9:30 / 下午 3:30

B. 皇后山分處 上午 9:40 / 下午 3:40

對象：至少育有一位 K2 - K3 子女之家庭

名額：40 人

收費：會員每位 \$30，非會員每位 \$50（費用包旅遊巴士接送）

導師：彭樂施姑娘（註冊社工）、

鞠嘉琪姑娘（註冊社工）

備註：1. 參加者自備午餐及飲品
2. 每位家長最多帶同兩位子女參加



活動編號：FL24P0063

親子 Messy Play 之七感探索 A

透過 Messy Play 探索遊戲與 Sensory Art 七感藝術，讓幼兒自由探索、創作，享受遊戲與塗鴉的樂趣，同時訓練感覺統合。七感探索對於孩子的社交、情緒、體能、大小肌肉發展及認知都具有極大的幫助。

Messy Play 沒有特定的遊戲規則，家長學習在安全環境下，讓孩子自由探索、嘗試。家長要學習 say try，不要 say no，並可以與孩子一同享受探索的過程。

內容：透過不同感官活動刺激七大感覺系統：視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、前庭覺、本體覺，讓幼兒練習收集外來的訊息，認識周遭的環境和事物，對周遭環境作出適應性的反應。

日期：16/10/2024（星期六）

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：育有 2-3 歲幼兒及家長

名額：16 人

收費：會員每位幼兒 \$50，非會員每位幼兒 \$70

導師：彭樂施姑娘（註冊社工）、謝綺婷姑娘（註冊社工）

備註：1. 每位家長最多帶一位幼兒子女參加
2. 不設託兒服務

活動編號：FL24P0064

親子 Messy Play 之七感探索 B

透過 Messy Play 探索遊戲與 Sensory Art 七感藝術，讓幼兒自由探索、創作，享受遊戲與塗鴉的樂趣，同時訓練感覺統合。七感探索對於孩子的社交、情緒、體能、大小肌肉發展及認知都具有極大的幫助。

Messy Play 沒有特定的遊戲規則，家長學習在安全環境下，讓孩子自由探索、嘗試。家長要學習 say try，不要 say no，並可以與孩子一同享受探索的過程。

內容：透過不同感官活動刺激七大感覺系統：視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、前庭覺、本體覺，讓幼兒練習收集外來的訊息，認識周遭的環境和事物，對周遭環境作出適應性的反應。

日期：24/10/2024（星期四）

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：育有 1-2 歲幼兒及家長

名額：16 人

收費：會員每位幼兒 \$50，非會員每位幼兒 \$70

導師：彭樂施姑娘（註冊社工）、謝綺婷姑娘（註冊社工）

備註：1. 每位家長最多帶一位幼兒子女參加
2. 不設託兒服務

婚姻培育系列



活動編號：FL24P0025

「人月兩團圓」月餅製作

中秋佳節，人月兩團圓。與愛侶一起炮製傳統中秋月餅，幸福滿載。

內容：1. 夫婦製作迷你蛋皇蓮蓉傳統月餅
2. 夫婦享受自己製作的月餅
3. 夫婦談心時間，感情再加 FUN

日期：7/9/2024（星期六）

時間：上午 10:00 - 中午 12:30

地點：本中心

對象：夫婦 / 穩定的情侶

名額：5 - 6 對（夫婦 / 情侶必須一同出席）

收費：會員每對 \$150，非會員每對 \$300

導師：黎燕芬姑娘（註冊社工）、
梁淑嫻姑娘（註冊社工）

備註：1. 每對夫婦完成活動後可以帶走 4 個迷你月餅
2. 請自備食物盒
3. 不設託兒服務

活動編號：FL24P0066

「幸福感滿滿」夫婦精油按摩工作坊

內容：由專業的精油按摩美容師指導，學習為伴侶用精油按摩「頭、肩、頸」，不僅可以減輕疼痛、紓壓、解鬱，還能使彼此關係更緊密，提昇夫婦之間的互動及幸福感。

日期：16/11/2024（星期六）

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：本中心

對象：夫婦 / 穩定的情侶

名額：7 對

（夫婦 / 情侶必須一同出席）

收費：會員每對 \$70，非會員每對 \$90

導師：Jones Wong（專業美容師）

負責社工：鄭璋先生（註冊社工）

備註：不設託兒服務

您地既新婚生活有幾 sweet？抑或籌備婚禮，安頓新居已忙過不停？有預留時間為進入新階段而準備嗎？

新婚密密斟 (1)、(2)、(3) & (4)

內容：此系列活動邀請資深性治療師藉網上講座及實體互動探討新婚夫婦的情性生活適應，達致提昇初婚夫婦的親密連結。

對象：準婚或新婚 5 年內夫婦

名額：不限

活動編號：FL24P0072 & FL24P0076

Zoom 講座

日期：25/10/2024 (星期五)

主題：建立新婚性親密 - 新婚性親密與大眾迷思

日期：15/11/2024 (星期五)

主題：圓房困難？新婚常見性功能障礙與心 / 生理因素

時間：晚上 7:30 - 8:30

地點：網上

收費：全免

導師：阮玉蓮姑娘 (資深性治療師)

負責社工：邱佩芬姑娘 (註冊社工)

備註：1. 25/10 及 15/11/2024 為 Zoom 講座，歡迎準婚或新婚人士參加，不需要開鏡頭或展示真實姓名
2. 8/11 及 6/12/2024 為實體互動環節，準夫婦或夫婦須一同出席，工作坊不需要透露個人親密生活之資料
3. 不設託兒服務

活動編號：FL24P0007

夫婦法式檸檬撻

內容：與摯愛共同製作一個甜入心的蛋糕，將愛意由手帶入口中細意品嚐。

日期：7/12/2024 (星期六)

時間：上午 10:30 - 下午 1:00

地點：本中心

對象：夫婦 / 穩定的情侶

名額：6 對 (夫婦 / 情侶必須一同出席)

收費：會員每對 \$150，非會員每對 \$300

導師：輝哥

負責社工：梁淑嫻姑娘 (註冊社工)、

黎燕芬姑娘 (註冊社工)

備註：不設託兒服務

活動編號：FL24P0070

山水偶拾·共遊流水響

都市人生活繁忙，壓力迫人，往往忘記如何放鬆。是時候，讓自己及另一半一同遠離繁囂，讓身心回到自然，和山水相遇，亦和伴侶攜手經驗大自然的美，留下寶貴回憶。

日期：14/12/2024 (星期六)

時間：上午 8:30 - 下午 1:30

行山地點：流水響水塘至鶴藪水塘

行山路線：鶴藪道迴旋處 > 流水響水塘 > 鶴藪水塘 > 鶴藪圍

路線難度：2 星 (5 星為最高)

距離：約 5 公里

時間：約 2 - 2.5 小時

集合地點：粉嶺站 C 出口

對象：夫婦 (夫婦必須一同出席)

名額：6 對

收費：會員每對 \$40，非會員每對 \$80

車費：自付

導師：鄭璋先生 (註冊社工)、

梁淑嫻姑娘 (註冊社工)

備註：1. 活動對體力有一定要求，請衡量身體狀況報名

2. 請自備水及乾糧

3. 不設託兒服務

離異家庭系列



活動編號：FL24G0013、FL24G0014、
QH068、QH069

有晴 Me Time 健膝操 (I) & (II)

內容：健膝操，不但有效舒緩膝關節痛，亦輕鬆帶動全身，陶冶積極的性情。面對離異影響的你，需要 Me Time 鬆弛身心，透過靜觀練習、同路人分享，為你注入晴朗的動能！

日期：26/9, 3/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11 及 21/11/2024
(逢星期四，共八節)

時間：上午 9:30 - 11:30

地點：本中心

對象：面對分居 / 離婚的人士

名額：8 人

收費：全免 (所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：張姑娘 (完成「正形健膝操」導師班)

負責社工：梁嘉龍先生 (註冊社工)

備註：1. 需穿著鬆身便服及運動鞋

2. 不設託兒服務



活動編號：FL24G0037、QH067

婦女健體鬆一鬆

內容：單親婦女面對的生活壓力實在不少，快樂的指數也越來越低。邀請大家來「婦女健體鬆一鬆」！透過一起做運動和靜觀伸展練習，讓大家可以放下繁瑣的事務，趁機減減壓，鬆一鬆，為疲累的身軀重新注入活力！

日期：7/10, 14/10, 21/10 及 28/10/2024
(逢星期一，共四節)

時間：上午 9:30 - 10:45

地點：本中心

對象：單親婦女

名額：12 人

收費：全免 (所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：陳美蓮姑娘 (註冊社工)

備註：1. 請穿著輕便服裝

2. 學員須留意自己身體狀況是否適合參加此項活動

3. 不設託兒服務

活動編號：FL24P0053

離婚法·理·情



內容：介紹離婚的資訊和過渡安排，以及孩子面對父母分開的適應，讓面對離婚的人士有更充足的預備

1. 離婚的法律程序、社區資源和注意事項
2. 家事調解服務、離婚對個人和子女的影響、親職合作
3. 問答環節

日期：29/11/2024 (星期五)

時間：晚上 7:30 - 9:30

地點：本中心 或 Zoom 網上平台
(不可錄音、錄影、截圖或拍照)

對象：面對分居 / 離婚的人士

收費：全免

導師：陳美蓮姑娘、梁嘉龍先生 (兩人皆為註冊社工及家事調解員)

備註：1. 講座內容乃社工實踐工作的經驗分享，並不能取代法律意見，參加者應盡量諮詢法律意見，以保障自己的權益。
2. 成功報名的人士，會於課堂開始前收到 Zoom 連結。
3. 本活動與賽馬會智家樂計劃合辦
4. 不設託兒服務

活動編號：FL24P0065

靜心紓壓禪繞畫

內容：禪繞畫是由 Rick Roberts 與 Maria Thomas 倆夫妻於 2005 年所發明的一種易學、有趣、毋須思考、有規律的繪畫方式，創作禪繞畫的過程令人感到平靜和放鬆，同時又可創造出美麗、富有想像力的藝術作品。此活動會介紹禪繞畫的理念及基本技巧，讓參加者體驗禪繞畫創作。

日期：12/12/2024 (星期四)

時間：上午 9:30 - 11:15

地點：本中心

對象：單親家長

名額：10 人

收費：會員每位 \$10，

非會員每位 \$20

導師：陳美蓮姑娘 (註冊社工)

備註：不設託兒服務



義工服務系列



活動編號：FL24P0057

維修特工隊——門匙義工訓練

內容：維修特工隊中心義工及有意加入義工人士認識簡單的家居維修技巧，特別是門匙的結構和更換方法。不但幫到自己之餘，更應用到義工服務之上，幫助有需要的人士，特別是獨居長者和基層家庭。

日期：6/9/2024（星期五）

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：本中心

對象：中心義工及有意加入義工人士

名額：12 人

收費：每位 \$20(劃一收費)

導師：陳炳輝先生(中心義工)

負責社工：鞠嘉琪姑娘(註冊社工)

備註：不設託兒服務



活動編號：FL24G0011、QH070

社區照顧者咖啡室

內容：咖啡室於每月第二個星期二舉行，讓照顧者忙裡偷閒，享受休閒空間，照顧者可以享用咖啡茶點，與義工聊聊天，或參與棋類減壓活動。

日期：13/8，10/9，8/10 及 12/11/2024（星期二）

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心三樓活動室

對象：區內照顧者

名額：16 人(需預約登記)

收費：全免(所有費用由社區投資共享基金資助)

負責社工：鞠嘉琪姑娘(註冊社工)、吳慧瑜姑娘(註冊社工)

登記地點：1. 香港婦女中心協會(粉嶺一鳴路 23 號牽晴閣地下 G20 號舖)

電話：2654 9800 阿姿

2. 香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心

(新界粉嶺和鳴里 7 號粉嶺南政府綜合大樓一樓及二樓)

電話：2676 2525 雅婷姑娘

3. 香港明愛「皇后山下齊建新區」皇后山邨社區支援計劃

(皇后山邨皇匯樓地下互助委員會辦事處)

電話：5334 5665 魏 Sir

備註：此活動與香港婦女中心協會、香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心、香港明愛「皇后山下齊建新區」皇后山邨社區支援計劃合辦

皇后山下齊建新區



活動編號：FL24G0040、QH063

彩色人生 Zentangle

內容：有人說人生開始時是張白紙，漸漸有第一種色彩出現後，一幅一幅充滿色彩的景象便不停地在生命中連載著。讓人透過顏色學習讀懂人生不同階段的意義，也可以品味人生的色彩所表現出來的象徵意義。在黑白的禪繞世界，加上不同的色彩，賦予另一層喻意。

參加者將會了解如何運用不同的色彩在禪繞畫內。

日期：13/9，20/9，27/9 及 4/10/2024

(逢星期五，共四節)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心(分處)

粉嶺皇后山邨皇匯樓 M 層

對象：18 歲以上有興趣的人士

名額：8 人

費用：全免(所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：李冠康先生(註冊社工)，禪繞認證教師

備註：1. 此小組獲社區投資共享基金贊助

2. 不設託兒服務



活動編號：FL24G0041、QH064

藝術·靜觀 2

內容：靜觀，讓人重新專注自己，察覺個人的感覺，尋找內在的平靜，從而能夠舒緩面對壓力而引起的不安情緒。藝術靜觀讓參加者能夠利用不同的工具，專注在藝術活動之中，暫時放下俗務，學習放慢步伐，使個人在身心能得以放鬆。

參加者將會學習製作鬱金香小夜燈、繞線釘木板畫、貝殼小夜燈相框及肌理畫。

日期：8/11，15/11，22/11 及 29/11/2024

(逢星期五，共四節)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心(分處)

粉嶺皇后山邨皇匯樓 M 層

對象：18 歲以上有興趣的人士

名額：8 人

費用：全免(所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：李冠康先生(註冊社工)

備註：1. 此小組獲社區投資共享基金贊助

2. 不設託兒服務



活動編號：FL24G0024、QHGO59

愛自己 ~ 靜觀舒壓小組

靜觀是指有意識及不加批判的專注當下的察覺。小組希望透過靜觀活動，讓照顧者與繁忙的生活隔開一段寧靜的空間，暫時放下令人疲憊的壓力，提升個人的覺察力，感受內心的平靜，放鬆身心，享受屬於自己的ME TIME。

內容：不同的靜觀練習，包括靜觀伸展、靜觀步行、靜觀藝術創作等。

日期：17/10、24/10、31/10 及 7/11/2024
(逢星期四，共四節)

時間：上午 10:00 - 11:15

地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心(分處)
粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層

對象：18 歲或以上的照顧者

名額：6 人

收費：全免(所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：游潔盈姑娘(註冊社工)

備註：不設託兒服務



活動編號：QHGO62

皇后山「物物」送

內容：皇后山邨資源共享平台，參加者可以於活動當日捐贈或領取物品，互相分享。

日期：逢每一個月 最後一個星期四

26/9、31/10、28/11 及 19/12/2024

時間：下午 3:30 - 5:00

地點：皇后山皇匯樓地下互助委員會辦事處

對象：有興趣的社區人士

費用：全免(所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：魏浩賢先生(註冊社工)、

黃澤曦先生(註冊社工)

備註：居民可以預先於活動前一天或活動當天，捐贈二手物品，只接受玩具、書籍、罐頭、小型家具、電器的捐贈。如人數眾多需排隊分流處理。



活動編號：QHGO61

皇后山街坊會

內容：定期聚會、暢談邨內大小事項，共同參與、改善皇后山社區的環境。

日期：逢每一個月 第二個 星期五

13/9、18/10、8/11 及 13/12/2024

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心(分處)
粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層

對象：15 歲以上有興趣之人士

名額：12 人

費用：全免(所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：魏浩賢先生(註冊社工)



活動編號：QHGO60

皇后山照顧者咖啡室

內容：一個照顧者聚腳點、提供照顧者資訊、安靜的喘息空間，讓照顧者可以有一個屬於自己的時間，放鬆自己。

日期：逢每一個月 第四個 星期二

24/9、22/10、26/11 及 24/12/2024

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心(分處)
粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層

對象：18 歲以上的家庭照顧者

名額：8 人

費用：全免(所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：魏浩賢先生(註冊社工)

活動 / 小組 / 課程報名須知及注意事項

報名方法：

方法一 - 親臨中心報名

· 參加者可於中心會員報名日或該日期後親臨本中心報名。

方法二 - 網上報名

- 會員報名日只設有現場報名。
- 公開報名日才增設網上報名，請使用智能電話掃描活動專屬 QR 碼，於網上填妥及提交活動報名表(Google form)。
- 請參加者於提交網上報名表的 3 個工作天內(以報名當日起計)，完成繳費手續。
- 若參加者未能於 3 個工作天內完成繳費手續，其預留的活動名額將當作放棄論，並不作另行通知。中心會將活動名額給予活動後補申請人。
- 如有任何爭議，本中心將保留一切最終決定權。

方法三 - 郵寄報名

- 參加者於網上填妥及提交活動報名表(Google form)。
- 以「香港明愛」抬頭之劃線支票，連同回郵信封一個(貼上 \$2.2 郵票及寫上地址)
- 寄回：粉嶺和鳴里七號粉嶺南政府綜合大樓三樓「明愛粉嶺綜合家庭服務中心」收。
- 支票背面寫填上：姓名、電話、活動名稱及編號。
- 如所報活動多於一項，請按每一個活動開出獨立支票一張。

注意事項：

- 活動採用先到先得方式取錄，額滿即止。
- 報名者與出席者必須為同一人。
- 基於公平原則，於會員報名日期間，會員必須親臨中心自行報名，本中心恕不接受代其他人報名。

辦公時間 / Opening Session :

時間 / Time	一 (Mon)	二 (Tue)	三 (Wed)	四 (Thu)	五 (Fri)	六 (Sat)
9:00am - 12:30pm	✓	✓	✓	✓	✓	
9:00am - 1:00pm						✓
12:30pm - 1:30pm (午膳時間 / Lunch time)						
1:30pm - 5:00pm	✓	✓	✓	✓	✓	
5:00pm - 8:00pm			✓		✓	
星期日及公眾假期休息 / Close on Sunday and public holidays						

If you have any questions, please contact us at 2669 2316 for further information.

惡劣天氣安排：

	室內	Amber 黃	Red 紅	Black 黑	⌇ 3	⬆ 8
✓ 如常舉行		✓	✗	✗	✓	✗
✗ 取消		✗	✗	✗	✗	✗
☎ 致電本中心查詢		☎	☎	☎	☎	☎

- 若懸掛八號風球或以上，黑色暴雨警告訊號或極端情況，所有活動將會取消。本中心將個別通知參加者有關補辦活動 / 退款詳情，歡迎致電 2669 2316 查詢。
- 若八號風球或以上，黑色暴雨警告訊號或極端情況於活動開始前三小時除下，所有活動將如期進行，而戶外活動則視乎情況作出個別通知。

退款安排：

除了活動取消、改期、額滿或申請人未被取錄等情況以外，所繳費用，恕不退回。

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參加。
- 活動安排之最終決定權以本中心為準，參加者不得異議。

個案服務區域

粉嶺市鎮：

綠悠軒、逸峯、碧湖花園、牽晴間、花都廣場、One Innovalé、景盛苑、昌盛苑、欣盛苑、雍盛苑、山麗苑、華明邨、暉明邨、華心邨、皇后山邨

粉嶺郊區：

虎地排、河霸、鶴藪村、軍地、流水響、龍躍頭、馬尾下、馬屎埔、布格仔、皇后山、崇謙堂、永寧村、小坑村、新圍、塘坑村、畫眉山村、和合石村

中心地圖 Location



中心地址：

新界粉嶺和鳴里七號
粉嶺南政府綜合大樓三樓及四樓

分處地址：

新界粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層

電話：

2669 2316

傳真：

2676 2273

網址：

<http://family.caritas.org.hk>

中心電郵：

fsfl@caritassws.org.hk

分處地圖 Sub-base Location



Facebook



Instagram

