

中心主題活動

個人成長活動

探索

2024.08
至
2024.11

活動
通訊

旅程



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department



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



Lost To Be Found - 探索・旅圖

「探索・人生旅途 尋找・Bling Bling 亮點」

本中心在制訂 2024-27 年度中心主題「Lost to be Found - 探索・旅圖」時，從敘事治療(Narrative Therapy) 得到啟發。我們相信，面對同一件事，每個人因其個別經歷、承受能力的不同，心理狀態也存在巨大差異。為免因習慣而走入困局，我們期望運用敘事對話來探索「現在的歷史」，重看過去並想像未來，找出故事中的其他細節、組成新的版本，相信第二、第三條故事線。

在敘事治療的技巧中，有一個常用的方向：尋找「獨特結果(unique outcomes)」，或者也可以說是尋找生活中閃亮的「Bling Bling 亮點」。這是指重新審視生活中積極、不同尋常的經歷，辨識生活中能挑戰(challenge) 負面敘述的獨特結果，以幫助重新建立正面自我敘述的過程。

試想想：

- 不快經歷對你的影響其實沒有那麼大…
- 上星期你的工作，得到了很多人的欣賞及認同…
- 其實家人也會認同及鼓勵你…

透過建構一個新的自我敘述(self-narrative)，將自身與問題分開，重寫故事，為自己的生活帶來積極的改變和更好的心理健康。或許，現在就可以出發，開始繪畫自己的旅圖，記下足跡，重組各種的記憶。

本中心正為您準備一系列的小幫手（保持神秘，敬請期待），並將於 8 月舉辦工作坊，協助您描繪自己的「探索·旅圖」，有興趣的您，歡迎報名：

找亮點~重寫生命故事工作坊

「每天的生活都好忙，都唔知自己為乜？好迷惘！」

「做所有嘢都做得唔好，我真係好無用！」

「人生咁多嘢唔如意，好唔開心好氣餒……」

「我覺得好孤單，身邊的人都唔明白我…」



圖：iStock



每一個看似平凡的生命，都有它的「亮點」。
讓我們一起彩繪不一樣的人生！

內容：敘事治療法相信每個人生命裏的故事看似平凡，甚至負面，但當停下來仔細觀察細節，必定能夠找到「亮點」，重新建構生命故事。

1. 探索及解構你的生命歷程
2. 發掘生命故事中的亮點
3. 重新編寫你的生命故事



圖：Unsplash



形式：音樂默想及運用不同的藝術媒介，進行體驗式活動，從而反思人生，重新得力。

日期及時間：A: 2024 年 8 月 3 日（星期六）下午 2:30 至 4:30

B: 2024 年 8 月 16 日（星期五）早上 9:30 至 11:30

地點：本中心小禮堂

對象：希望重新編寫生命故事的朋友

名額：15

費用：全免

備註：參加者請穿着輕便服裝，以便參與體驗活動。

社工：高妙思姑娘（註冊社工、沙維雅專業輔導及家庭重塑證書、國際認可「精神健康急救」導師、香港大學對抗抑鬱症：『認知治療』理論與實務培訓計劃培訓課程證書）



報名連結 A



報名連結 B

個人成長活動

與「我」一起「過好・生活」~~~身心靈的滋養

「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。

「個人成長團隊」會舉辦一連串有關身、心、靈的活動/小組。冀望「你」的身心靈得到滋養，達致全人的健康。



靜・看 Eyes on me

你，預備好了解自己，與自己連結嗎？誠邀你為自己安排一個寧靜舒適的環境，透過「靜・看」卡體驗，連繫自己、察覺內心的需要，讓自己於思緒混亂時安定下來，尋找內心的平靜。

內容：1. 進行靜念放鬆練習
2. 進行「靜・看」卡體驗，連繫自己

日期：2024年9月13日（星期五）

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：本中心同心閣

對象：想與自己連繫的你

費用：每位 \$20（附「靜・看」卡便攜裝 1 套）

名額：12 人

社工：黃少蘭姑娘（註冊社工）



報名連結



心靈之鑰

「自己」，一個人生中不可或缺的角色，但往往容易被自己輕視、被自己忽略……誠意邀請大家一起同行，把焦點放回自己身上，探索內在的心靈世界及提升自我力量！

內容：1. 探索內在的心靈世界，尋找心裡的養份
2. 了解目前的困境與被卡的核心，作自我引導及轉化

日期：2024年8月1日至22日（逢星期四）

時間：上午9:30至11:00

地點：本中心小禮堂

對象：希望探索內在心靈世界的你

費用：\$30

名額：8人

社工：黃少蘭姑娘（註冊社工）



報名連結

鏡頭下的我 - 手機攝影小組（第五期）

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11月1日至11月22日（逢星期五）

2024年11月23日（星期六）戶外活動

時間：上午10:00至上午11:45（逢星期五）

上午10:00至上午11:45（星期六）戶外活動

地點：本中心小禮堂

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



焦焦同學會成長小組（第二期）

思緒不寧？！坐立不安？！

感到焦慮難以控制？！

一起談談如何應對，不用再為「焦慮」而「焦慮」。

內容：
· 認識焦慮情緒對自己及人際關係的影響及處理
· 負面思想面面觀、身心重整

日期：2024年9月3日至9月24日；
10月8日至10月29日（逢星期二，共8節）

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心小組室（二）

對象：有興趣輕鬆緩解焦慮影響的人士

費用：\$20

名額：8人

社工：吳雄暉先生（註冊社工、認可精神健康急救導師）

備註：1. 設組前面試或電話聯繫，甄選合適參加者
2. 不設託兒服務（如有困難請與負責社工聯絡）



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

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作準，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。

