

2024.12  
至  
2025.03

# 活動 通訊

中心主題活動

個人成長活動

活動 / 小組報名須知及  
注意事項



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」

人生是一個不斷「尋找」的歷程。

我們會在「尋找」書本中知識和答案、「尋找」志同道合的朋友、「尋找」能夠相愛的伴侶和「尋找」能發揮自己的工作等等，這些都看似需向外探索來滿足自己的需要。然而，「尋找」也是一個內在的過程，就像我們遺失物品的時候，我們會回想上一次使用是何時、何地和使用的過程是怎樣，把當時被忽略的片段重新拼貼，藉此找回被遺忘的物品。

透過「尋找」的過程，我們也許會發現我們其實沒有失去了甚麼，只是一些人生過程或片段被忽略或遺忘，而我們可以透過重整它們，為自己賦予新的意義，變成屬於自己的「Bling Bling 亮點」。

故此，中心將舉辦「找亮點～重寫生命故事小組」和「Lost to be Found 擁有・從失去開始 — 生命成長工作坊」，與大家一同探索生命歷程，發掘和編寫生命故事。

## 找亮點~重寫生命故事小組

人生咁多嘢唔如意，好唔開心好氣餒

時時在網上看到別人「放閃」，總是覺得人地比我幸福……

人哋樣樣都叻過我、好過我，我個性格一定有啲問題

每一個看似平凡的生命，都有它的「亮點」

人性的光輝在艱難的時候更為明亮，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

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：2025年2月8日至3月1日（星期六）

時間：早上 10:00 至中午 12:00

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：12人

費用：\$50

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



圖：Pixabay

# Lost to be Found 擁有· 從失去開始 — 生命成長工作坊

走在人生的道路上

「得」與「失」就如大自然四季  
循環不息，亂序交替

有時，你擁有的，你不看重  
你不擁有的，你竭力追尋  
有時，你把擁有的握得太緊  
你不能擁有的，卻放不下



圖：Pixabay

有時候，你以為你失去很多，卻發現原來擁有的更多  
有時候，你以為已經擁有很多，卻發現正失去一些重要的東西

內容：誠意邀請你騰出一點空間和時間，探索你的生命歷程，在失去與擁有之間找回你的平衡，為人生作出新的選擇！

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：2025年1月11日（星期六）

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：本中心小禮堂

對象：希望作出新的選擇的朋友

名額：12人

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）



圖：Pixabay



報名連結



# 個人成長活動

個人成長不只是身體成長和學習新事物等外在的改變，更是一個內在而獨特的心靈旅程，即使有著同一個經驗，也會有不同的體會。透過一些活動式體驗，我們可以探索自我、滋養自己和豐富人生。

## Fun 薰香

芬芳的氣味能帶來愉悅的心情。透過嗅覺和觸覺為自己帶來好心情。

內容：參加者可利用天然的物料和香薰製作天然香薰蠟掛飾及香薰護膚蠟。

日期：2024 年 12 月 6 日（星期五）

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：本中心小組（二）

對象：對製作天然香薰產品有興趣的人士

費用：每位 40 元

名額：8 人

社工：陳詠雪姑娘（註冊社工）



報名連結

# 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。

