

家庭、親子  
及兒童培育活動

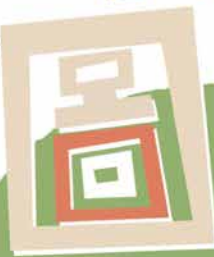
Family Port  
「至家港」介紹

探  
索

2024.08  
至  
2024.11

活  
動  
通  
訊

方  
位



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





## 「DIY 靜心瓶 X 繪本分享」親子工作坊

藉著繪本分享及 DIY 靜心瓶，有助幼童認識、表達及分享緊張情緒。

內容：1. 引入繪本及簡介緊張情緒；  
2. 製作 DIY 靜心瓶

日期：2024 年 8 月 20 日（星期二）

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：本中心小禮堂

對象：4-7 歲兒童及家長

費用：全免

名額：6 對親子

社工：利鑽嫦姑娘（註冊社工）

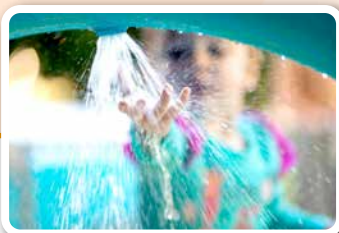
備註：參加者需穿著輕鬆和方便郁動的衣物以便活動。



報名連結



# 親子 5 感探索之旅



感官是大腦與外界環境連結，亦是幼兒認識世界的重要橋樑。腦神經科學研究顯示，0-6 歲的幼兒正處於感官的敏感期，在幼兒早期給予多感官刺激的體驗及探索，能有效增進大腦突觸 (synapse) 刺激與連結，容易吸收和記住新事物，並引發他們對探索新事物的好奇心，培養孩子洞察力，為未來奠定良好的學習基礎。

- 內容：
1. 視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等五感活動。
  2. 親身接觸日常生活常見的蔬果、食材、手工材料等，讓幼兒經驗具體物件的特質。
  3. 家長了解幼兒探索模式，對子女有新的發現。

日期：第一期：

2024 年 9 月 10 日、12 日、17 日、19 日（逢星期二、四）

第二期：

2024 年 10 月 8 日、10 日、15 日、17 日（逢星期二、四）

第三期：

2024 年 11 月 26 日、28 日、12 月 3 日、5 日（逢星期二、四）

時間：上午 10：00 至 11：15

地點：本中心小禮堂

對象：18-24 個月大幼兒及家長  
（幼兒需於 2022 年 9 月至 2023 年 3 月期間出生）

費用：每期一對親子 \$120

名額：6 對親子

社工：黃秀媚姑娘（註冊社工）

顧沛兒姑娘（註冊社工）

何麗瑩姑娘（註冊社工）

備註：1. 此小組分三期舉行，每期共四節。

2. 曾參與第一期親子，可獲優先報名參加第二期及三期此小組。

3. 有興趣親子亦可一次過參加三期小組（共十二節）。

4. 此小組設組前面見，面見後才通知繳費安排。



報名連結



圖：Unsplash

# 賽馬會智家樂計劃 · 媽媽 · Me Time 「煮」場 活動花絮

在育兒路上，父母總是長憂九十九；父母的角色似乎沒有可以停下來的一刻。作為媽媽，時間和心機總是花在小朋友身上，往往忽略了自身的需要，導致身心俱疲。

本中心希望與媽媽在漫漫育兒「旅圖」上同行，於五月份舉辦了「賽馬會智家樂計劃 · 媽媽 · Me Time 「煮」場」，旨在提高媽媽對自己身心的察覺，關顧心靈上的需要，透過製作甜品作為媒介，聚焦在自己身上。

小組共有 6 名媽媽參與，以實體及 ZOOM 形式舉行，讓媽媽有機會重拾「Me Time」，充下電，於育兒「旅圖」再出發！



## 親子廚房·芒果雪媚娘 2.0

暑假將至，除外遊外，有無其他活動可以輕鬆促進親子關係？不如參加親子廚房！透過與子女一同動手煮食，學習培養正向親子關係，享受和子女單獨相處的時間。讓家長了解及肯定子女的能力，學習欣賞子女。

內容：1. 製作芒果雪媚娘

2. 學習了解及肯定子女的能力，欣賞子女。

日期：2024年8月13日（星期二）

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：本中心小好煮意

對象：小學生及其家長

費用：\$30 一對親子

名額：5 對親子

社工：顧姑娘（註冊社工）

備註：請各參加者自行帶備圍裙及食物盒。



報名連結



圖：Canva

## 6A 父母成長小組

人生是否與生俱來就懂得作父母？能否邊學邊做？世上又是否有既定養育管教的方程式？

在養育孩子的過程，孩子和父母一同成長，過程需要很多探索，滿足有時，挫折困惑有時，父母的生命也需被滋養。小組以「6A 品格教育 TM」的正向管教原則作為基礎，讓父母在舒壓的空間下接觸自己內在生命，並探索如何建立孩子的安全感和自信心、面對孩子的情緒風暴、培養孩子的責任感，與子女建立健康的界線等。

內容：透過不同的形式的體驗、練習和媒介，如：身體律動，靜觀元素練習等

1. 讓父母有自我關懷，接觸內在，調整心靈和舒緩壓力的空間

2. 探索自身成長經驗，反思現時親子互動和相處模式，調整當下及未來的親職信念和方向，建立正面的依附關係和親子關係

日期：階段一：13/9, 20/9, 27/9, 4/10/2024（逢五）

階段二：22/10, 29/10, 5/11, 19/11/2024（逢二）

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：本中心小禮堂

對象：育有 K.1 至 P.3 孩子的家長

費用：全免

名額：6-8 名家長

社工：何麗瑩姑娘（註冊社工）

備註：1. 階段一和階段二內容不同

2. 參加者需預留時間出席階段一和階段二的小組



報名連結



圖：Canva



## 從心出發表達藝術小組

表達藝術是一個運用多元化媒介表達言語及非言語的介入手法，在過程中促進自我認識及成長。透過藝術創作與個人內在連繫，轉化當刻的感受及思想，從而達致自我療癒的效果。表達藝術亦有助情緒表達及抒發，深信表達藝術與情緒健康有密切關係。

內容：透過音樂、視覺藝術、故事及身體律動等不同表達藝術媒介，讓參加者從心連繫自己，及探索自我內在資源。

日期：2024年10月31日、11月7日、14日、21日（逢星期四，共四節）

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心小禮堂

對象：育有幼稚園、小學生的家長

費用：每位\$50

名額：10位

社工：黃秀媚姑娘（註冊社工）

備註：1. 無需藝術創作的基礎

2. 請穿輕便服裝，以便參與體驗活動



報名連結

## 愛德喜 - 品格優勢教育親子小組 (2024)

「品格優勢」代表每個人的正面素質，並影響著我們的思想、行為和感受。此小組希望了解及培養孩子正面品格優勢，使持續健康發展。

內容：1. 認識、培養及實踐8種「品格優勢」，包括「好奇心」、「愛學習」、「洞察力」、「創造力」、「仁慈」、「社交智慧」、「對美欣賞」、「幽默感」；

2. 配合音樂、動畫短片、手偶互動劇場、工作紙及遊戲活動

日期：2024年11月4日至12月23日（逢星期一，共八節）

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心小禮堂

對象：約2-3歲幼兒及家長

費用：\$150/每對親子

名額：5對親子

社工：利鑽嫦姑娘（註冊社工）

備註：參加者需穿著輕鬆和方便郁動的衣物以便活動。



報名連結

# 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，為我們在生活中航程中增添力量。

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

## 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為準，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。





# 明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)

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>

## 意見收集：

如有任何意見，歡迎透過電話或書面向本中心高級督導主任表達。

## 服務辦事處開放時間

星期	一	二	三	四	五	六
時間	上午 9:00 - 下午 12:30 (* 星期六至下午 1:00)	✓	✓	✓	✓	✓
午膳時間						
	下午 1:30-5:00	✓	✓	✓	✓	✓
	晚上 5:00-8:00	✓				

## 外界邀約或合作

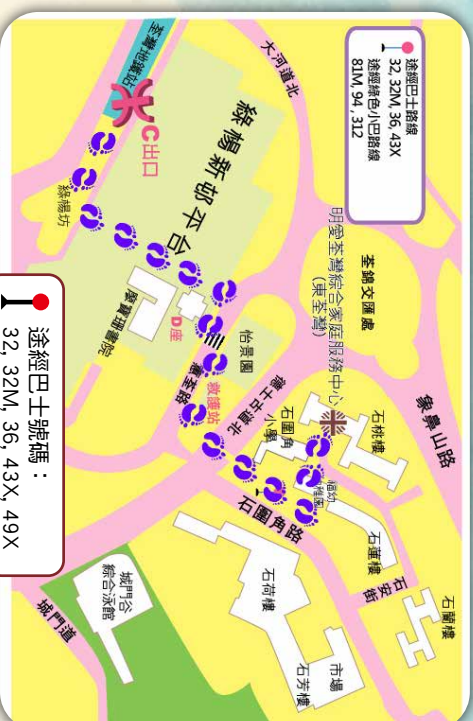
本中心樂意為區內學校、團體及機構提供不同種類的家庭生活教育活動，內容包括：夫婦相處、親子溝通、心理健康、個人成長等。

如有查詢或邀約，歡迎致電 2402 4669 與本中心高級督導主任陳美玲女士聯絡。

香港明愛家庭服務網址：<http://family.caritas.org.hk>

出版日期：2024 年 7 月

印刷數量：800 本



途經巴士號碼：  
32, 32M, 36, 43X, 49X