




服務	單位	服務 / 活動 / 計劃名稱	日期及時間	地點	活動及計劃內容 / 服務重點	備註
明愛職業訓練及教育服務	明愛柴灣馬登基金中學	抗疫大行動	2020年11月至12月	學校	口罩設計、抗疫T恤設計、抗疫週。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛柴灣馬登基金中學	關愛同行在馬登	2020年11月至12月	學校	抗疫香包製作，送贈予有需要之人士，互相鼓勵。	
明愛康復服務	明愛全樂軒	新書推介：《優勢轉化生命》	2020年12月		《優勢轉化生命》是一本詳細介紹優勢模式如何在個案工作上應用的工具書，由香港明愛康復服務聯同香港大學社會工作及社會行政學系、浸信會愛羣社會服務處，以及東華三院共同成立的優勢模式教研中心出版。書中除了介紹優勢模式的理論外，更附有12個個案，分享如何透過優勢模式的介入，成功協助當事人轉化生命。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	「載愛搖籃」：「愛」的童畫繪本說故事	2020年12月4、18日(五) 3:30-5pm	中心	曼陀羅繪畫創作的黑線和留白，可以投射我們內心的思緒、感受和矛盾，具有抒發和淨化的作用，面對與我們生命中有重要關連的人物，潛意識就會呈現出來，抱持「信任」、「希望」和「愛」的態度，療癒的程式便可啟動。	
明愛康復服務	明愛樂健工場	「韓式防蚊磚」製作小組	2020年12月7、14、21、28日 2:30-3:30pm	耆樂坊	小組讓學員透過個人對蚊磚的專屬設計和調配個人喜愛的精油以D.I.Y.防蚊磚，藉以放鬆身心和舒緩壓力。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	【賽馬會智家樂計劃】 「火星任務」-認識兩性相處之道	2020年12月11日(五) 7:30-8:30pm	中心/ 因應疫情的狀況， 活動可能改為網上形式進行	探討常見而有趣的兩性相處話題。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	「童」學會	2020年12月12、19日 (逢六，共二節) 10:30-11:30am	中心/ 因應疫情的狀況， 活動可能改為網上形式進行	由一班家庭支援大使義工導師在疫情下陪伴您輕鬆創作小手作等，一起學習攪毛巾糖果、蛋糕、玫瑰花、小動物。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	男「腦」大不同 家長講座	2020年12月15日(二) 10-11:30am	中心	作為家長，要陪伴男孩子成長，培育男孩子成為「有承擔」、「靠得住」的真漢子，是一項極富挑戰的任務。是次講座以男孩子的腦部結構、腦內化學物作為切入點，讓家長更立體地了解男孩子的特性及需要。誠意邀請有興趣的家長們參與是次講座，攜手結伴同行。	
明愛家庭服務	明愛男士成長中心	賽馬會思達計劃 基礎手機應用工作坊	2020年12月15日(二) 7:30-9pm	黃大仙東頭社區中心	歡迎任何欲認識手機運作的男士，學習手機的基礎應用，例如處理手機容量不足或其他基本手機知識，無論是你或你身邊的男性親友，都可以一起參與！	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	暖暖豆沙燒餅	2020年12月17日(四) 10:30am-12nn	中心	在家中抗疫感到發慌？透過網上學習製作豆沙燒餅，並將製成品與家人分享，倍感溫暖。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「聖誕親子Zoom Party」	2020年12月19日(六) 9:30am-12:30pm	中心	過去一年，我們大部份時間都在疫情中渡過，但來到普天同慶的聖誕節，實在值得大家叫嘍氣，一家人享受節日氣氛。	
明愛家庭服務	明愛東頭綜合家庭服務中心	親子聖誕組合盆栽工作坊	2020年12月19日(六) 10am-12nn	中心	普天同慶的聖誕節常常成為親友共聚歡樂的日子，親子透過製作組合盆栽，增加彼此合作，促進溝通，更添快樂時光，建立良好親子關係。	
明愛家庭服務	明愛屯門綜合家庭服務中心	屯明LIVE住過聖誕	2020年12月22日(二) 7-8pm	Facebook LIVE	疫情下雖然未能進行大型實體活動，但我們明愛屯門綜合家庭服務中心一班職員，希望透過Facebook LIVE與一眾街坊及公眾人士，傾吓偈和玩遊戲；我們更邀請得神秘樂隊為我們進行實體音樂轉播，一同歡度聖誕。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙仇儂綜合家庭服務中心	童聲童戲2020	2020年12月27日(日) 9:30am	中心	對於香港人，尤其是一眾莘莘學子及家長，2020年是疲累、充滿挑戰的一年。育有特殊需要的孩子，甚少有機會到戲院共聚天倫；不妨在此聖誕假期，一同欣賞電影，迎接2021年。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「單親一族」之開心倒數迎2021	2020年12月31日(四) 7:15-8:45pm	中心	有你有我共同歡度節日，一起聚餐，回顧過去，展望將來。	
明愛家庭服務	明愛香港仔綜合家庭服務中心	「給孩子成長空間」親子蠟燭班	2021年1月2、9、23、30日 (逢六，共四節) 10am-12nn	中心 5樓悠然天地	1. 教授製作馬卡龍、星球及乾花造型蠟燭方法。 2. 教授調色技巧、材料購買地方及價錢。 3. 課堂簡單，適合親子一同參與製作，享受親子時光。 4. 每堂會讓親子共同製作一件作品，全期共製作4件作品帶回家。	

服務	單位	服務 / 活動 / 計劃名稱	日期及時間	地點	活動及計劃內容 / 服務重點	備註
明愛家庭服務	明愛天水圍綜合家庭服務中心	「心義同行」個人義工小組	2021年1月6日、2月3日、 3月10日、4月14日(三) (每月一次,共四節) 10am-12nn	中心	透過定期的義工活動,讓義工培養及學習常存感恩「心」、開創新意「義」、能和而不「同」及齊坐言起「行」,從而達致助人自助的目標。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「愛」•繪本	2021年1月8至29日 (逢五,共四節) 9:45-11:15am	中心	「愛」是可以透過親子間閱讀繪本去體會、細嘗、加深,最後牢牢印記在孩子的內心和腦海中。繪本為親子間建立的依附關係打下美麗的基石,讓孩子締造幸福的相依回憶。  我們藉著小組,分享繪本裡關於「愛」的故事,讓孩子體會多種的愛.....親子間的愛,夫妻之間的愛,朋友之間的愛等,好讓愛的種子孩子的心中慢慢發芽,慢慢成長。	
明愛康復服務	明愛樂健工場	豐齡食堂-冰糖燉雪梨美食製作	2021年1月12日 10-11:30am	咖啡閣	讓學員在學習美食製作的過程認識不同食材和文化特色,亦瞭解食物營養價值,學習如何食得健康。	
明愛家庭服務	明愛男士成長中心	賽馬會思達計劃 PAPA準備中準爸爸小組	2021年1月14、21、28日、 2月4日(四) 7:30-9pm	黃大仙東頭社區中心	準爸爸小組,讓準爸爸們做好成為人父的準備,照顧太太之餘也好好照顧自己。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	「載愛搖籃」之親子冬日遊	2021年1月16日(六) 9:30am-3:30pm	城門水塘	一同親親大自然,到城門水塘寫生及拍照,締造更多開心愉快的回憶。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	夫婦浪漫觀星營 2021	2021年1月16日(六) 2pm 至 17日(日) 4pm	賽馬會摩星嶺青年旅舍	以體驗式活動為主,回味婚姻關係中的甜酸苦辣,開啟坦誠空間彼此分享、觀賞夕陽和星空。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「伸展舒倦」家長工作坊	2021年1月19日(二) 10-11:30am	中心	增加家長對照顧自己身體需要的認識,並透過學習伸展運動,舒緩身心壓力。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	環保利是封掛飾親子齊創作	2021年1月23日(六) 9:45-11:15am	中心	此活動旨在推動環保創意,鼓勵親子善用家居廢物,減少浪費。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	耆和童樂迎冬至	2021年1月23日(六) 10am-12nn	中心	1. 親子義工/個人義工學習將愛由家出發連結到社區,分工製作應節佳餚。 2. 以愛贈予應節佳餚連繫社區長者,為長者送暖。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	家Teen一點愛親子孩子溝通工作坊	2021年2月2日(二) 10-11:30am	中心	認識青春期孩子的情緒需要及困擾,讓家長學習正向管教技巧,為子女提升適切的情緒支援和改善親子溝通,從而提升親子關係。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙仇儷綜合家庭服務中心	賽馬會智家樂計劃- 情人節「智」親密廚房	2021年2月5日(五) 7-8:30pm	中心	1. 夫婦一同製作甜品,增添夫婦情趣及互相溝通。 2. 學習使用攝影應用程式記錄美食製作過程,並藉著留聲照片向另一半表達愛意。	
明愛家庭服務	明愛天水圍綜合家庭服務中心	祖父母多謝你之甜孫迎春	2021年2月6日(六) 10am-12nn	中心	三代一起製作賀年食物和飾物,迎接新春,共享溫馨時光。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙仇儷綜合家庭服務中心	書寫靜心	2021年2月6、20、27日、 3月6日(六) 10:30am-12nn	中心	西洋書法字體優雅,線條流暢,而書寫練習的過程可以讓人放慢步伐專注一事,享受寫字帶來的樂趣之餘,更能體驗在專注中的寧靜與平安。就讓我們一起透過書寫美字,在起伏的生活中放鬆心情,同時製作讓人賞心悅目的書法作品。	
明愛職業訓練及 教育服務	明愛元朗陳震夏中學	環校跑	2021年2月9日(二) 中午	學校	鍛鍊學生健康的體魄。	
明愛家庭服務	明愛天水圍綜合家庭服務中心	安頓·身·心·靈	2021年2月18、25日、 3月4、11日 (逢四,共四節) 9:30-11:30am	中心	透過體驗性活動和體感活動: 1.使參加者再次了解自己的身體和情感世界的互動。 2.使參加者從自己的身體反應了解自己情感世界。 3.為自己尋到安頓自己身心靈的舒適區。	
明愛家庭服務	明愛賽馬會心泉發展中心	「憂而不鬱」自療小組	2021年2月23日、 3月2、9、16、23日 (逢二,共五節) 7:30-9:30pm	中心	人活著總不免有痛苦,但有時我們對痛苦有種過敏的內在反應,形成了僵化的認知,產生各種消極的情緒。  此小組針對著人的僵化認知(psychological inflexibility)及經驗性迴避(experiential avoidance),以ACT(Acceptance-based therapy)務實的策略,學習以接納及慈心,留意自己當刻的身心反應,緩減過往不良的習慣性反應,從而增強力量邁向自己的人生目標。  歡迎你一齊來嘗試擴闊、建立正面的思維,達致自療的目標。	