


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	明愛屯門綜合家庭服務中心	「父是山」爸爸小組	2022年6月29日、7月27日、 8月31日、9月28日(三) 7-8:30pm	中心	單親爸爸身兼母職，既要為生計努力，還要接送子女、準備三餐、陪伴玩樂、支援功課和管教等。爸爸像山一樣，穩重、可依靠；也像富士山一樣，唯一、受尊敬。爸爸們，讓我們聚聚，分享彼此的經歷和心聲吧。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛香港太平洋獅子會幼兒學校	宣明會生命教育講座	2022年6月30日(四) 10:15-11:00am	學校	透過故事，讓幼兒了解難民兒童的經歷及生活情況，從中培養幼兒的同理心，讓他們願意包容新事物及接納新朋友。	
明愛安老服務	明愛元朗長者社區中心(天澤中心)	全智照顧同樂日	2022年6月30日(四) 2:30-3:30pm 2022年8月25日(四) 2:30-3:30pm	中心	連繫長者與地區社群建立共融網絡，透過體驗學習與實踐，與長者一起認識社區新面貌。活動歡迎輪椅使用者或家人陪同參加。	若疫情不穩，活動將改以網上形式或延期舉辦。
明愛安老服務	明愛香港仔長者中心	Take & Give 樂齡數碼精神健康推廣計劃	2022年7月-8月(逢二、五) 9:30am-4:30pm	待定	由已接受培訓的退休人士教授本中心的長者使用數碼科技，讓長者融入社會，亦能讓退休人士貢獻社會。義工除了教授智能手機應用，亦會協助中心長者做Pre and Post的PHQ9 問卷，關心長者的精神健康狀態，達致及早識別長者的抑鬱症狀。	
明愛安老服務	明愛賽馬會恩暉苑暨陸陳淑穎長者日間護理中心	禪繞畫初體驗	2022年7月-9月 10-11am	中心大廳	計劃於2022年7月-9月舉辦「禪繞畫初體驗」小組，透過教授日間中心會員製作禪繞畫，在專注的過程中放鬆心情，從而達到療愈的效果。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	情濃咖啡館II	2022年7月2至7月30日 (逢六，共五節) 10am-12:30pm	中心	每一天能為伴侶準備一杯咖啡是一種微小卻幸福的事，能帶出一份心意和溫暖的味道。透過學習咖啡知識及沖煮技巧，既能品味生活，又能成為伴侶專屬的「咖啡師」，並在沖煮過程體會靜心及夫婦相處之道。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「牽手一輩子」夫婦同行會	2022年7月8日(五) 7:30-9pm	中心	「牽手一輩子」夫婦同行會成立於2017年，因參加者的愛戴，今年已是第六個年頭。同行會是一個讓夫婦凝聚的群體，大家在此互相支持及學習如何與人生親密伴侶在人生路途上互相成就。我們相信婚姻需要持續的滋養和更新，才能豐富彼此生命，讓關係發揮意義。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	知己知彼，助己助人 — 與情緒共舞學習小組	2022年7月8-29日 (逢五，共四節) 7:30-9pm	中心	1. 認識情緒困擾及情緒病的定義和成因 2. 學習覺察自己及身邊人的情緒狀態 3. 評估自己及別人的情緒危機訊號 4. 學習怎樣幫助自己及支援別人 5. 學習梳理情緒、連結身心及安穩心靈的方法	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	Running Couple 2 — 出走情人	2022年7月9日(六) 3-6pm	中心	我們一起出走吧！與伴侶商量如何以最短時間及最佳路線來到達各個檢查站進行自拍，以輕鬆及欣賞的角度來看看我們的城市。這次目的地是灣仔區，邀請你與伴侶繼續做一對出走情人！夫婦須一起參與，活動須在戶外走動卻非競賽，於灣仔區集合及解散。	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	「伴你同行」家長情緒講座	2022年7月13日(三) 9:45am-12nn	Zoom	疫情下，家長照顧孩子的情緒壓力有增無減，服務希望可以與家長同行。此講座將會深淺出地讓育有特殊學習需要子女的家長初步了解認知行為介入法，並掌握如何在日常生活中應用情緒管理技巧，希望藉此能夠幫助家長舒緩壓力，從而照顧到自己的需要。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	親子伴讀小時光	2022年7月15至29日 (逢五，共兩節)	中心	親子閱讀是讓小朋友養成閱讀習慣的第一步，不過不少父母擔心自己不懂講故事，又怕用錯方法，反而讓子女討厭閱讀。「親子伴讀小時光」希望透過提供親子伴讀的平台，讓家長和孩子一同享受閱讀的樂趣。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	「跟沙維雅學溝通」小組	2022年7月15-8月5日 (逢五，共四節) 7:30-9pm	中心	沙維雅是當代最具影響力的家庭治療大師之一，她致力提倡「一致性的溝通」。在小組中你會學習到： 1. 重新認識自己 — 找出慣性溝通模式 2. 探索內在冰山 3. 透過自我覺察和了解，學會新的溝通模式。	
明愛家庭服務	明愛天水圍綜合家庭服務中心	爸Bar系列 — 《獨木舟親子海上之旅》	2022年7月17日(日) 9am-5pm	中心、香港青年協會大美督戶外活動中心	透過戶外親子活動促進父親及子女間的感情，讓父親明白孩子的情感需要及陪伴子女的重要性。	對象：爸爸及其8-12歲子女 費用：每人\$50
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	照顧者廚房 — 芋泥椰汁糕	2022年7月19日(二) A班：9:30am-12nn B班：2-4:30pm C班：6:30-9pm	中心	製作低糖芋泥椰汁糕，分享佳節的樂趣。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	雄仁月會 — 男士互助小組	2022年7月19日(二) 7-9pm	中心	專屬男士的定期聚會，彼此分享交流生活經驗，還有專題講座、專家分享等。每月主題不同，歡迎任何男士參加。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	童心共樂：表達藝術親子活動	2022年7月20日(三) 10am-12nn	中心	家長以孩童的心與子女共樂，透過音樂和舞動媒介，在過程中學習欣賞自己和互相欣賞，加強親子互動。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙侖綜合家庭服務中心	鞏固婚姻ZOOM講座 — 跨越婚姻小危機	2022年7月22日(五) 7:30-9pm	Zoom	於婚姻世界裡，有很多小危機會出現，例如生活習慣不同、財政處理分歧等。正所謂有危便有機，如夫婦正面對小危機，不但不會影響夫婦感情，更可改善夫婦相處，一同來學習方法面對婚姻小危機吧！	報名 QR CODE 