



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	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「單親一族」招募會員	2022年12月至2023年2月 (每月最後一個星期五) 7:15-8:45pm	中心	單親之路雖然並不易走,但既然決定要走這條路,亦可與子女快快樂樂地往前。途中能遇上同路人,彼此明白了解,互相扶持,一同面對生活上大大小小的挑戰,其實也可以與子女自信自在踏上精彩前路。誠意邀請大家參加「單親一族」,擴闊自己的生活圈子,增強資訊及支援網絡。	
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	喇沙書院視像 (Zoom) 探訪	2022年12月至2023年2月(每月一場) 3-4pm	中心各樓層	與學校合作,為院友提供視像探訪活動,院友可以在平板電腦與學生互動交流,學生透過表演、問答遊戲及個別訪談,令院友得到關愛、關心,度過快樂的下午。	
明愛家庭服務	明愛屯門綜合家庭服務中心	親子小腳趾遊蹤 - 壁畫村	2022年12月29日(四) 2-4pm	藍地壁畫村	藉著聖誕長假期,親子一起遊歷藍地壁畫村,合力接受不同的挑戰,蒐集快樂的親子時光。	
明愛家庭服務	明愛屯門綜合家庭服務中心	留住壁畫時刻: 親子立體照片工作坊	2022年12月30日(五) 2-4pm	中心	遊歷壁畫村後,親子一起整理色彩繽紛的照片,挑選精心快樂的親子時刻,製作獨一無二的立體照片。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	夫婦日記 - 藝術成長小組	2023年1月3日至31日(逢二,共四節) 7:30-9:30pm	中心	創作一本婚姻日記,一起回顧婚姻故事,一起學習如何滋潤婚姻。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	粉嶺·家·心靈後花園	2023年1月4日至2月1日(逢三,共四節) 第1節:10am-12nn(中心) 第2至4節:9:30am-1pm(戶外)	中心及戶外 (北區)	漫遊北區為人熟悉的行山路線,備有導賞、教授簡易拍攝技巧、書籤製作等安排。	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	新年食玩團	2023年1月7至14日、2月4日(六) 2-3pm	中心	新年就快到了,還未計劃好要怎樣過?快來參加「食玩團」吧!我們為各位小朋友準備了和新年有關的活動、應節食物和新年裝飾製作活動,還有很多好玩的遊戲等著大家,快來參加吧!	對象:9歲至12歲之兒童會員 名額:6位 費用:每位\$150 報名電話:2843 4627
明愛家庭服務	明愛蘇沙沱綜合家庭服務中心	「手指畫畫,靜心想想」 和諧粉彩小組	2023年1月7至2月11日(逢六,共四節) 10-11:30am	中心	和諧粉彩讓參加者利用溫暖的粉彩色調,配合指頭或其他工具,在畫紙上隨心創作,在過程中達到治療心靈的效果。小組運用和諧粉彩作媒介,帶出「PERMA 幸福五元素」,一同回顧和發現生活中令自己感到幸福的點滴和時刻,繪出正面人生。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙沱綜合家庭服務中心	拾回我·週六成長小組	2023年1月7至2月11日(逢六,共四節) 10-11:30am	中心	平日生活經歷許多苦與樂,卻不是常常找到機會抒發嗎?小組會運用心理劇元素,在建立安全和互信的氛圍下,讓參加者以角色扮演演繹出屬於自己的種種掙扎,藉著與自己的內心對話來探索個人期望和需要,以新的角度來認識自己。	
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	金兔獻瑞慶團年 2023	2023年1月9至13日(一至五)	中心地下 及4至7樓	為日間中心會員及院友舉辦團年飯活動。團年飯是中國一個特別有意義的文化習俗,象徵一家人團圓歡聚之外,更有除舊迎新,為新一年帶來好意頭的意思,希望明年會更好。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	社區照顧者咖啡室	2023年1月10日至4月25日 (每月第二及第四個星期二,共七節) 10am-12nn	中心	讓照顧者忙裡偷閒,享受休閒空間,照顧者可以與義工聊聊天,參與減壓工作坊,例如照顧者主角資訊分享、手工活動、桌遊體驗、資訊科技小遊戲等。如有需要,中心可提供被照顧者暫托服務,請於預約時告訴有關職員。	於防疫措施下,咖啡及茶點服務暫停至另行通知
明愛安老服務	明愛元朗長者社區中心(天澤中心)	型遊將軍澳	2023年1月12日(四) 10-11am	將軍澳海濱長廊 及將軍澳單車公園	體會香港單車選手的傲人成果;慢步海濱長廊享受心靈健康的路途。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	甜甜糖不甩	2023年1月12日(四) 3:30-5pm	中心	新年家家戶戶吃湯圓,寓意人月兩團圓,大家一起來搓搓湯圓,沾上香口的花生糖碎,完成簡單又好味的糖不甩。	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	Shall We Talk?	2023年1月13日、2月13日(五) 7-8:30pm	中心	「陪我講出我們最後何以生疏」是不少家長的心底話,看著子女日漸成長,父母百般滋味在心頭。既為子女身心成長、獨立自主而感欣慰;亦因子女重心轉移、淡出視線而感擔心。當子女不再事事報告,回應冷淡時,父母該如何自處?誠意邀請你參與專題講座,由臨床心理學家與你共同剖析和拆解青年心靈上的需要、轉變和溝通模式,並學習合適與青年溝通的技巧、態度和方法。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	尋回內心寶石	2023年1月13日(五) 10am-12nn	中心	教授製作寶石皂及分享減壓方法。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	溫馨照相館	2023年1月14日(六) 9:30am-1:30pm	中心	和伴侶共創有趣甜蜜相片,留住溫馨回憶。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	紛FUN 正向同學會 - 親子環保新春掛飾	2023年1月17日(二) 3-5pm	中心	農曆新年將至,我們邀請家長帶同小朋友,一起製作新春掛飾,並為掛飾注入正能量及新年願望。大家一同預備新春來臨,迎接未來一年朝氣勃勃的新開始。	
明愛安老服務	明愛富亨苑	樂滿年宵市集日	2023年1月17日(二) 3-5pm	中心地下 及一樓飯堂	疫情影響,未能外出,於院舍內設置不同的年宵攤位市集,讓院友感受新春氣氛。	

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	心靈脈絡 - 樹葉拓印體驗	2023年1月18日(三) 9:30am-12nn	中心及良景邨	輕鬆到公園搜集大自然素材，從落葉、花瓣、種子、枯枝，連接大地，感受當下的情緒，製作與心靈共鳴的樹葉脈絡拓印畫。	
明愛康復服務	明愛樂善耆	「童言物語：犬隻輔助言語治療」工作坊	2023年1月28日至2月18日(逢六，共四節) 10:30am-12nn	明愛賽馬會荃灣服務大樓一樓	六對親子小組活動，透過言語治療師與治療犬的默契，讓學童在有趣學習中不知不覺加強語言表達能力，如：適當運用社交用語、身體語言、詞彙、短語、句子等等，提升整體社交溝通技巧，增加對人的親和力和對動物的同理心。家長從旁協助並掌握有關兒童口語表達的發展及策略。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	性文化與婚姻性生活	太太篇：2023年2月6及13日(一) 7-9:30pm 丈夫篇：2023年2月20及27日(一) 7-9:30pm	中心	婚姻性生活是否可以獨立於社會上的性文化？這是值得夫婦思考的問題。你或你的伴侶是否經常接觸網上性文化？若是，又怎樣影響你們的婚姻性生活？此活動是結合講解與討論，帶動組員反思婚姻性生活的相關議題。組員無須披露與伴侶性生活的狀況，卻須分享個人觀點及開放地參與討論。此活動由男社工帶領，太太篇只供太太參與，丈夫篇只供丈夫參與。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「跟創傷問好·告別」支援小組	2023年2月7至28日(逢二，共四節) 7:30-9:30pm	中心	透過講座、分享、練習，了解創傷帶來的影響和尋找離開陰影的方法	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	療癒心靈 13 萬象更新	2023年2月7至28日(逢二，共四節) 7:30-9:30pm	待定	冬去春來，萬物在變，你的靈魂之窗收納著怎樣的景象呢？誠意邀請你跨越「圍牆」，體驗藝術，帶著對大自然的好奇和欣賞之心，進行森林浴體驗，吸收養份和能量作自我探索，從大自然得到啟發。另一同走入社區參與即興藝術 (Art Jamming) 體驗，結合觀察和想像，把對大自然的感覺和想法折射在藝術創作。歡迎你與同路人分享和交流，啟發彼此點子，砥礪同行。	對象：家長會員 名額：8位 費用：每位 \$360 (如使用支票，請以獨立支票付款) 報名電話：2843 4627 * 此活動正申請基金資助。 若最後未能成功申請，活動費用或有所調整。
明愛康復服務	明愛家長資源中心	祖孫樂	2023年2月15日(三) 3:30-4:30pm	中心	疫情肆虐，與其沉悶在家，不如來學習與孫兒玩耍吧！我們誠意邀請各位祖父母，既可促進祖孫關係，又可提升孫兒的整體能力，趕快來一場「祖孫大戰」吧！	對象：3至6歲之親子會員(祖父母及孫兒) 名額：6對 費用：每對 \$30 報名電話：2843 4627
明愛家庭服務	明愛屯門綜合家庭服務中心	社區共享小組之愛心曲奇餅	2022年2月10日(五) 10am-12nn	中心	社區共享舉辦不同主題的共學工作坊。現舉辦愛心曲奇餅班，一同分享整甜品的樂趣，向心愛的人表達愛意。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	親子園藝小組	2023年2月10日至3月3日(逢五，共四節) 3-5pm	中心	第一節：綠「惜」廚房 - 善用廚餘美化家居 第二節：淨化心靈 - 認識室內植物(學習分株) 第三節：製造快樂 - 認識園藝對五官六感的好處 第四節：靜中得力 - 反思及創作、觀察植物的生命力	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「愛的觸動」夫婦精油按摩工作坊	2023年2月11日(六) 10am-12nn	中心	美國德保羅大學研究發現，僅僅5秒鐘的觸碰，可能比言語、表情更快且清楚地表達情緒，包括、高興、生氣、悲傷、愛戀及感激等。加上情人節將至，學習為伴侶用精油按摩頭頸，不僅可以減輕疼痛、紓壓、解鬱，還能使彼此關係更緊密。課程由專業美容師指導。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	Running Couple 1 & 3 - 出走情人(中環)	2023年2月11日(六) 3-5:30pm	中環	我們一起出走吧！與伴侶商量如何以最短時間及最佳路線到達各個檢查站，然後完成指定任務及進行自拍，以輕鬆及欣賞的角度來看看我們的城市。這次目的地是中環，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，於中環集合及解散。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	我與「我」的親密之旅體驗小組	2023年2月15日至3月8日(逢三，共四節) 9:30-11:30am	中心	透過體驗活動，了解沙維雅模式的個人內在冰山的不同層次和他們間的互動；明白冰山受衝擊時所作出的反應，幫助疏導情緒；與內在需要連結和提升自我價值；為自己釐定新的方向，有自由地作出新的選擇。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	照顧者藝術坊-「秘密花園」- 微盆景工作坊	2023年2月17日(五) A班：10-11:30am B班：3-4:30pm	中心	製作微盆景，感受大自然，舒緩日常壓力，為生活帶點樂趣。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「咖啡息」Coffee Break 家長小組	2023年2月17日至3月10日(逢二，共四節) 9:30-11:30am	中心	透過咖啡沖泡、拉花、製作掛耳包等，讓家長在享受咖啡中體驗和經歷靜觀和自我照顧，從而舒緩壓力和放鬆身心。	
明愛家庭服務	明愛屯門綜合家庭服務中心	走出屯門 x 拍一日拖	2022年2月18日(六) 9:30am- 12:30pm	大欖郊野公園(大棠)	新一年製造新經歷，透過參與歷奇集體遊戲，考驗夫婦們的合拍度和默契，與你的伴侶留下難忘的回憶！	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	我和我的浪漫之旅	2023年2月21日-3月14日(逢二、共四節) 7-8:30pm	中心	· 體驗不同活動，例如製作手作一起創造甜蜜回憶 · 了解自己及對方，加深對彼此的認識及學習如何與伴侶相處。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「愛郊野，護環境」- 鶴咀淨山淨灘行動	2023年3月25日(六) 集合時間：9am 集合地點：筲箕灣地鐵站恆生銀行前 解散時間：1pm	鶴咀	活動帶領參加者成為具責任感的戶外愛好者。一起外出享受大自然的同時，為大自然清潔出一分力，保護美麗的野外環境。	