

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
明愛安老服務	明愛天悅長者中心	「起動·靜養·身心靈」計劃 - 椅子瑜珈	2023年3月3日至31日 (逢五,共五節) 2023年4月14日至5月19日 (逢五,共三節) 2:30-3:30pm	中心	透過學習椅子瑜珈,鼓勵長者養成恆常運動習慣,改善心理健康。	
明愛家庭服務	明愛賽馬會心泉發展中心	治療小組	2023年4月至5月(逢三) 7-8:30pm	中心	認識童年創傷的影響及調節情緒方法。	
明愛家庭服務	明愛天水圍綜合家庭服務中心	爸 BAR 系列《匠心·傳情》 爸爸皮革小組(A),(B)	(A)2023年4月12日至5月3日 (逢三,共四節) (B)2023年5月10日至5月31日 (逢三,共四節)	中心	「皮革」質材獨特,不同的處理手法能帶出不同的風格。參加男士將能享受皮革製作過程中的愜意;完成的皮革製成品,適合男士本身、太太及子女平日隨身使用。鼓勵爸爸們報名參加,給自己安靜歇息的空間之餘,亦親手製作皮革用品向至親表達情意。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	家居擴香石手作	2023年4月13日至5月11日 (逢三,共四節,4月20日暫停) 10:45am-12nn	中心	擴香石是使用天然石材粉加工製成的,不需要點火或使用額外儀器,便能散發香氛,能放置在家居內不同位置,環保又安全。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	我的小時光	2023年4月13日至4月27日 (逢四,共三節)、 5月16日(二)、5月18日(四)、 6月15日(四)	中心	在中心的家長角,我們會與家長一同體驗製作鉤織、玩 Switch 以及親手製作並享用手沖咖啡,希望與大家有放鬆休閒的屬於自己的小時光。	
明愛康復服務	明愛樂耆耆	閃耀生命:表達藝術與智障人士 生死教育計劃	2023年4月14日至5月19日 (逢五,共六節) 2:30-4:30pm	明愛樂耆耆 荃灣本部	以表達藝術小組的形式,幫助智障人士對接觸、認識與表達與死亡有關的情緒及需要,協助他們可以從容面對死亡,過更豐盛的人生。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛鯉魚門幼兒學校	和諧家庭小天使	2023年4月14日至5月5日 (逢四,共四節) 3:30-4:30pm	學校	透過不同遊戲培養兒童表達感謝的方式,加強兒童對自己情緒的認識和學習如何處理負面情緒。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	煥然「伸」(2023/4-6) 家長小組	2023年4月18、25日、5月9、 23日、6月6、20日(共六節) 10am-12nn	中心	疫情之下,家長面對轉變和對家人的擔心,身心不免會感到龐大的壓力。我們邀請你,在導師的帶領下,透過伸展運動和瑜珈練習,與自己相處,好好照顧自己,表達自己的感受和釋放壓力,和同路人一起分擔,繼續同行。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	媽媽抖下啦 藝術治療家長小組	2023年4月19日至 6月7日(逢三,共八節) 10am-12nn	中心	透過表達藝術(視覺藝術、音樂、舞蹈、戲劇、寫作)創作,讓照顧者提供喘息空間紓緩壓力,同時藉由創作了解自己的身心需要,並在創作和分享中,尋找動力和支持。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛沙田幼兒學校	幼初班及幼兒班親子戶外學習日	2023年4月19日(三) 9am-1:30pm	大埔海濱公園	藉著親子戶外學習日,讓家長與幼兒運用五感探索生活中的事物,建立難忘的珍貴回憶。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	「執行功能與學習」家長講座	2023年4月21日(五) 10-11:30am	中心	學校開始全日上課,孩子面對學習及自理的困難,原來孩子「甩甩漏漏」又「大頭蝦」與執行功能有關。透過家長講座初步認識什麼是執行功能,以及了解如何為孩子訂立目標以幫助學校適應。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	與「自己」一起過好生活 - 身心靈的滋養	2023年4月21日(五) 7:30-9pm	中心	每一個人都是身心靈三者互動結合的完全個體。 「身」是指身體,「心」是指心理和情緒,「靈」是指靈性和生命價值。 (1)了解身心靈的定義及之間的互動 (2)覺察「自己」身心靈的需要 (3)學習及發掘照顧「自己」身心靈的方法	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	夫婦藍染工作坊	2023年4月22日(六) 2-4pm	中心	與伴侶一同親自設計及創造不同的花紋圖案,製作只屬於你們的藍染成品。 (每人可完成2件成品)	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	[開心製作·親子樂]活動	2023年4月22日(六) 2:30-4pm	明愛賽馬會 「源·點」家校 心靈支援服務中心	利用不同的物料如晶石等製作療癒小盒子。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛油塘幼兒學校	PAPA ZONE - 爸爸孩子天	2023年4月22日(六)	學校	透過父親與孩子一起進行活動,創造美好的親子時光。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	理財策劃師 親子平衡小組	(兒童組)2023年4月22日至 5月27日(逢六,共六節) 9:30-10:30am (家長組)2023年4月19日至 5月24日(逢三,共六節) 10-11am	中心	孩子進入小學階段,也慢慢學習獨立,金錢管理也是其中一項重要的元素。此兒童小組讓孩子學習簡單的理財觀念,如儲蓄、收入、消費、填寫收支表等;同時,也會舉行家長小組,讓家長一起討論如何建立孩子對金錢管理的概念,也加強親子溝通和互動。	