

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	明愛富亨苑	豎琴療癒室	2023年9月8日至29日 (逢五, 共四節) 2-4pm	中心	與社區義工合作, 透過豎琴本身的音樂元素, 為院友營造一個舒適鬆弛的氛圍, 從而帶出情緒、生理、精神和靈性上的理想反應及正向轉變。	
明愛家庭服務	明愛東頭綜合家庭服務中心	「心靈綠洲—園藝治療」小組— 有焦慮壓力的人士	2023年9月8日至10月27日(五) 10am-12pm	中心	透過栽種和園藝活動, 讓組員學習放鬆, 舒緩壓力, 加深對自己的瞭解; 又能透過組員共同合作、分享喜與憂, 促進彼此的關懷和支持	活動由民政事務總署 黃大仙民政事務處贊助
明愛安老服務	明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	物理治療解碼 — 與 Billie 同行	2023年9月23日(六) 3:30-4pm	ZOOM	由註冊物理治療師透過 Zoom 講解常見的痛症及處理方法。	
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	月餅製作活動	2023年9月24日(日) 9:30-11:30am	中心	院友與親友透過製作月餅的過程中, 回憶與重要的人共渡中秋節, 並會即日於下午茶享用, 讓院友們感受節日氣氛。	
明愛安老服務	明愛荃灣日間護理中心	明荃在方舟	2023年9月24日(日) 10am-2:30pm	挪亞方舟 主題公園	藉著週末讓長者與家人共叙天倫, 一同在挪亞方舟主題公園觀賞各館藏和體驗當中的設施。同時以相機拍下與家人一起相聚的珍貴時刻, 感受活動中家人帶來的愛與溫暖。	
明愛安老服務	明愛梨木樹長者中心	明愛智好戲演出: 生死兩相安	2023年9月25日(一) 10:30am-12nn	明愛賽馬會 梨木樹青少年 綜合服務	演出生死兩相安劇目, 向長者宣傳四道人生及生死教育。	
明愛安老服務	明愛元朗長者社區中心	「耆」樂「您」為師之 美食車展覽	2023年9月26日(二) 10am-12nn	元朗水邊圍邨	透過美食車展覽, 讓社區人士、長者及家人初嘗軟餐月餅之味道。	
明愛家庭服務	明愛東頭綜合家庭服務中心	生命流動家長組	2023年9月26日至10月17日 (逢二) 10am-12pm	中心	家長平日為家庭忙碌, 忽略了自己的需要。透過流體藝術創作觸摸自己不同的生命時刻, 聆聽自己的心, 經歷心靈的寧靜	活動由民政事務總署 黃大仙民政事務處贊助
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	中秋迎月晚會	2023年9月28日(四) 6-8pm	中心	舉辦迎月晚會活動, 讓院友及親友重溫昔日時光, 可以一邊賞月、一邊猜燈謎、一邊享用應節食品, 迎接中秋。	
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	中秋花燈會	2023年9月29日(五) 3-4:30pm	學校	讓兒童認識中國傳統節日習俗和慶祝方法; 另設親子猜燈謎活動, 一同感受節日的氣氛。	
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	「珍愛回憶」— 中秋節自助拍攝	2023年9月29、30日(五及六) 全日	中心	院舍舉辦「珍愛回憶」活動, 精心佈置精緻佈景及合適拍照道具, 相約家人到院拍攝家庭照, 讓家人可以自由地與院友合照, 留下愛的珍貴回憶。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	「綠色能量」療愈坊 (園藝活動體驗)	2023年10月4至25日 (逢三, 共四節) 10:30am-12pm	中心	活動體驗: 1. 組合盆栽 2. 植物拓印 3. 乾花畫 4. 香包製作	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	家長活動: 家長皮革樂	2023年10月5日至11月9日 (逢四, 共六節) 10-11:30am	中心	掌握皮革製作基礎技巧後, 參加者往往想加添創意, 製作符合自己需要而有特色的作品。此小組開放予有皮革製作經驗的家長, 中心提供工具和限量材料, 讓參加者發揮創意, 製作符合心意的作品。過程中職員會提供協助, 又可以與其他家長交流心得。 對象: 家長會員 費用: \$360/位 報名電話: 36110861	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	「靜·空間」藝術小組	2023年10月6至27日 (逢五, 共四節) 2:30-3:45pm	中心	參加者專注當下和透過雙手製作不同藝術作品, 如: 流體畫。	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	青年活動: 「冬」青「遊」	2023年10月7日(六) 2:30-6pm	小夏威夷徑 (將軍澳區)	趁冬天來臨前, 約會同樣喜歡郊遊的朋友一起到郊外呼吸新鮮的空氣吧, 既可以交流郊遊的心得和經驗, 同時可以發掘郊遊的樂趣。 對象: 12歲或以上之青年會員 費用: 每位20元 報名電話: 28434627	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	家長活動: 療癒心靈 — 禪繞畫工作坊	2023年10月10至11月14日 (逢二, 共六節) 10:30am-12nn	中心	禪繞畫(Zentangle®)是一種療癒心靈的繪畫活動, 簡單易學, 透過繪畫簡單重覆的線條構造美麗的圖案。復常下, 讓家長們一起嘗試留點時間給自己, 順心隨手地畫幅禪繞畫, 讓自己心靜放鬆、享受當下專注平靜的美好, 療癒中找新的平衡。 對象: 本中心家長會員 費用: 每位300元 導師: 陳悅心姑娘(註冊社工及亞洲禪繞畫認證導師) 報名電話: 28434627	
明愛職業訓練及教育服務	明愛華德中書院	醫教社 — 認識青少年焦慮情緒講座	2023年10月11日(三) 2-3:20pm	學校	增加學生對焦慮情緒的認識, 學習正面面對逆境及處理焦慮的方法, 提升他們面對焦慮情緒的能力, 減低焦慮情緒對他們的影響。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	幼兒活動: 幼兒小跳豆	2023年10月12日至11月9日 (逢四, 共五節) 2:45-3:45pm	中心	導師透過簡單的 Hip-Hop 舞蹈基礎動作從而培養小朋友對舞蹈的興趣, 訓練其音樂節奏感, 幫助小朋友訓練身體協調能力。我們同時提供家長平行組, 透過簡單的工具繪畫數字畫, 活動讓家長有一個舒適的空間, 能專注投入繪畫當下, 放下壓力與煩惱。 對象: 3-5歲幼兒及家長會員 費用: \$320/對 報名電話: 36110861	

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	明愛香港仔綜合家庭服務中心	夫婦反斗「奇」兵	2023年10月13日(五) 7:30-9:30pm	中心	透過歷奇活動考驗夫婦間之默契，培養彼此間的親密感，增進感情	
明愛家庭服務	明愛東頭綜合家庭服務中心	秋日家庭樂滿營	2023年10月15日(日) 8:15am-4:30pm	西貢保良局 北潭涌度假營	透過難得的日營空間，讓參加的家庭暫時放下日常生活各種煩瑣，經驗饒富趣味的親子溝通、夫妻相處之道的遊戲，同時享受戶外親子活動時間和營舍康樂設施	活動由民政事務總署 黃大仙民政事務處贊助
明愛家庭服務	明愛東頭綜合家庭服務中心	父母學堂 - 「親子遊戲篇」	2023年10月19日至12月7日 (逢四，共八節) 9:30-11:30am	中心 / ZOOM	透過學習「兒童為本遊戲治療」的理論和技巧，實踐特別的親子遊戲時間，從而改善管教技巧、增進親子關係，有助處理兒童情緒及行為問題	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	親子活動：「樂融融」 親子舞蹈動作治療小組	上期：2023年10月21日至11月4日 (逢六，共三節) 11:30am-12:30pm 下期：2023年12月2至16日 (逢六，共三節) 11:30am-12:30pm	中心	身體是我們最好的表達工具，透過肢體語言加強兒童表達能力，家長又更了解到兒童日常肢體中所表達的訊息。 對象：4至8歲輕度至中度智能之兒童及其家長 費用：\$300/對 報名電話：36110861	
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	親子樂遊學	2023年10月26日及 2023年11月16日 (逢四，共兩節) 9am-1pm	學校	透過戶外旅行，讓兒童自由探索，從多角度體驗遊戲的樂趣，擴闊孩子的生活體驗，促進親子良好關係及家校溝通。	
明愛家庭服務	明愛賽馬會心泉發展中心	「生活瑜珈班」(十一月份)	2023年11月3至24日 (逢五，共四節) 7:30-9pm	中心	此課程透過不同練習建立正確的生活理念和態度。內容包括學習各種不同的體位法、瑜珈呼吸法、瑜珈飲食法、深層放鬆和正向思維分享等。課程有助學員強化胸肺功能及使筋骨柔韌性更好，達致放鬆自己、舒緩壓力、身心和諧的效果	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	色彩婚姻 - 性格透視夫婦小組	2023年11月3至24日 (逢五，共四節) 7:30-9:30pm	中心	透過一套專業評估性格工具「性格透視」 [®] ，讓你更了解自己及伴侶，學習及欣賞不同類型的個性傾向及表達方式，滋養婚姻(活動內容輕鬆)	
明愛家庭服務	明愛賽馬會心泉發展中心	烹飪小組	2023年11月4-25日 (逢六，共四節) 2-4pm	中心	曾有童年創傷經歷人士，認識煮食相關活動知識，建立同路人互助網絡	
明愛安老服務	明愛荃灣日間護理中心	導·賞粵曲	2023年11月6日(一) 10am-12:30pm	戲曲中心	透過遊覽戲曲中心，了解戲曲藝術背後有趣的歷史及文化故事，讓長者懷緬膾炙人口的精彩戲曲，回味昔日美好時光。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛華德中書院	生涯規劃 - 在職人士分享 (聖雅閣福群會)	2023年11月8日(三) 2-3pm	學校	讓學生了解不同行業的實際需要，為日後投身職場或升學作準備。	
明愛家庭服務	明愛東頭綜合家庭服務中心	同行共話婚姻路	2023年11月8日至11月29日 (逢三) 10-11:30am	中心	現代婚姻高舉對「愛」、「家庭」、「依賴」、「互相照顧」的期許，到底在婚姻中我們最想擁有卻很少得到的是什麼？到底還要不要繼續？徘徊在婚姻的十字路口，可以如何自處？離開是唯一選擇？透過小組活動、討論和分享，為處於婚姻困局人士提供參照和互相支持	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	家長活動：DIY專屬日曆 - 拼貼·手繪體驗	2023年11月9日至30日 (逢四，共四節) 9:30-11am	中心	轉眼就到2024年了！每年，我們都會購買日曆掛在家中，以記低生活中的大小事項。今年，不如與我們一起DIY獨一無二的日曆吧！讓我們一起透過剪貼相片、可愛紙膠帶及閃閃貼紙，拼拼貼貼，手繪可愛圖案，製作屬於自己的日曆，放在家中，回味2023年的難忘點滴，及展望2024年吧！	
明愛職業訓練及教育服務	明愛馬鞍山中學	明馬生活體驗日	2023年11月11日(六)	學校	透過參觀學校及體驗活動，讓社區內的小學生及坊眾增加對學校的認識。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛華德中書院	參觀飛行服務隊	2023年11月10日(五) 2-4pm	香港國際機場	讓學生了解飛行服務隊的日常工作及服務範圍、工作職責和一些難忘的拯救工作經歷。除此之外，學生更獲安排參觀服務隊的直昇機庫及裝備庫，他們可以近距離接觸及了解直昇機的結構及運作原理和各種裝備的用途。	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	家庭活動：一家綠色之旅	2023年11月12日(日) 9am-5pm	粉嶺綠田園	秋天又是親近大自然的好時節，我們會帶領大家親親大自然，一同參觀有機農場參觀及實習田務；並可製作有機麵包和再造紙，認識不同範疇的綠色生活及環保元素，讓一家大小體驗真正的田園氣息及大自然環境的美。 此活動由明愛家長資源中心(堅道)、明愛樂越家長資源中心及明愛樂揚家長資源中心合辦 對象：本中心家庭會員 費用：每位150元 報名電話：28434627	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	親子活動：親子瑜珈體驗日	2023年11月18日(六) 3-4:30pm	中心	透過一同進行瑜珈活動，讓家長和孩子一同享受親子日，建立親子關係。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	家庭活動：玩轉西貢日營	2023年11月18日(六) 9am-5pm	西貢戶外 康樂中心	11月份的季節最適合與家人一起去日營，西貢戶外康樂中心會提供不同的室內及室外的活動設施，適合一家大細享受天倫之樂，增進家庭關係，一起來為家庭留下美好的回憶吧！	
明愛職業訓練及教育服務	明愛華德中書院	跨學科活動 - 參觀梁蘇記	2023年11月29日(三) 2-3:20pm	梁蘇記	為了讓學生認識香港傳統手工藝，同時欣賞中國傳統文化之美，本校安排學生到訪百年老字號遮廠「梁蘇記」進行參觀活動，認識造傘的材料及過程，從而增加對中華文化的認識和了解。	