

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	聖誕感恩禮儀暨聯歡會	2023年12月21日(四)	學校	馬登好聲音及感恩祈禱。	
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	愛心義剪	每月(待定) 9-11:30am	中心	招募社區義工,每月為院友進行愛心義剪(理髮),以保持院友整潔的儀容,義工悉心為院友設計髮型,令院友感覺更加精神及清新,以最好心情迎接每一天。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙仇儂綜合家庭服務中心	照顧者歇腳站	待定(每月一次,報名後由負責社工聯絡以確認參與月會及時間)	中心	社區上有很多無酬照顧者,每日全天候照顧家人,這不單單限於要照顧幼小子女的家長,要持續照料殘疾人士、長期病患或長者的你,其實也是一位照顧者。照顧者要承擔沉重的照顧責任,生活重心都放在家人身上,反而忽略了關懷自己,那麼誰來照顧照顧者?因此,本中心希望透過每月一次的「照顧者歇腳站」,透過不同媒介或活動,例如藝術、煮食、心理劇等,讓照顧者喘息一會,和一班同路人一同學習「為了愛你,我更要好好愛自己」。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	敬長愛老童暖心(II)	2023年12月30日(六) 11am-12:15pm	中心	1. 聚餐 2. 遊戲 3. 才藝表演 4. 送贈愛心小禮物	
明愛康復服務	明愛全樂軒	愛·運動	2024年1月至3月	中心	培養會員運動的習慣,推出一系列以「愛」為主題的運動班組包括:保齡、射箭、籃球、羽毛球、普拉提、芬蘭木棋、居家運動等,藉此以身體帶動心靈健康	
明愛家庭服務	明愛向晴軒危機專線及教育中心	《再現心晴》 女士外遇者配偶輔導小組	2024年1月5至26日; 2月16日及23日 (逢五,共六節) 7:30-9:30pm	中心	為外遇者配偶減輕因婚外情所帶來的傷痛,並協助他們復原及重新整理生活。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	港島樂悠遊	2024年1月6日(六) 9:30am-5pm	中心	赤柱作為一個充滿異國風情的靠海小鎮,一向都是香港人放鬆身心的地方,十分值得遊覽。在大街小巷中有齊各種美食,大家可以一嚐在此進行午餐。下午將會漫步中環海濱,欣賞維港兩岸。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	回到「你」「我」的 時光隧道—夫婦小組	2024年1月9日(二)、12日(五)、 16日(二)及23日(二) 7:30-9:15pm	ZOOM、 深水埗及中心	想參加一個獨特而有趣的夫婦活動,我們誠邀你們參與這次夫婦時光旅程,藉以找尋伴侶曾踏過的足跡。 本小組除了提供一個優質機會予夫婦共渡美好時光外,更讓夫婦為彼此的「愛情地圖」作補課,「Build Love Maps. Know One Another's World」,讓夫婦透過分享及聆聽彼此的成長往事,更讓彼此把久違了的成長碎片重新拾起來看看、整理一下、再加入一些夫婦的新元素,豐富彼此的愛情地圖。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	伸延·親密夫婦小組	2024年1月9至30日(二) 7:30-9:30pm	中心	1. 學習並練習二人伸展運動 2. 透過與對方的身體接觸,提升夫婦的身體及情感親密。	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	創意粉彩畫	2024年1月11至2月1日 (逢四,共4節) 2:30-3:30pm	中心	運用色彩豐富的粉彩筆,讓幼兒發揮創意,塗鴉出自己獨特的作品!小組同時設家長組,與家長一同體驗和諧粉彩,享受藝術樂趣。	對象:4至6歲 之幼兒會員 費用:每位\$200 報名:28434627
明愛安老服務	明愛荃灣日間護理中心	種出靚水仙	2024年1月11至12日(四、五) 1:15-2:15pm	中心	透過種植水仙,讓長者認識種植的知識,以及體驗種植的樂趣。同時將水仙放在中心作為裝飾,與職員及會員共同分享種植的成果。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	繪本3L 正向品格 親子讀書會(二)	2024年1月12日(五) 2:30-3:30pm	中心	小組透過桌上遊戲、親子共讀、親子手工創作,讓家長透過是次活動,陪伴幼兒一起閱讀,傳遞正向品格訊息。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	午間鬆一鬆	A組:2024年1月12日至2月2日 (逢五,共四節)下午1-2pm B組:2024年2月23日至3月15日 (逢五,共4節)下午1-2pm	中心	瑜珈除了可以幫助伸展筋骨和增強身體柔軟度之餘,更可以令身體和精神得以放鬆,讓家長可以藉此機會減壓,消除平日照顧子女又要兼顧家務的辛勞。	
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	護老者茶話會	2024年1月13日(六) 2-3:30pm	中心	為日間中心護老者舉辦講座,解釋長者行為及如何應對,以改善家人及長者的關係,以及提供護老者之間交流的機會,加強同輩支持。	
明愛家庭服務	恩遇·明愛失胎支援中心	愛·在記憶中找「您」- 夫婦小組	2024年1月16、23、30日 (逢二,共三節) 7:30-9:30pm	中心	有否想過可以同伴侶一齊製作一本獨一無二紀念寶寶的手作本子?由製作及設計封面、內頁紙張到最後的訂裝都是由你倆親手完成,還可以跟伴侶一同學習相惜相通之道?不想錯過,就要即報名啦! 1) 自製染色乾花再造紙封面 2) 製作復古蠟紙及內頁設計 3) 線裝訂裝手作本子	
明愛安老服務	明愛荃灣日間護理中心	揮出新春	2024年1月17日(三) 1:15-2:15pm	中心	為迎接新年的到來,讓中心會員製作不同類型的揮春,發揮創意和對來年的祝福,並張貼在中心,增添新春節日的氣氛。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	DIY閃閃·燙金利是封	2024年1月19日(五) 5-6pm	中心	在農曆新年,我們會互相送上利是,彼此祝福。家長和孩子不如一齊利用印章、凸粉和熱風機,輕鬆做出獨一無二的利是封,向親友送上獨一無二的心意吧!	

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
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	農耕體驗素食遊	2024年1月20日(六) 10am-5pm	中心	粉嶺農莊及雲泉仙館內容：活動到本地農莊參觀，一家人更可親手採摘士多啤梨及其他有機蔬果，體驗農耕，一嘗農夫生活。下午到雲泉仙館參觀，平靜一下平時煩躁的心情及一嚐館內美味的齋菜。	
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	金龍獻瑞慶團年 2024	2024年1月21日(日) 11am-2pm	悅來酒店	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！	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	跆拳道初體驗	2024年1月23至30日； 2月6、20、27日 (逢二，共五節) 4:30-5:30pm	中心	跆拳道是講求專注度及堅毅性的活動，學習跆拳道能改善兒童身體平衡、手腳協調、柔軟度及加強大肌肉的肌力。此外，在訓練的過程中，兒童可學習群體相處的技巧和提高積極性。	對象：6至8歲之兒童會員 費用：每位 \$300 報名：28434627
明愛安老服務	明愛沙田長者中心	義工嘉許禮 2023	2024年1月24日(三) 2:30-4pm	中心	總結過去一年義工服務成果，嘉許一眾積極參與服務的義工。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛馬鞍山中學	職出前路體驗日	2024年1月27日(六)	校外地點	高中學生透過參與活動，加強對各項行業及前路發展的認識。	
明愛家庭服務	明愛東頭綜合家庭服務中心	家長 Me time 活動 - 浮游花瓶	2024年1月27日(六) 10-11:30am	中心	日常很多煩惱，好想停一停，靜下來？不如在這個早上製作一個屬於自己的浮游花瓶，讓自己平靜一下，感受當下。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	情緒健康工作坊 2024	2024年1月27日(六) 10:30am-12:00nn	中心及 Zoom 線上同步	社會環境急劇變遷，家庭關係或日漸緊張，影響情緒健康。有云「預防勝於治療」，聽取更多情緒健康相關資訊，推己及人。	
明愛安老服務	明愛荃灣日間護理中心	花市知多少	2024年1月31日(三) 1:15-2:15pm	中心	香港花市已有多年歷史，透過在中心舉辦花市知識問答比賽，讓會員了解花市的不同面貌與歷程。	
明愛康復服務	明愛樂耆耆	健行會開幕禮	2024年2月(待定)	中心	「健行會」透過一連串的活動推動會員參與不同的運動項目，配以獎勵計劃鼓勵會員建立良好的健康生活習慣，各位已完成健行指標之會員，在閉幕上接受嘉許，讓會員每天作適量運動成為生活的一部分。	
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	恩暉年宵市場	2024年2月2至3日(五、六) 全日	中心	建立小型年宵市場，讓院友及會員可以感受到新年熱鬧氣氛，以及與親友一同遊逛年宵市場的回憶，重溫共聚之樂。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛元朗陳震夏中學	環校跑	2024年2月6日(二) 下午	學校	鍛鍊學生健康體魄。	
明愛家庭服務	恩遇 - 明愛失胎支援中心	Forever my Love - 酒精墨水畫工作坊	2024年2月6日(二) 7:30-9:30pm	中心	酒精墨水畫是一種沒有拘束的藝術表達，即使不擅長畫畫，也可以發揮創意，創作出獨一無二的作品。與伴侶一起製作酒精墨水畫花架，配合自選字句，把你們對天使寶寶的愛透過藝術表達，並創作成禮物送給彼此。	
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	生日會	2024年2月6日(二)	中心	生日是一年最特別的日子，為了隆重其事，院舍及日間中心會為每季生日的院友及會員舉辦生日會，邀請親友出席，一同慶祝這個特別日子。	
明愛安老服務	明愛荃灣日間護理中心	新春團拜 2024	2024年2月21至22日(三、四) 10am-12:30pm	中心	在新春佳節中大家聚首一堂，迎接財神及舞獅採青等一連串新春環節。同時會員及職員藉此互相祝福，讓歡樂聲及笑聲充滿整個中心，彼此分享新一年來臨的喜悅和願景。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	焦焦同學會成長小組	2024年2月22至3月14日 (逢四，共四節) 10-11:30am	中心	1. 認識焦慮情緒對自己及人際關係的影響及處理 2. 負面思想面面觀、身心重整	
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】慢寫時光工作坊(第四期)	2024年2月23日(五) 7:30-9:15pm	中心	透過體驗靜觀和西洋書法活動，讓參加者內心返回平靜的。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	西貢日營玩玩樂	2024年2月24日(六) 9am-5pm	西貢戶外康樂中心 (本中心集合及解散， 地址：九龍紅磡馬頭圍 道 37-39 號紅磡商業中心 A 座 11 樓 09 室)	參加者可享用西貢戶外康樂中心所提供不同的活動設施，例如：射箭場、繩網陣、滾軸溜冰場、兒童遊樂場、虛擬實境體驗室、卡拉 OK 室、兒童遊戲室、壁球場及手工藝室等等(活動設施開放日子及時段視乎當日大會的安排)，這些活動設施都非常適合一家大小來遊玩。	
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	舍耆 Canteen	2024年2月25日(日) 9-11am	中心	與社區中心合作，由院友提供餐飲服務予社區人士(服務使用者)，院友由受者轉化為施者角色，發揮所能，建立關愛共融的社區。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛元朗陳震夏中學	多元學習周	2024年2月26至3月1日(一至五)	香港、大灣區、上海、 青島、台灣、日本、 韓國、新加坡	除了學習課本的知識外，讓學生透過參加多元學習周活動，把學習與生活扣連。	