

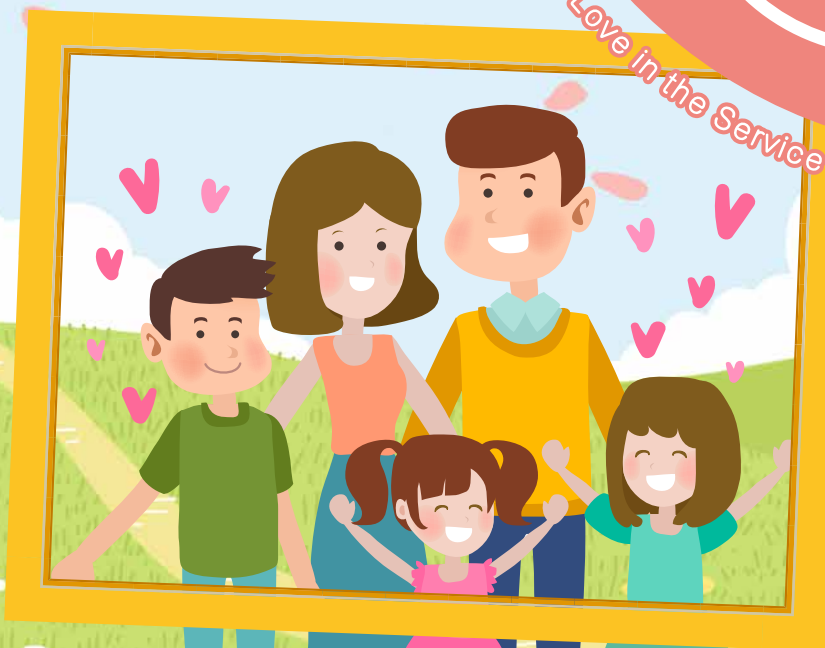
2024年4月-6月

東晴家訊

以愛服務

· 滿溢希望

· Love in the Service of Hope



明愛東頭綜合家庭服務中心 (黃大仙西南)

Caritas Integrated Family Service Centre - Tung Tau (Wong Tai Sin Southwest)



九龍黃大仙樂善道26號東頭社區中心一樓
1/F., Tung Tau Community Centre,
26 Lok Sin Road, Wong Tai Sin, Kowloon.



2383 3377



2383 2985



簡介

香港明愛自 1966 年起於區內提供家庭服務，於 2005 年擴展為「明愛東頭綜合家庭服務中心（黃大仙西南）」，全面以綜合模式為黃大仙西南區居民提供多元化服務。

服務宗旨

本中心本著明愛精神以基督的愛及關懷，致力為社區的居民提供多元化服務，激發家庭的凝聚力以發揮其培育及保護的功能。

服務對象

凡居於服務區域範圍內的家庭或個人，如有需要均可申請服務。

服務範圍

東頭邨、美東邨、樂富邨、橫頭磡邨、富強苑、康強苑、德強苑、嘉強苑、天馬苑、天宏苑、新蒲崗、譽港灣、東匯邨、采頤花園、彩虹邨、怡發花園、威豪花園、新麗花園、彩虹花園、牛池灣邨、牛池灣消防宿舍、牛池灣文德樓、興業大廈、聯合道(118-188 雙數門牌)、豪門、御豪門、景泰苑

服務目的

本中心本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」路向，透過多元化的整合服務，以加強個人和家庭的抗逆力，建立互助互勉，有效地預防及應付各種問題及挑戰。

服務內容

家庭輔導服務

個人及家庭輔導、治療小組

家庭支援服務

家庭生活教育活動、互助及支援小組、輔導諮詢服務、家庭支援計劃

家庭資源服務

偶到服務、親子遊戲閣、書籍及報刊資源閣、義工服務、一般諮詢服務、興趣班

家務指導服務

透過短期而有系統的訓練，協助有需要人士學習及掌握照顧兒童的技巧，以增強他們自我照顧、料理家務或獨立處理家事的能力。

申請服務方法

1. 申請者可於辦公時間內致電或親臨本中心查詢有關服務。
2. 可由其他機構轉介。

退出服務方法







1. 一般情況下，當共同訂立的個案目標、小組或活動完結後、服務便結束。
2. 在特別情況下，服務使用者或社工均可提出終止服務。

A. 活動報名及退款須知

1. 有興趣參加活動者，可致電或親臨本中心查詢。
2. 請填妥報名表格，請註明欲報讀之各項活動名稱及編號。
3. 中心部份活動接受網上 / WhatsApp 預先登記，惟報名者必須四個工作天內繳費作實，未能繳費者，視為放棄論。
4. 活動採取先到先得及繳費作實方式取錄，額滿即止。個別活動會設候補名單，候補者會個別通知。
5. 付款方式：親身前往中心繳交，接受現金、八達通或支票付款，抬頭寫上「香港明愛」。
6. 參加者若因事未能出席而要求轉換活動或退回所繳費用者，本中心恕不受理。
7. 所有課程 / 活動一經報名，不得更改參加者或轉班。
8. 如活動延期或取消，本中心會個別通知報名者最新安排。如需退款，報名者可於活動取消日期後一個月內攜同正本收據到本中心辦理退款手續，逾期者本中心有權不受理。
9. 在活動課程過程中拍攝的相片或錄像，將會用作宣傳推廣之用的。若閣下不欲於課堂或活動中被拍攝或將有關資料作宣傳用途，歡迎向本中心提出。
10. 請保留收據，直至活動及課程完結，並請於活動當天或第一天課堂時帶備收據交職員核對資料。

B. 颱風及暴雨警告措施

為保障參加者的安全，舉行活動前三小時或活動進行中若天文台懸掛以下颱風及暴雨訊號，中心將會採取以下措施及安排：

天氣情況	中心開放	室內活動	戶外活動
一號風球 	照常開放	照常進行	照常進行
三號風球 			A. 水上活動取消 / 延期 / 終止。 B. 所有戶外活動取消 / 延期 / 終止
八號風球或更高風球 	停止開放	取消 / 延期 / 終止	
黃色暴雨警告 	照常開放	照常進行 (除非天文台廣播天氣急劇轉變)	請致電本中心查詢
紅色暴雨警告 	照常開放	A. 如未開始，12 歲或以下兒童活動則取消 / 延期；12 歲以上照常舉行。 B. 如進行中，則視天氣、路面及交通情況，安排參加者暫時留於中心或離開。	取消 / 延期 / 終止
黑色暴雨警告 	如未開則：停止開放 如已開放則繼續服務	A. 如未開始，則取消 / 延期 B. 如進行中，則視乎天氣、路面及交通情況，安排參加者暫時留於中心或離開。 家長請於情況許可下，盡快接回子女。	

C. 聲明

- 閣下的個人資料絕對保密。本中心將運用閣下的個人資料作收據、通訊及收集意見之用途。
- 個別活動會有體力消耗或危險，參加者須考慮自己的能力及身體狀況是否適合。
- 本中心保留活動安排之最終決定權。

會旨

與自己、與家人、與朋友一同享受生活點滴；善用及發展社區資源。

入會資格

個人會員：須 18 歲以上；18 歲以下須有家長簽署同意
 家庭會員：其中一位為 18 歲以上，其他家庭成員年齡不限

會費

個人會員：\$20 家庭會員：\$30
 (會籍由申請日期起計算一年，當會籍完結後，需要重新辦理續會手續。)

福利

1. 可參加《東晴家友會》會員活動
2. 持有有效會員證，可以享會員價活動
3. 定期收到本中心之東晴家訊 (WhatsApp 發送)

會員守則

1. 愛自己、愛別人、愛中心、愛資源閣
2. 會員證屬本中心所有，不可轉借他人使用
3. 會員自行保管財物，本中心職員將不會代為保管
4. 會員需遵守本中心之借用物資指引；借用物品如有任何損壞，照價賠償

備註

此會籍只限於明愛東頭綜合家庭服務中心使用，並不適用於其他明愛單位。

*本中心保留更改所有條款及細則之權利。

加入中心義工網絡

善用自己
 好好善用時間，
 貢獻自己

親子義工
 以身作則，
 與子女一同服務
 有需要社群

尋回舊照
 非金錢回報，
 但心靈滿足

我願意成為義工的原因？



歡迎你加入中心義工，請致電 2383 3377 與社工曾姑娘或周姑娘聯絡

服務質素標準 (Service Quality Standards) (SQS)

為確保公眾能夠獲得優質社會福利服務，並增加提供福利服務過程中的問責性。中心參考香港社會福利署對受資助非政府機構實施的服務表現監察制度，制定了十六項服務質素標準，東晴會分 4 期為大家介紹，讓大家了解，這次我們介紹標準 9-12：

標準 9 — 安全環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處於安全的環境。

標準 10 — 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準 11 — 服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體和社區）。

標準 12 — 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



【我是一個小神仙】

陳淑儀姑娘（認可家事調解員）

11歲的女孩在上中學首天的連串活動中被學長們投訴遲到、皮鞋破爛、校服欠校徽，更甚者：明明是本地人却全程滿口英語，和其他所有新同學格格不入。她的英語也給中文和歷史科老師帶來困擾，因為女孩使用英語回答所有問題。雖然天天上學，亦從沒遲到，但功課總交不齊，校服更常佈滿花斑斑的顏料，有時是書法的墨汁。有幾次女孩在轉堂時躲起，驚動老師和校工四處尋找，最後發現她和她的小說一起。除了厚厚的英文小說外，女孩小息和午膳時總是滋滋有味地吃著家裡帶來的食物。

女孩的母親是個能幹的職業婦女，做事俐落，亦愛護孩子。本來早年在工作上有很多發展機會，但因和孩子爸爸婚姻破裂，前夫離婚後返回原居地，自此女孩和媽媽便住在一起。媽媽對女孩在學校的表現顯得不解、生氣又無奈。

到底是什麼事使一個明明聰明又善良的孩子有如此奇特的表現？

女孩後來描述了兒時的一些家庭片段和記憶（畫面和聲音），包括父母的激烈爭吵、打架、因害怕躲在書檯底，想像自己是故事書內的小神仙用魔法變走自己、爸爸離開後母親的眼淚、親友多年來對父母婚姻的談論…。可能，還有更多更多無法表達的複雜情緒和創傷。

媽媽和爸爸當然不是故意使女孩經歷種種，然而，一些無形的傷害却仍然在女孩童年時形成，以致與她日後學校裡遇到的排擠和適應困難造成的壓力疊加，把孩子緊緊的綁起，無法呼吸。

父母婚姻關係對家庭內的孩子有著重要又深遠的影響。如果經過努力依然未能修補彼此的關係，那麼，是否能替孩子多想一步？肯定對他們的愛和關注，無論未來會有什麼改變！積極考慮尋找其他協助，好讓孩子回到他們該享有的童年。

Whatsapp 廣播服務

明愛東頭綜合家庭服務中心是本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」路向，透過多元化的整合服務，以加強個人家庭的抗逆力，建立互助互勉，有效地預防及應付各種問題及挑戰。我們舉辦不同元素的活動，希望透過 whatsapp 的全新渠道發放最新資訊。我們誠邀大家加入以下不同系列的頻道，獲取最新活動資訊。

如想更了解本中心的服務或其他資訊，可瀏覽中心官方網站及 facebook。



中心官方網站



中心 Facebook



情緒系列活動



婚姻系列活動



親子系列活動



會員及其他系列活動

家長 me time 活動 - 浮游花瓶



其他活動回顧

新興運動組



元宵節親子 Cookery - 水果撻



活動列表

婚姻系列

TT24G0015 「婚享愛」夫婦表達藝術小組	P.9
TT24G0022 「豐富愛 - 上集 / 下集」表達藝術小組	P.9
TT24P0004 「親密對談「閃婚 VS 愛情長跑：究竟步入婚姻有咩關鍵要諗？」	P.10
TT24P0005 IC Live：「你會揀一個自己好愛定好愛自己嘅人」 (Facebook and Instagram Live)	P.10
TT24G0005 「連繫愛·流體手工製作工作坊」	P.11
TT24P0007 IC Live：點樣有效維持 Long D (異地戀) ? (Facebook and Instagram Live)	P.11
TT24P0009 照亮心房 - 土耳其馬賽克燈工作坊	P.12
TT24G0012 幸福回顧 - 甜品小組	P.12
TT24G0017 《築福我們家 2024》關係培育小組	P.13
TT24G0018 《愛旅·愛侶》遠足小組	P.13
TT24G0016 愛的捨·棄時代	P.14
TT23G0020 「愛仍飛翔」家長組	P.14

家長及兒童系列

TT24G0004 「玩個角度·親子有出路」家長小組	P.15
TT24G0011 DIY《蠟燭體驗小組》	P.15
TT24G0010 「又親子、又 ME TIME」瑜珈體驗小組	P.16
TT24G0013 至叻媽媽組	P.17
TT24P0011 親子劇場 - 棉花糖貝貝的奇異旅程	P.17
TT24G0021 萬能爸媽鬆一鬆：表達藝術治療小組	P.18
TT24G0014 父母學堂 - 「親子遊戲篇」	P.18
TT24P0013 繪本共讀樂 (4) - 爸爸的艇仔粉	P.19

情緒健康系列

TT24G0008 《生命的滋養—電影欣賞》	P.19
TT24P0006 《祝福茶道》	P.20
TT24G0009 「『源』途有你」家長成長小組	P.20
TT24P0008 「誰都可發光」- 押花小夜燈製作	P.21
TT24G0023 「家有一母 如有一寶」	P.21
TT24G0020 「親子心連心」安全圈家長小組	P.22

義工系列

TT24G0019 親子技能「Fun」享組	P.23
TT24G0029 「義家義」義工小組	P.23

「婚享愛」夫婦表達藝術小組

活動編號：TT24G0015

內容：藝術不一定是深澳的東西，夫婦透過藝術創作抒發自己的內心和對伴侶的情感，藉此增進溝通和了解，互相連結，建立夫婦親密感。

日期：21/6 - 12/7 (星期五)

時間：7:30 - 9:00PM

地點：本中心活動室

對象：夫婦

名額：6 對

收費：全免

負責職員：甄嘉雯姑娘 (註冊社工)

- 備註：1. 小組由香港大學表達藝術碩士實習學生帶領。
2. 參加者須於活動前填寫有關的活動同意書。
3. 參加者無需任何藝術創作經驗。
4. 若需托兒服務，請於報名時申請，個別商議。

「豐富愛 - 上集 / 下集」表達藝術小組

活動編號：TT24G0022

內容：透過表達藝術 (Expressive Arts)，讓情侶認識自己和對方的需要，一起體驗音樂、舞動、視覺、創意藝術，促進彼此情感表達及連結，讓關係更健康。

日期：「豐富愛 - 上集」表達藝術小組
26/7、2/8、9/8、16/8 (逢星期五)

「豐富愛 - 下集」表達藝術小組
23/8、30/8、6/9、13/9 (逢星期五)

時間：7:30 - 9:00PM

對象：最少有兩年穩定關係的情侶 或 新婚夫婦

名額：最多 6 對

收費：全免

負責職員：梁允兒姑娘 (註冊社工)、任泳怡姑娘 (註冊社工)

- 備註：1. 小組由香港大學表達藝術碩士實習學生帶領
2. 參加者須於活動前填寫有關活動同意書
3. 參加者無需任何藝術創作經驗
4. 不設託兒服務



親密對談「閃婚 VS 愛情長跑：究竟步入婚姻有咩關鍵要諗？」

活動編號：TT24P0004

內容：與社工一起暢談親密關係相處中的一些常見和有趣題目，讓情侶 / 夫婦的相處變得更親密。

長久穩陣 # 愛情長跑 # 美滿婚姻 # 永久保證 # 拍拖 # 閃婚
結婚關鍵因素 # 各種愛情關口

日期：19/7 (星期五)

時間：7:30 - 9:30PM

地點：網上 Zoom

對象：情侶、夫婦、有興趣探討親密關係的人士

名額：不限

收費：免費

負責職員：莫凱欣姑娘 (註冊社工 @ 親密頻道)、梁允兒姑娘 (註冊社工)

備註：因此活動於線上舉行，屆時將會於本中心及明愛親密頻道 Facebook Page 作宣傳及報名，敬請密切關注。

IC Live：「你會揀一個自己好愛定好愛自己嘅人」 (Facebook and Instagram Live)

活動編號：TT24P0005

內容：與社工一起於線上暢談親密關係相處中的一些常見和有趣題目，讓情侶 / 夫婦的相處變得更親密。

日期：3/7 (星期三)

時間：8:00 - 9:00PM

地點：明愛親密頻道 Intimacy Channel Facebook & Instagram 直播

對象：情侶、夫婦、有興趣探討親密關係的人士

名額：不限

收費：免費

負責職員：莫凱欣姑娘 (註冊社工 @ 親密頻道)、梁允兒姑娘 (註冊社工)

備註：因此活動於線上舉行，屆時將會於本中心及明愛親密頻道 Facebook Page 作宣傳及報名，敬請密切關注。

網上登記



連繫愛·流體手工製作工作坊

活動編號：TT24G0005

內容：家人同來中心體驗一系列合共 4 次的流體手作，用愛連繫製作出專屬於您們的手工製成品。

1. 【流體熊】2. 【流體兔】3. 【流體畫】4. 【流體樽】

日期：22/5、29/5、5/6、12/6 (逢星期三)

時間：7:30 - 9:30PM

地點：本中心活動室

對象：夫婦 / 家庭，或最少有兩年穩定關係的伴侶

名額：最多 12 人

收費：\$40 每個家庭 (包括夫婦、親子)

負責職員：梁允兒姑娘 (註冊社工)、陳綺蓮姑娘 (活動工作人員)

備註：1. 不設託兒服務

2. 已包括所有製作材料費用

3. 每個家庭人數上限為 4 人，年齡 3 歲或以上

IC Live：點樣有效維持 Long D (異地戀) ? (Facebook and Instagram Live)

活動編號：TT24P0007

內容：與社工一起於線上暢談親密關係相處中的一些常見和有趣題目，讓情侶 / 夫婦的相處變得更親密。

日期：8/5 (星期三)

時間：8:00 - 9:00PM

地點：明愛親密頻道 Intimacy Channel Facebook & Instagram 直播

對象：情侶、夫婦、有興趣探討親密關係的人士

名額：不限

收費：免費

負責職員：莫凱欣姑娘 (註冊社工)，任泳怡姑娘 (註冊社工)

備註：因此活動於線上舉行，屆時將會於本中心及明愛親密頻道 Facebook Page 作宣傳及報名，敬請密切關注。

網上登記



照亮心房 - 土耳其馬賽克燈工作坊

活動編號：TT24P0009

內容：土耳其馬賽克燈有著悠久的歷史，運用色彩繽紛的玻璃片和小圓珠，拼出獨一無二的馬賽克燈，照亮你們的心房。參加者透過合作揀選玻璃片和拼貼過程，享受與伴侶相處的溫馨時刻。

日期：14/6（星期五）

時間：7:30 - 9:30PM

地點：本中心活動室 / 網上 Zoom

對象：情侶 / 夫婦

名額：8 對

收費：免費

負責職員：任泳怡姑娘（註冊社工）、陳悅庭姑娘（福利工作人員）

合辦計劃：賽馬會智家樂計劃

備註：不設托兒服務。



幸福回顧 - 甜品小組

活動編號：TT24G0012

內容：在親密關係中，總會有高低起伏。是次小組透過製作四款不同味道的甜品及小組分享，一起回顧以往的點點滴滴，把甜酸苦辣的歷程化為力量，迎接未來的挑戰。

（甜品有機會因食材所限而改變）

1. 冰糖雪耳燉桃膠、2. 楊枝甘露、3. 提拉米蘇、4. 薑汁撞奶

日期：4/6、11/6、18/6、25/6（逢星期二）

時間：10:00 - 11:30AM

地點：本中心活動室 / 家務指導室

對象：已婚人士 / 有穩定關係的人士

名額：8 人

收費：每人 \$40

負責職員：任泳怡 姑娘（註冊社工）

備註：1. 若需要托兒服務，請於報名時提出，三歲以下幼童不設托兒服務。

2. 若有任何食物過敏，請於報名時提出。

網上登記



《築福我們家 2024》關係培育小組

活動編號：TT24G0017

內容：樂高®認真玩® (LEGO® Serious Play®) 是一個有趣過癮的溝通方法！是次活動以樂高®認真玩® 作為引導工具，透過拼砌 LEGO 積木，讓您與伴侶一同探索親密關係中的各種挑戰，一起建立甜蜜而充實的情侶 / 夫婦關係。立即報名，讓我們一同探索親密關係的奧秘！

日期：3/8、10/8、17/8、24/8（星期六）

時間：2:30 - 4:30PM

地點：中心活動室

對象：渴望建立親密關係的情侶 / 夫婦

名額：六對情侶 / 夫婦

收費：\$100（每對情侶 / 夫婦）

負責職員：吳錦騰先生（註冊社工、樂高®認真玩® 認證導師）

《愛旅·愛侶》遠足小組

活動編號：TT24G0018

內容：親密關係猶如遠足，平順有時，崎嶇有時！回首來時路，慶幸沿路有您互相扶持，彼此相助。透過遠足活動，情侶 / 夫婦們將會一同認識山藝知識，培養正面、健康的共同興趣；同時，我們也將一起回顧以往點滴，為未來的旅程注入力量！

日期：5/5、7/7、1/9（逢單月第一個星期日）

對象：情侶 / 夫婦

名額：每次六對情侶 / 夫婦

收費：每次 \$50（每對情侶 / 夫婦）

負責職員：吳錦騰先生（註冊社工）

備註：1. 參加者可因應情況報名參與不同月份的遠足活動

2. 個別活動詳情將於稍後公佈

3. 不設托兒服務

網上登記



愛的捨·棄時代

活動編號：TT24G0016

在紛亂無章的關係困局裡，學會處理婚姻中面對 / 即將面對離異引發的情緒，學習善待自己。

內容：第一節 (Zoom) 顛倒的安全感
第二節 (實體活動) 原生家庭與婚姻的牽連
第三節 (Zoom) 親密斷捨離 (如何處理親密 / 性關係)
第四節 (實體活動) 放下的藝術與自我憐恤

日期：10/4、24/4、8/5、22/5 (星期三)

[可每節獨立報名]

時間：7:30 - 9:00PM

對象：有需要人士

形式：Zoom 和實體活動 (包括體驗活動、小組討論、分享、短講)

地點：網上和中心會議室

名額：10-15 人

收費：全免

負責職員：陳淑儀姑娘 (註冊社工、認可家事調解員)、
阮玉蓮姑娘 (註冊社工、性治療師)

備註：本小組由明愛東頭綜合家庭服務中心及明愛屯門綜合家庭服務中心合辦

「愛仍飛翔」家長組

活動編號：TT23G0020

內容：透過小組活動和討論，協助家長走進孩子面對父母衝突時既細緻又敏感的「內心」世界；學習留意自己情緒對孩子的影響，合適地表達和處理成人的感受，讓孩子可專注於他們的成長，免於父母衝突時的壓力。

1. 孩子的爸媽
2. 讀懂孩子心
3. 知己知彼情緒管理
4. 照顧自己

日期：5/6、12/6、19/6、26/6 (逢星期三) 共 4 節

[可每節獨立報名]

時間：7:30 - 9:00PM

地點：本中心會議室

對象：有需要的父母

名額：8 - 10 人

收費：\$40

負責職員：陳淑儀姑娘 (註冊社工、認可家事調解員)

備註：若需托兒服務，請於報名時提出，三歲以下幼童，不設托兒服務。

網上登記



「玩個角度·親子有出路」家長小組

活動編號：TT24G0004

內容：以簡單玩樂與孩子建立更多親子時間，亦透過簡單玩樂對孩子進行教導。玩樂過程亦為親子減壓，亦可淡化親子間的張力，建立更多有趣的話題，促進親子親密感。

日期：8/5、22/5、29/5、5/6 (逢星期三，共四節)

時間：10:30AM - 12:00NN

地點：本中心小組室 3

對象：孩子就讀小學的家長

名額：12 位家長

收費：\$40

負責職員：李彥霖先生 (註冊社工)

備註：1. 不設托兒服務

2. 此小組為家長小組，孩子毋須參與

DIY 蠟燭體驗小組

活動編號：TT24G0011

內容：享受 ME TIME 休閒活動時間，創作出一個屬於你風格嘅甜點蠟燭作品！

日期：第一節：22/6 (星期六) 中心實體

第二節：29/6 (星期六) Zoom

第三節：6/7 (星期六) Zoom

第四節：13/7 (星期六) 中心實體

時間：9:30 - 11:00AM

地點：本中心活動室 (實體 + Zoom)

對象：育有小學生的家長

名額：8 位

收費：免費

負責職員：鄭慧珊姑娘 (註冊社工)、陳悅庭姑娘 (福利工作員)、
陳麗菲小姐 (導師)

合辦機構：賽馬會智家樂計劃

備註：1. 第二及三節以 ZOOM 形式進行，參加者需自備電磁爐。

2. 不設托兒服務。



網上登記



「又親子、又 ME TIME」 瑜珈體驗小組

活動編號：TT24G0010

內容：親子瑜珈透過不同合作性的瑜珈式子，加強彼此間的互動關係，在輕鬆的環境下，放下平日緊張的相處，感受親子間的身體接觸和語言，享受相處時間，有助提昇親子互相溝通。此外，對於許多照顧者來說，經常需要處理家務事和照顧孩子，這可能導致他們的身心疲累。為了減輕這種疲憊感，伸展瑜珈是一個在家中輕鬆實踐並放鬆身心的方法。它只需要一些簡單的工具，可以幫助舒緩緊繃的肌肉，同時改善姿勢並紓解一整天的壓力。

形式：2 次親子實體 + 2 次個人 Me Time@ZOOM

日期：第一節：6/4 (星期六) 親子出席 @ 中心實體

第二節：13/4 (星期六) 個人 Me Time@ZOOM

第三節：20/4 (星期六) 親子出席 @ 中心實體

第四節：27/4 (星期六) 個人 Me Time@ZOOM

時間：9:30 - 11:00AM

地點：本中心活動室 (實體 + Zoom)



對象：5-12 歲兒童及其家長

名額：6 對

收費：免費

負責職員：陳明蔚小姐 (美國瑜珈聯盟認證 瑜珈導師)、
鄭慧珊姑娘 (註冊社工)、
陳悅庭姑娘 (福利工作員)

合辦機構：賽馬會智家樂計劃

備註：1. 不設托兒服務。

2. 第二及第三節以 Zoom 形式，參加者留在家居進行活動。

網上登記



至叻媽媽組

活動編號：TT24G0013

內容：透過每月聚會，讓參加者在小組中交流育兒心得、舒緩情緒方法，並建立友愛的支援網絡。

日期：17/4、22/5、12/6、17/7、21/8、23/10、18/12/2024、19/2/2025 (星期三)

時間：10:00 - 11:15AM

地點：本中心活動室

對象：正在懷孕或育有 0-3 歲嬰幼兒的家長及其幼兒

名額：10 人

收費：免費

負責職員：林玉殷姑娘 (註冊社工)

備註：不設托兒服務。

親子劇場 - 棉花糖貝貝的奇異旅程

活動編號：TT24P0011

內容：透過戲劇帶出正向親子關係，並讓參加者在輕鬆的體驗活動中感受親子互動的樂趣，學習有效溝通與表達對家人的愛。

日期：26/5 (星期日)

時間：11:00AM - 12:30PM

地點：東頭社區會堂

對象：3 - 8 歲兒童及其家長

名額：35 對親子

收費：免費

負責職員：林玉殷姑娘 (註冊社工)

備註：不設托兒服務。

演出團體：阿圓全人教育 - 2024 文化大使計劃



網上登記



萬能爸媽鬆一鬆：表達藝術治療小組

活動編號：TT24G0021

內容：以表達藝術作為根基，透過接觸不同藝術媒介（視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意寫作等）來進行創作，過程中讓家長在安全的環境裡得以喘息和放鬆。

日期：18/4、25/4、2/5、9/5（逢星期四）

時間：10:00AM - 12:00NN

地點：本中心活動室

對象：育有 3 至 18 歲孩子的家長

名額：10-12 人

收費：免費

導師：周芷彤小姐、藍苑儀小姐（香港大學表達藝術治療碩士課程實習學生）

負責職員：阮嘉莉姑娘（註冊社工）

備註：1. 小組由香港大學表達藝術治療碩士課程實習學生帶領

2. 參加者須於活動前填寫有關的活動同意書

3. 參加者無需任何藝術創作經驗

4. 本小組不適合以下人士參加：近 3 年處於精神情緒不穩定、經歷喪親事件或虐待事件者

父母學堂 - 「親子遊戲篇」

活動編號：TT24G0014

內容：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。

日期：10/4、17/4、24/4（逢星期三）（共 3 節）

2/5、9/5、16/5、23/5、30/5（逢星期四）（共 5 節）

時間：10:00 - 11:30AM

地點：明愛東頭綜合家庭服務中心

對象：正接受綜援家庭、領取書簿津貼或在職家庭津貼計劃的家庭，並育有幼稚園至小二孩子之家長

名額：12 人

收費：免費

負責職員：吳秀慧姑娘（親子遊戲愛連繫協會導師、註冊社工）

備註：1. 凡出席課堂 6 節或以上，可獲贈由「親子遊戲愛連繫協會」送出的一套親子遊戲玩具。

2. 家長在第三節課堂後，需在家中錄映一次「親子遊戲」時間，於課堂上播放，以便導師幫助參加者掌握實際技巧。

網上登記



繪本共讀樂 (4) - 爸爸的艇仔粉

活動編號：TT24P0013

內容：品格培育是幼兒成長階段的重要部份。家長可透過繪本共讀的技巧學習，與孩子在輕鬆氣氛下一起閱讀繪本故事，從而培養「學習與承傳」的品格。

日期：5/4（星期五）

時間：2:00 - 4:00PM

地點：本中心活動室

對象：2 - 6 歲兒童及家長

名額：20 人

收費：\$20 / 家庭

負責職員：阮嘉莉姑娘（註冊社工）、吳秀慧姑娘（註冊社工）

備註：每個出席家庭可獲贈香港明愛家庭服務出版的繪本「爸爸的艇仔粉」乙本。

生命的滋養 - 電影欣賞

活動編號：TT24G0008

簡介：「人生如戲，戲如人生」，電影不單反映人生悲歡離合，角色之間矛盾的關係，流露著對自己及別人的期望，有些地方與我們相同，有些值得我們反思及學習；透過電影欣賞及分享，希望能加深我們對自己的認識，以及反思與別人的關係，從而令生命得到滋養。

內容：1. 電影介紹及導賞

2. 電影欣賞及分享

3. 體驗性活動

日期：7/5 - 28/5（逢星期二）

時間：9:30AM - 12:00NN

地點：本中心活動室

對象：18 歲以上人士

名額：10 人

收費：免費

負責職員：翁麗萍姑娘（註冊社工）

備註：活動不設托兒服務。

網上登記



祝福茶道

活動編號：TT24P0006

簡介：生活忙碌及緊張，忙著照顧他人的事情及情緒，而忽略自己的感受；因此，利用茶為媒介，學習關顧自己的情緒，以慈悲的心為自己送上祝福。

內容：1. 利用茶與五感（包括：視覺、聽覺、味覺、嗅覺及觸覺）建立關係
2. 為自己送上祝福

日期：19/6（星期三）

時間：10:00 - 11:30AM

地點：本中心活動室

對象：18 歲以上人士

名額：8 人

收費：免費

負責職員：翁麗萍姑娘（註冊社工）

備註：活動不設托兒服務。

「『源』途有你」家長成長小組

活動編號：TT24G0009

內容：小組結合藝術及體驗式活動，讓參加者認識及覺察其個人成長歷程如何影響親子關係，從而調整一套與子女合適的相處模式。

日期：7/5、14/5、21/5、28/5（星期二）

時間：10:00 - 11:30AM

地點：本中心活動室

對象：家長

名額：8 人

收費：免費

負責職員：李湘兒姑娘（註冊社工）

合辦單位：明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務

備註：若需托兒服務，請於報名時提出，三歲以下幼童不設托兒服務。



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

網上登記



「誰都可發光」- 押花小夜燈製作

活動編號：TT24P0008

內容：從選擇乾花、顏色開始，製作屬於自己的乾花拼貼，使用五感安定心神，回到內心平靜，照亮內心，讓「我」做「我」的主角。

日期：28/6（星期五）

時間：10:00AM - 12:00NN

地點：本中心活動室 / 網上 Zoom

對象：18 歲以上照顧者

名額：10 人

收費：免費

負責職員：李湘兒姑娘（註冊社工）、陳悅庭姑娘（福利工作員）

合辦機構：賽馬會智家樂計劃

備註：活動不設托兒服務。



賽馬會 Jockey Club 智家樂計劃
SMART Family-Link Project

家有一母 如有一寶

活動編號：TT24G0023

內容：您是否常常要照顧孩子？您是否常常要完成家務？常常承擔家中大小事使您膊頭感到沉重、疲倦？我們深知道您面對着不同大小的壓力，不妨來我們小組分享您的感受及想法。本小組將邀請來自不同家庭的孩子媽媽，在一個同質的分享環境下透過多元藝術手法，例如粉彩畫，浮游花，擴香石，等等，讓大家從中釋放壓力，好好吸收正面被愛感覺。

日期：2/5、9/5、16/5、23/5、30/5、6/6、13/6、20/6
（逢星期四、共 8 節）

時間：10:00 - 11:30AM

地點：本中心小組室 3

對象：母親（育有 3-12 歲孩子）

名額：8-10 人

收費：每人 \$40（材料）

負責職員：巫靄瑩姑娘（實習社工）

備註：1. 不設托兒服務。

2. 需作小組前面談，以確定參加意願。

網上登記



「親子心連心」安全圈家長小組

活動編號：TT24G0020

內容：「安全圈養育法」是由美國臨床心理學家 Glen Cooper, Kent Hoffman 和 Bert Powell 經多年研究和實證的一套親子教養的方法，根據兒童心理學的依附理論及研究所設計，為孩子建立及發展健康的安全感。在歐美、澳洲及亞洲地區等地施行，提升家長對子女情感需要的敏感度。透過參與小組，家長可以深入認識安全圈養育法，學習如何辨識孩子情緒和探索的需要，幫助父母為孩子提供所需的情感支持，促進與孩子發展安全感與及心連心的連繫，了解如何幫助您的孩子組織感受和學習管理情緒，並實習在不同的情境如何回應，讓孩子可以經歷合乎情理的慈愛和教導。家長可以透過影片、短講、討論和個案分享，體現「建立安全感」如何成為孩子成長路上強大的動力，培養與孩子一份有愛有教的親子關係。

1. 提升家長的自我省察能力
2. 如何與孩子同在，建立穩定的情緒基礎
3. 協助孩子發展健康的安全依附關係
4. 關係的破裂與修復

日期：第一節 26/4 (星期五)

第二節 3/5 (星期五)

第三節 10/5 (星期五)

第四節 17/5 (星期五)

第五節 24/5 (星期五)

第六節 31/5 (星期五)

第七節 7/6 (星期五)

第八節 14/6 (星期五)

(逢星期五，共 8 節)

時間：10:00 - 11:30AM

地點：本中心

對象：幼稚園家長

名額：6-10 人

收費：全免，先到先得

負責職員：劉淑橋姑娘 (註冊社工，美國 Circle of Security® Parenting™ Program Training 認可導師，Triple P 正向管教認可導師)

形式：短講、影片、小組討論和個案分享

查詢電話：2383 3377 (內線 39 劉姑娘)

備註：不設托兒服務。

網上登記



親子技能「Fun」享組

活動編號：TT24G0019

內容：每位家長及孩子都有擅長的地方，你們願意將擅長的技能與組內其他親子分享嗎？無論你們擅長的是藝術、煮食或者是玩遊戲，有興趣都可以報名參加，一齊交流一齊玩。

日期	10/5 (星期五)	31/5 (星期五)	17/5 (星期五)	24/5 (星期五)
時間	7:30 - 8:30PM		7:30 - 9:00PM	
地點	本中心舉行		網上 Zoom 進行	

對象：有興趣成為中心親子義工的人士

名額：12 人

收費：免費

負責職員：周曦童姑娘 (註冊社工)、陳悅庭姑娘 (福利工作員)



『義家義』義工培訓小組

活動編號：TT24G0029

- 內容：1. 遊戲中認識自己的品格優勢 (Character strength)，增進對自己的認識
2. 學習事前計劃及籌備活動，從經驗中學習及反思做義工的意義，加添生活滿足感

日期：8/5、16/5、22/5、29/5 (逢星期三)

留意 15/5 是假期，改在 16/5 (星期四)

時間：10:00 - 11:30AM

地點：中心會議室

對象：有興趣策劃及推行義工服務的朋友 (18 歲以上)

名額：12 人

收費：免費

負責職員：曾美蘭姑娘 (註冊社工)



網上登記





明愛東頭綜合家庭服務中心 (黃大仙西南)

地址：九龍黃大仙樂善道26號東頭社區中心一樓 電話：2383 3377 傳真：2383 2985

郵票



中心交通資料：

- (1) 樂富港鐵站B出口乘搭39M專線小巴於東光道樂善道交界的東匯邨下車，步行約2分鐘。
- (2) 九巴9、5C、3B、21號可抵達彩虹道伍華小學對面。
- (3) 富豪東方酒店巴士站下車，步行約5分鐘。
- (4) 宋皇臺站B3出口沿太子道東，經沙浦道，轉入樂善道往本中心步行約10分鐘。

中心開放時間

	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT
9:00am - 12:30pm 星期六9:00am - 1:00pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12:30 pm - 1:30pm	午膳時間 Lunch Break					延長開放至 1:00pm
1:30pm - 5:00pm	✓	✓	✓	✓	✓	✗
5:00pm - 8:00pm	✗	✗	✓	✗	✓	✗

* 逢星期日及公眾假期休息

本中心網址：<https://www.tifsc.caritas.org.hk>

本中心電郵：fstt@caritassws.org.hk

社署熱線：2343 2255 明愛向晴熱線：18 288

芷若園危機熱線：18 281



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

出版日期：4/2024 數量：2000 本