循道愛華村服務中心
社會福利部
Methodist Epworth Village Community Centre
Social Welfare

社區工作部
Community Work Unit

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

給自己的「情緒」

劏房家庭照顧者支援計劃

2026年1-3月通訊

給自己的「情緒」

劏房家庭照顧者支援計劃

計劃目的

以「全人關顧」為理念，支援劏房家庭照顧者於身、心、社、靈四方面的健康，同時提升社區對劏房住戶及照顧者的關注，共同建立關愛社區。

「給自己的情緒」 計劃服務對象

居住在港島東區劏房，
家中育有0-17歲兒童的照顧者及其家庭。

「給自己的情緒」 職員介紹

Hello我係Michelle姑娘~
好開心認識大家！
平時我中意睇書同周圍去，
歡迎大家搵我傾計~ 我傾咩都得嫁♡
我哋預備左好多活動同大家玩，
無論動態定靜態都有，
一定有野啱你~期待見到大家！

Hello我係Mandy姑娘：3
是劏房家庭照顧者支援計劃的
其中一位同事，
之後會多多同大家見面♡
平日我好中意去行山，所以如果
大家有興趣，之後可以一齊探索
香港的不同山徑！

2026年1月至3月
活動報名注意事項

活動報名須知

- 報名時請注意活動推行日期及時間，以免相撞其他活動，一經報名不得退款。
- 凡已成功報名之項目，不得轉讓予其他人或改報其他項目。

活動報名安排

1. 由12月1日（一）起接受報名。有興趣的參加者請填寫Google form或透過 WhatsApp（9055 2908）註明想報名的活動。職員收到訊息後會盡快回覆。
2. 活動會以先到先得的形式接受報名，職員將以WhatsApp個別通知所有參加者的報名結果。
3. 如成功報名需繳費的活動，職員會稍後聯絡你，通知繳交費用的時間及方法。

本季活動地點

1. 耀東服務處
   地址：香港筲箕灣耀東邨耀華樓地下B、C翼
2. 基督教香港信義會信望堂
   地址：筲箕灣西灣河街46-56號西灣河大廈4樓
3. 基督教筲箕灣潮人生命堂
   地址：筲箕灣道361-365號利嘉中心8樓

掃描二維碼填妥google form報名參加本期活動

掃描二維碼即可WhatsApp聯絡計劃職員

我的感恩日記

每天總有大大小小的事情發生，你還記得昨天值得感恩的事嗎?
感恩日記透過持續寫下令你感恩的事情，每天記下快樂，提升幸福感~
一起在每晚睡前寫感恩日記，連續七天將三件你值得感恩的事情記下來吧！

例: 可以以簡單的文字表達事情和心情就可以

1. 今天我和家人一起吃了美味的晚飯
2. 今天我去了海傍跑步，好好的放鬆了
3. 今天小朋友主動替我按摩，很開心

1

2

3

4

5

6

7

親子戶外活動

長洲一日遊

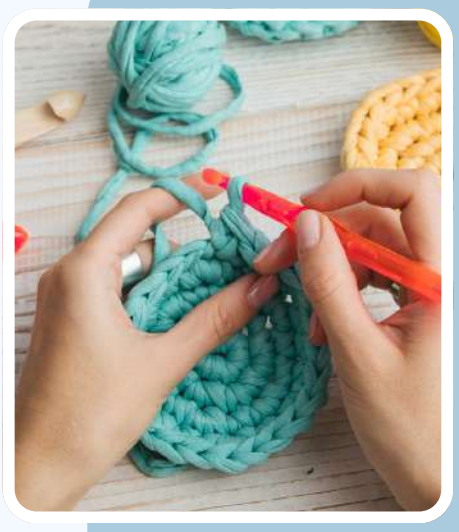
活動帶大家到長洲開心遊玩一日！
平安包相信大家都見過，但大家又整過未呢~
今次活動除左有吃盡美食嘅行程，仲有
製作平安包嘅環節，親手整屬於你嘅平安包！

/製作平安包工作坊/

日期：1/2/2026（日）
時間：上午9:00至下午5:00
費用：$20/人 （大小同價）
集合及解散地點：西灣河民生書院對出
活動地點：長洲
對象：家中育有0-17歲兒童的劏房家庭
名額：30人
負責：註冊社工 石曉晴姑娘 (Michelle)

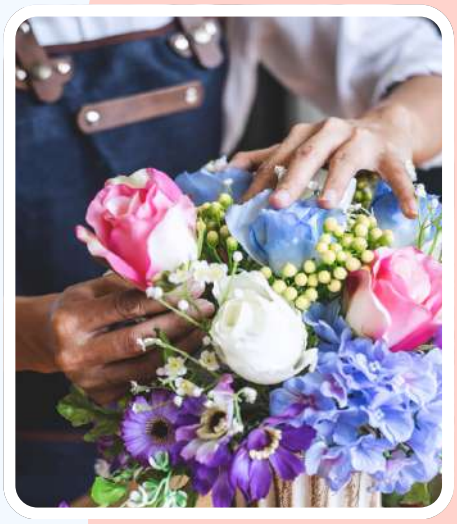
備註
活動已包括來回西灣河旅遊巴費用、
來回船費、工作坊及午膳費用

家長活動



編織入門班

內容：小組會由導師教授基本鉤織的技巧，讓大家可以編織喜歡的物品。
日期：6/1, 13/1, 20/1, 27/1/26(逢二)
時間：上午10:00-中午12:00
節數：4節
費用：全免
活動地點：基督教香港信義會信望堂
對象：居住在劏房的家長
名額：6人
負責：註冊社工 石曉晴姑娘 (Michelle)



給自己一束花

內容：小組請來花藝師教導紮花的技巧，四堂會製造不同的花，每堂也可以送自己一束花
日期：24/2, 3/3, 10/3, 17/3/26 (逢二)
時間：上午10:00-中午12:00
節數：4節
費用：全免
活動地點：基督教香港信義會信望堂
對象：居住在劏房的家長
名額：6人
負責：註冊社工 石曉晴姑娘 (Michelle)

一杯咖啡的時間

內容：邀請你一起來體驗沖煮咖啡的樂趣，聊聊彼此的日常。非常歡迎新手參與～
日期：7/3, 14/3, 21/3, 28/3/26 （逢六）
時間：上午10:30-中午12:00
節數：4節
費用：全免
活動地點：基督教香港信義會信望堂
對象：居住在劏房的家長
名額：6人
負責：註冊社工 姚凱雯姑娘 (Mandy)

家長活動

兩個晚間活動均設有兒童托管服務
讓你可以安心參加活動

一動不如一靜 ：鬆一鬆拉筋班

內容：全心工作或照顧家庭的你辛苦了~
來抽出一個半小時，拉拉筋，輕鬆一下，
重新充電~
日期：22/1, 29/1, 5/2, 12/2/26（逢四）
時間：晚上7:00 - 8:30
節數：4節
費用：全免
活動地點：耀東服務處
對象：居住在劏房的家長
名額：6人
負責：註冊社工 姚凱雯姑娘 (Mandy)

一靜不如一動 ：肌本能動

內容：沒有運動習慣也不必擔心，最重要的是踏出第一步！參加初階肌力訓練班，一起來認識一些簡單又實用的在家可做運動，啟動你的健康生活。
日期：4/3, 11/3, 18/3, 25/3/26 （逢三）
時間：晚上7:15 - 8:30
節數：4節
費用：全免
活動地點：基督教筲箕灣潮人生命堂
對象：居住在劏房的家長
名額：6人
負責：註冊社工 姚凱雯姑娘 (Mandy)

中醫診療日

鼓勵報名人士

- ☑ 育有0-17歲兒童的劏房家庭照顧者
- ☑ 欲了解自己體質人士
- ☑ 有需要調理身體人士
- ☑ 平日容易有疲勞、失眠、腸胃不適人士

活動資訊

日期：1月7日、1月21日 (三)
時間：上午10:00-12:30
地點：基督教香港信義會信望堂
醫師：劉琼美 註冊中醫師
負責：註冊社工 姚凱雯姑娘 (Mandy)

合作機構

仁德之光 Light of Raphael

備註

- ☑ 診症時間約為15至20分鐘，有興趣參加的街坊可先行報名，我們稍後會通知具體安排時間
- ☑ 中藥沖劑將於診症後兩日送抵教會，職員會個別聯絡參加者前往領取

「歇息一刻」暫託服務
替假者招募

WANTED

計劃內容

- 照顧需要暫託服務的小朋友

義工津貼

- 義工津貼會按服務時長等狀況調整

報名方法

- 填寫本季活動報名google form 或WhatsApp 9055 2908
- 職員會稍後聯絡約見面試，成功申請者將加入WhatsApp群組接收相關資訊

招募對象

- [ ] 有基本照顧知識與經驗
- [ ] 有愛心和耐性
- [ ] 溝通能力好
- [ ] 責任感強
- [ ] 居住在東區劏房

如果你認為自己符合以上特質，
就快啲報名啦！

其他活動

理想HOME門

你還為...

小朋友四處放的玩具　堆滿的食物

空間不足

關不掉的櫃門　放不進衣櫃的衣服

充滿雜物的飯桌　展示不到的勞作　而苦惱嗎?

不用擔心，這一切煩惱就讓專業的來！

我們會與你一起收拾，把物品找回屬於它們的家，從此收拾不再困難。

同時，我們亦會與每個家庭合力製作裝置，

把家庭照片或親子小手作放出來，讓愛圍繞在家中。

活動內容

階段一

社工上門評估住屋情況

階段二

社工與整理師上門評估

階段三

社工與整理師上門整理

活動詳情

日期：由即日起到滿額

對象：居住在東區劏房的家庭

名額：7個家庭

負責：註冊社工 石曉晴姑娘(Michelle)

報名方法：WhatsApp 9055 2908

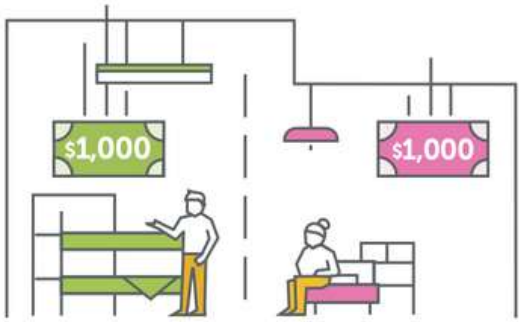
過住案例

活動會提供$500津貼

購買收納用品/傢俱

劏房租戶 $1000電費津貼

港燈 HK Electric



合資格劏房户，每年申請每户$1000元的現金電費津貼

申請資格

1) 居住於港島區的劏房； 及
2) 未有安裝獨立電錶（交電費予業主）；及
3) 住戶其中一位家庭成員正領取政府援助，包括但不限於：
持有長者咭 / 綜援 / 傷殘津貼 / 長者生活津貼 /
在職家庭津貼 / 書簿津貼 / 正在申請公屋並持有藍卡

申請流程

1. 預約時間
2. 帶同所需文件進行面見
3. 即可申請

預約申請方法

Whatsapp：
9055 2908
或 致電：
2245 1709

* 必須預約時間進行申請

服務處地點

愛華服務處地址：柴灣道100號後座4樓419室

乘搭巴士下車站

西行：
興民邨 (柴灣道)
東行：
東區醫院 (柴灣道)

聯絡及查詢：

2245 1709 / 9055 2908（WhatsApp）

cwu@mevcc.org.hk

石曉晴姑娘 (Michelle) / 姚凱雯姑娘 (Mandy)