

精彩內容

城市焦點

情緒處理遇困難
共同調節作示範 P.1-2

服務回應

營造正向情緒氛圍
培養幼兒社交發展 P.3

服務透視

支援在職及有需要家座
紓緩照顧壓力 P.4

「葵涌兒童留聲台」計劃
讓兒童的聲音締造更美好社區 P.5

推廣運動凝聚長幼
共同實踐健康生活 P.6

小城裡的暖流故事

發揮剪髮技能 推動社區互助 P.7

優質之旅

透過持續監察以
提昇服務質素 P.7

檔案室

P.8

捐款贊助

P.8

服務單位一覽

P.8

歡迎各位掃描下列二維碼，緊貼本機構最新消息；請讚好和追蹤本機構 Facebook/Instagram。



網頁：
電子版年報 / 季刊 /
課程及活動指南



Facebook



Instagram



城市焦點



情緒處理遇困難 共同調節作示範

教育心理學家
3Es 情+社同行計劃（初幼篇）項目經理
張溢明先生

註冊社工
3Es 情+社同行計劃（初幼篇）項目主任
黃凱玲女士

要 孩子做好情緒調節，必會經歷數個階段，首先是嬰兒期時需要家長的全面安撫；隨著孩子成長，家長開始從最全面的安撫，逐步改變為協助孩子與自己（家長）一同採取一些調節的策略，這個過程稱為「共同調節 (Co-regulation)」的階段 (Rosanbalm & Murray, 2017)。

在「共同調節」的階段，孩子透過觀察、牢記及重演，學習家長的情緒管理技巧。家長在孩子感到負面情緒時，可在孩子面前展示有關情緒調節的技巧（例如：深呼吸、數數字、喝杯水）(Moriguchi, 2012)。為協助孩子把技巧練習好，家長在「共同調節」時可留意以下三點：

1. 示範 (Demo)

家長向孩子直接示範有關技巧，並與孩子一同扮演，例如：

- 深呼吸 3 秒（家長示範花 3 秒慢呼吸）
- 一同攬枕頭
- 倒數數字「20、19、18……」等。



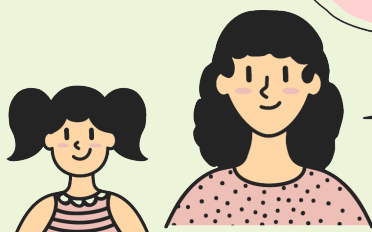


2. 回想 (Recall)

家長引導孩子回想自己或別人近期情緒調節成功的例子，例如：

上星期你弄跌了自己的蛋糕而不開心，但你會為了忘記不快而拿起顏色筆畫畫。

前天，你的好朋友小嘉被恩恩不小心弄濕了畫紙，她很憤怒，但她能慢慢深呼吸來平伏自己的心情。



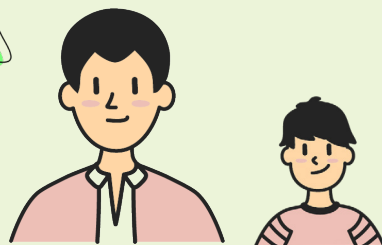
3. 選擇 (Choose)

家長因應孩子能力，與孩子一同選擇一些大家均覺得可行的行為方法來平伏情緒。當孩子出現情緒時，就可以提醒孩子採用已選好的方法加以應用，例如：

我們坐在一旁，先看看狗狗與其他小朋友如何相處，再決定要不要和狗狗玩。

爸爸感到緊張的時候，會閉上眼睛，拉一拉筋，想不想和我一起試試？

我們先喝杯水，冷靜一下。



隨著孩子成長，遇上影響情緒的事情是正常不過的事。然而，怎樣讓孩子可以合宜地調節情緒，家長的示範就是重要的一環。就讓我們一同透過「示範」、「回想」和「選擇」的「共同調節」三步曲，幫助孩子成為情緒的小主人！

參考摘要

1. Moriguchi, Y. (2012). The effect of social observation on children's inhibitory control. *Journal of Experimental Child Psychology*, 113, 248-258.
2. Rosanbalm, K. D., & Murray, D. W. (2017). Co-regulation from birth through young adulthood: A practice brief. Retrieved from <https://www.researchconnections.org/childcare/resources/35387>

營造正向情緒氛圍 培養幼兒社交發展

為 營造正向情緒氛圍，鞏固幼兒情緒社交發展，並加強其表達情緒的能力，香港聖公會麥理浩夫人中心幼稚園幼兒園運用不同的教育策略，讓幼兒建立正向情緒，學習表達自己的感受，從而鞏固幼兒情緒社交發展。回顧過去一年，透過以下教育策略，絕大部分幼兒也能實踐所學，懂得辨別自己的情緒，明白及覺察別人的情緒，能與同伴和諧相處，也能透過正面而有效的方法宣洩和舒緩情緒，提升情緒社交技巧和能力。

策略 1：繪本

園方運用教育局「幼稚園推廣閱讀津貼」購置有關認識情緒的圖書，教師以不同的情緒繪本作為幼兒學習情緒的媒介，過程中讓幼兒認識情緒的詞彙，幫助幼兒明白情緒會隨着情境不同而有所轉變，而情緒亦有感染別人及相互影響的作用，如：向人露出笑容，別人也會報以笑容。同時，透過繪本創設的情境，讓幼兒代入故事角色，學習抒發情緒的方法。教師亦會適當引導幼兒以傾訴、搓紙球掉入垃圾桶、深呼吸、繪畫等方法抒發情緒。



策略 2：情緒角

於課室的情緒角擺放捏捏公仔、圖書、沙漏、拼圖等用具，讓幼兒用減壓用具進行靜態活動，從而舒緩、平復及調適情緒。幼兒亦可利用鏡子觀察自己的各種情緒表情，或與布偶作伴並傾訴感受和心事。情緒角內更備有不同情緒面貌的圖片及情緒面譜，讓幼兒學習及辨識情緒。當教師與幼兒討論情緒時，便會以情緒面貌圖片作輔助，引導幼兒具體地表達情緒。



策略 3：互動遊戲

鼓勵幼兒參與多元化的活動，如：主題活動、音樂活動、自選區角活動等，從而加強幼兒情緒及社交能力的發展。教師會在日常教學活動或遊戲中，教導幼兒多留意故事人物、自己和別人的情緒，嘗試理解情緒出現的原因。另外，教師亦透過棋類活動、戲劇扮演、音樂遊戲、集體遊戲等活動，讓幼兒在過程中學習控制自己的情緒，體諒別人的情緒，以及在意見不合時以和平方式解決問題，提升協調與溝通能力。

策略 4：家長教育

教育家長認識保持平穩情緒的重要性，從而成為孩子仿效穩定情緒的好榜樣。因此，學校藉著舉辦《家長情緒決定孩子未來》家長講座，建議家長利用靜觀和冥想的方式，暫時放下煩瑣的事情，放鬆自己；或深呼吸、離開現場、聆聽愉快的音樂等方法控制情緒，並向孩子坦誠表達感受。同時，園方鼓勵家長透過遊戲的方式，幫助孩子體驗情緒並學習表達感受。

照顧及教育綜合服務
香港聖公會麥理浩夫人中心幼稚園幼兒園
黃小燕校長



支援在職及有需要家座 紓緩照顧壓力 學前兒童課餘託管中心 荃灣區展開服務

本機構獲社會福利署資助，於本年4月1日起，在荃灣區開設學前兒童課餘託管中心，為區內有需要長時間工作、工時不穩、缺乏支援網絡或經濟困難等原因，而未能為3至6歲兒童或幼稚園學生給予適切照顧的家長或照顧者，提供課餘託管服務。中心服務內容包括功課輔導、主題活動、茶點或膳食等，並且定期安排家長教育及親子活動，以促進幼童身心發展和成長，紓緩在職家長的照顧壓力，支持家長就業。單位由社工及具幼教工作經驗者主理，社工亦會根據個別家庭的特殊情況，提供轉介服務，進一步支援家庭。

學前兒童課餘託管中心（荃灣）

服務時間*	星期一至五（公眾假期除外）
第一節	上午 9:30 至中午 12:30
第二節	中午 12:30 至下午 4:30
第三節	下午 4:30 至晚上 8:00

* 中心另提供預約式延長服務及接送服務，以協助有需要的家庭。

服務費用*	按雙週收費	按節收費
每節 2 小時	\$250	\$30
每節 3 小時	\$375	\$45
每節 4 小時	\$500	\$60

* 課餘服務收費由社會福利署訂定，有經濟困難的服務使用者，可向中心職員申請費用減免／豁免。



查詢

學前兒童課餘託管中心（荃灣）

荃灣楊屋道 88 號 Plaza88 25 樓 M 室

3104 2622

ascctw_gr@skhlmc.org.hk

RECORDING

兒童留聲台
研討會
成果

2024

04.2
10:00

讓兒童
成為主角

服務透視

Participation Today
and Every Day

唔要用色 開放大草坪刺激的遊樂場

「葵涌兒童留聲台」計劃 讓兒童的聲音締造更美好社區



政府數據顯示，葵青區有近 3,700 個不適切居所單位，涉及約 8,700 名居民，其中約 1,900 名是兒童，比例之高實屬全港第二（2021）。本機構為不適切居所居民服務多年，發現劏房兒童因生活空間狹小及區內社區設施落後等問題，導致玩樂與學習的空間不足，成長與發展比起同齡兒童更受到限制。承蒙香港國際培幼會慷慨的資助，本機構團體及社區工作部自 2020 年起推行「葵涌兒童留聲台」計劃，培訓 9 至 12 歲劏房兒童透過參與社區活動，把握就地區事務發聲的機會，實現兒童權利，參與打造兒童友善社區。

參與社福界獎項 計劃優秀表現受肯定

上月初，經過專業評審團的兩輪甄選，「葵涌兒童留聲台」計劃榮幸順利入圍由香港社會服務聯會主辦的 2024 至 2025 年度「至善獎」之「卓越服務組別」的「卓越兒童及青少年服務獎」最後六強，將問鼎該組別之白金獎及金獎，肯定了計劃在提升兒童福祉與發展的優秀表現。

見證服務成果 實現社區參與

今年 1 月，本計劃獲崇光百貨支持，在銅鑼灣崇光百貨戶外大屏幕上循環播放宣傳短片，讓社會不同角落能夠聆聽到兒童的聲音。

過去四年，「葵涌兒童留聲台」計劃以強調兒童主導性為核心，發揮兒童在參與過程中的創造力與行動力，成果令人鼓舞。計劃鼓勵兒童化身為社區小幹事，探索社區需要，提出改善社區的具體方案，為他們提供發聲與實踐的空間。例如，兒童成功推動全面翻新石蔭路 3 號公園的遊樂設施，不僅改善了遊樂體驗，也帶來更多歡樂與成長空間。此外，社區小幹事還深入研究劏房環境對兒童視力的影響，並獲基金會支持，為區內逾 200 名兒童提供免費眼睛檢查及配對眼鏡，切實改善兒童的健康福祉。去年，計劃於荃灣南豐紗廠舉辦成果展覽，邀請社會福利署荃灣及葵青區福利專員黃少芬女士、國際培幼會總幹事

蕭美娟女士、葵青區區議員及兒童事務委員會成員等出席，見證劏房兒童的潛能與落實的改善社區成果。

持續推動服務 建立兒童友善社區

從「葵涌兒童留聲台」的成功經驗可見，本計劃的服務框架和模式為兒童建立了有效的意見反映渠道，並促進了與社區不同持份者的多方合作，包括政府部門、區議員及專業團體等。這些成果不僅驗證了兒童參與的價值，更為基層兒童服務拓展奠定新方向。今年，「葵涌兒童留聲台」迎來了新的發展方向。本機構團體及社區工作部榮幸繼續獲得香港國際培幼會的資助下，與石籬天主教小學合作，推行「石籬兒童留聲台」試驗計劃。通過培訓一班小六學生成為「社區規劃師」，讓他們探索校舍所在的社區，並嘗試作為石籬社區的一份子思考，學習如何關心身邊的社區事，參與及共建社區。



家庭及社區綜合服務
團體及社區工作部
部門主任 王馥雅

查詢 2423 5062



推廣運動凝聚長幼 共同實踐健康生活

由「滙豐香港社區夥伴計劃 2024」贊助下，本機構林植宣博士老人綜合服務中心推行「童理續 Fun 跑」計劃。本計劃旨在透過運動作為媒介，並善用葵青區的社區特色與生態資源，讓長者共同設計、策劃及支援舉辦適合跨代家庭一起參與的多元化體驗活動，鼓勵長者發揮自身潛能之餘，亦驅使兩代人走得更近，促進長幼共融。最近，本計劃順行舉辦兩場「跑轉可能任務」城市定向活動，以互動遊戲體驗葵青區獨特的魅力與活力。活動共有過百人參與，當中包括 27 隊參賽家庭及親友隊伍，實現代際間的交流。



鼓勵運動以促進健康生活

透過專業長跑訓練與生態知識培訓，「童理續 Fun 跑」培育 50+ 退休人士及長者成為義工，發揮自身潛能，並加深對社區及大自然的認識。例如，「跑轉點子學堂」專為長者設計循序漸進的跑步訓練班，幫助長者逐步增強個人體能。有份參與的長者表示，雖然自己早已年過半百，但針對銀齡人士而設的長跑培訓讓他踏出做運動的第一步，不僅學到了跑步的基本知識，更逐漸享受運動的樂趣。因此，長者義工亦會投入參與有運動原素的跨代活動，希望以身作則，讓下一代亦盡早開始養成運動的習慣。



為銀齡義工創造發揮潛能的機會

每次舉行社區生態活動之前，「童理續 Fun 跑」計劃讓義工們發揮創意，代入孩子的角度思考，為兒童構思遊戲。進行「跑轉尋寶任務」解謎活動時，義工陪伴兒童進行各式各樣的體驗活動，亦會嘗試了解兒童對環境議題的想法並作出回應。因此，孩子們在參與的過程中時常會非常專注，家長亦發現他們的觀察力與思考能力也得到提升。當親子參與由長者義工們帶領的在青衣公園舉行的生態活動時，目睹義工們充滿活力與睿智的一面，更對長者「老弱」的負面形象有所改觀。本計劃不僅讓長者與兒童在運動與探索中相互啟發，更在新一代心中播下種子，將健康、環保與共融理念延伸至家庭甚至社區層面。



長者社區支援綜合服務
註冊社工
白麗珊姑娘

最新消息 / 查詢

綠悠·仙蹤 @Luk.Yau.Sin.Chung 2423 5489 6096 2684

發揮剪髮技能 推動社區互助



作 為照顧者的阿香，對剪髮有濃厚的興趣。自五年前開始參與「時刻共享」社區計劃，便決定善用所長幫助區內的街坊，為街坊義剪。她不僅為計劃內的照顧者會員提供剪髮服務，還加入了計劃所組織的「剪髮服務隊」，與其他成員一同走進社區和院舍，為長者義剪。

阿香每一次剪髮時亦會用心關懷服務對象，細心聆聽長者們的想法。不論他們是希望修剪得乾淨俐落，還是稍作造型，阿香都樂意為他們度身訂造髮型，因為她認為：「即使老了，也需要『美』，而且是對長者的一種尊重」。這些經歷豐富了阿香的生活之外，她亦認為可以服務社區人士是自己的榮幸，更在他們身上學會很多人生道理。

「時刻共享」社區計劃旨在服務葵涌區內基層人士，並提供家庭照顧者支援服務，促進會員之間的互惠互助精神，建構社區互助網絡。

家庭及社區綜合服務
團體及社區工作部
「時刻共享」社區計劃
剪髮服務隊成員 阿香

查詢 2423 5062

透過持續監察以提昇服務質素



機 構一直重視持續提升服務質素，並提醒同工遵從各項社會福利署訂下的服務質素標準。單位除定期為同工舉行服務質素標準培訓，亦會每年進行服務質素標準內部突擊審查。改善家居及社區照顧服務在2025年1月初接受了社會福利署服務表現監察評估突擊探訪，過程順利。

審查員全面檢視服務、人力資源、財務管理及法規等範疇的服務質素標準，確保服務質素符合規定。相關文件涵蓋：服務單張與申請程序文件、長者照顧計劃及服務紀錄、申訴與讚賞紀錄、特別事故報告，及意見跟進情況；員工的入職導向、專業員工註冊證明、單位架構圖等；以及審查採購程序、財物代管及收款程序、個人資料保存措施、閉路電視審查指引、消防演習紀錄、緊急事故應變程序，以及遵從法例的檢查表等。

另外，審查員亦透過電話訪問了6名服務使用者，主要了解他們對服務與員工態度的滿意程度，例如問：「10分滿分，你會給多少分？」。審查員亦與6名職員進行面談，訪問內容包括情境題：「若有長者請你幫他把五萬元放入銀行，你會否幫他？」及「若發現長者被虐待會怎樣處理？」。

透過持續監察服務，單位員工更加留神，從而不斷提升服務質素，更能提供貼心且到位的照顧、復康及護理服務，讓長者可在其熟悉的社區中「居家安老」，照顧者亦可以更加放心。



長者社區照顧綜合服務
長期護理綜合服務部（西葵涌辦事處）
部門主任
張世榮先生



入會 / 續會通知



歡迎成為本機構社區中心會員，定期獲取服務資訊，及參與中心各項活動。

社區中心會員年費

個人會員		家庭會員
\$29 一位	\$58 兩位 \$87 三位或四位 (第四位豁免) 第五位或以上每位另加 \$29	領取綜援 / 職津 / 書津全額之家庭： 每個家庭 \$29 (必須經社工審核)

申請方式

- 親臨本機構總部或各收費單位之詢問處 /
- 郵寄會員登記表格及劃線支票至本機構總部

查詢：2423 5265

捐款贊助



香港聖公會麥理浩夫人中心歡迎各方善長捐獻，共同關懷社區。除用於提供服務上，捐獻亦會透過本機構設立的多個直接提供物資與經濟援助的計劃，發放給有需要的人士，以協助他們渡過難關。讓我們一同攜手，為有需要的人士提供多一份關懷、多一點溫暖。捐款港幣 100 元或以上，可憑收據申請減免稅項。

1. 中銀香港捐款易平台 (請掃描二維碼)

2. 直接存入銀行戶口

將捐款直接存入本機構於以下銀行開設的捐款專戶：

- 中國銀行 (香港)：012-875-2-062354-0
- 東亞銀行：015-514-10-411699-9
- 中國工商銀行 (亞洲)：072-701-520-04062-9

3. 捐款支票

- 請於劃線支票抬頭寫上「H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre, wholly owned by Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited」，及於支票背後寫上捐款人姓名及聯絡電話。
- 可親臨送交本機構或郵寄支票往「新界葵涌和宜合道 22 號香港聖公會麥理浩夫人中心收」，信封面請註明「捐款」。

捐款方式

下載捐款表格

如需索取捐款收據，請將網上交易紀錄列印本 / 銀行入數紙正本 / 劃線支票，連同填妥的捐款表格，寄往「新界葵涌和宜合道 22 號香港聖公會麥理浩夫人中心收」，信封面請註明「捐款」。



捐款方式

收集個人資料聲明 (節錄)

- 本機構有關收集、使用、保障及查閱個人資料的政策及慣例，皆根據《個人資料 (私隱) 條例》- 第 486 章 (「條例」) 的規定所辦理。
- 本機構收集的所有個人資料將絕對保密，只作處理有關捐款用途，包括但不限於行政、發送收據、安排鳴謝及通訊用途，例如有關善款運用的通知，以及籌募與活動的最新情況。

服務單位一覽



總部開放時間：

星期一至六上午九時至晚上十時
星期日下午一時至五時 (除特別通知外)
部份公眾假期休息

各服務部門之開放時間，請致電有關部門直接查詢。

位於總部之服務單位

照顧及教育綜合服務

趣智成長樂園	2423 5496
幼稚園幼兒園	2427 3523
學童課餘託管服務部	2487 3980

家庭及社區綜合服務

家庭活動及資源中心暨家庭生活教育	2423 5045
團體及社區工作部	2423 5064
少數族裔服務部	2423 5064
全人發展服務部	2426 6075
香港聖公會多元文化外展服務隊	2418 2218

就業發展綜合服務

工商業社會服務部	2423 5042
麥理浩餐廳·餐飲業培訓中心	2410 0807

長者社區支援綜合服務

林植宣博士老人綜合服務中心	2423 5489
---------------	-----------

社區健康綜合服務

普健綜合服務中心	2619 1903
香港聖公會麥理浩夫人中心牙科診所有限公司	2619 1903
社區健康促進服務部	2619 1903

位於九龍及新界各區之服務單位

照顧及教育綜合服務

(石蔭) 幼稚園幼兒園	2276 5028
愛·孩子 - 學前單位社工服務 (葵青)	3751 2507
學前兒童課餘託管中心 (荃灣)	3104 2622

家庭及社區綜合服務

青衣邨社區會堂	2435 9342
老圍鄰舍層面社區發展部	2492 9909
賽馬會老圍中藥園	3488 0031
葵涌社區服務中心	2410 8077
「時分區區通」計劃 - 「社區互惠銀行」	5965 2610
施彭年家庭互助中心	2486 1225
賽馬會陽光鄰里互助中心	2616 0766
煥居生活館	2616 4777
「賽馬會友趣學中文」計劃多元文化學習天地	2690 1111
「麥匯·業成」組合社會房屋	2423 5062
香港翻譯通服務 / Cultural Playground / 愛服飾 - 南亞創藝	3751 2523
賽馬會共建健康家庭計劃	6938 8452
友里助「瑤」聚腳點 (友里助「瑤」- 新屋邨社區支援計劃)	2242 5068

就業發展綜合服務

青衣綜合服務中心	2436 2977
青衣教育中心 / 融藝工房	2423 2993
梨木樹綜合服務中心	2423 2993
寵愛軒 - 培訓及實踐中心	2381 8500
融藝坊	2958 1376
建業坊 / 悅麗居	2423 5120
恩澤膳 - 短期食物援助服務隊 (荃灣區副服務處)	2690 0920
恩澤膳 - 短期食物援助服務隊 (葵青區副服務處)	2364 8191

長者社區支援綜合服務

林植宣博士老人綜合服務中心 (葵星辦事處)	2423 5533
賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃 2.0	2423 5533 6732 8927
賽馬會照顧者中心 (葵芳)	3595 1918
綜合家居照顧服務 (石離辦事處)	2423 5966

長者社區照顧綜合服務

葵青區改善家居及社區照顧服務 (東、西葵涌辦事處)	2421 5350 (東葵涌) 2157 0480 (西葵涌)
葵青區改善家居及社區照顧服務 (青衣辦事處)	2420 9121
張慶華慈善基金長亨復康中心	2420 9131
張慶華慈善基金長亨復康中心 - 家護通 (長者社區照顧服務券計劃)	2420 9141
離院長者綜合支援計劃	2417 8018
健樂坊	2405 5919

社區健康綜合服務

聖公會荊冕堂傑德牙科醫務所有限公司	2614 5333
賽馬會葵華健樂中心	
• 中醫診所 / 康復服務	
保健服務 / 營養服務	2619 0848
言語治療	
• 慈惠社區藥房	2619 0848
賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃 (新界西中心)	2616 9108



服務單位地址