

中心資訊

香港中心

灣仔軒尼詩道130號修頓中心12樓

Tel: 2893 8060 Fax: 2574 1726

九龍中心

黃大仙東頭邨耀東樓地下1-4號

Tel: 2382 0267 Fax: 2383 0983

9120 4747



香港中心

星期一、三、四：上午十時至下午六時

星期二、五：上午十時至晚上十時

星期六：上午九時至下午一時

九龍中心

星期一、二、三：上午十時至下午六時

星期四、五：上午十時至晚上十時

星期六：上午九時至下午一時

*星期日及公眾假期休息



歡迎Like、Share & Follow

Website



Facebook



Instagram



明愛樂協會
Caritas Lok Heep Club



明愛家庭服務
Caritas Family Service



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

編者的話



撰文：樂韻姑娘

今期『森訊』的封面，相信大家都感受到運動的氣氛，就讓我們齊齊『動起來』。

首先，介紹在九龍中心自今年5月中開始的『樂力掙』飛鏢小組，一班『樂協新晉鏢手』雖然只上了四堂初班，但潛質優厚，用心學習，參與社區服務，實行以鏢會友，值得欣賞。當然，要介紹飛鏢小組的港隊導師Cat Ip。飛鏢不是單單一種運動，更是生活的一種態度。

另外，『Team 乘夢』可卡因濫用者或可卡因戒毒康復者及其家人支援兩年計劃已於8月31日順利完成，大家可以重溫此計劃，也有家務指導服務介紹。除了服務介紹之外，有兩位新同事加入明愛樂協會大家庭，社工Eunice郭姑娘及朋輩輔導員亞培。

最後，下半年有我們的58周年活動、樂力跑、普拉提等與運動相關的活動，也有親子活動，敬請留意及踴躍參與。

『樂力掙 飛鏢小組』 導師專訪

今期很榮幸介紹『樂力掙 飛鏢小組』的導師，她就是Cat葉曉彤。她曾參與飛鏢比賽10年，在2025年代表香港出席韓國比賽。現為 Mind Design, Imagine Darts 及 L-style 的合約鏢手。



問：如何開始接觸掙鏢？

Cat：在15歲那年在一間Cafe（咖啡店）做part-time（兼職），內有一座飛鏢靶，就成為她掙出人生第一支鏢。自己也很快掙中紅心，很有滿足感。

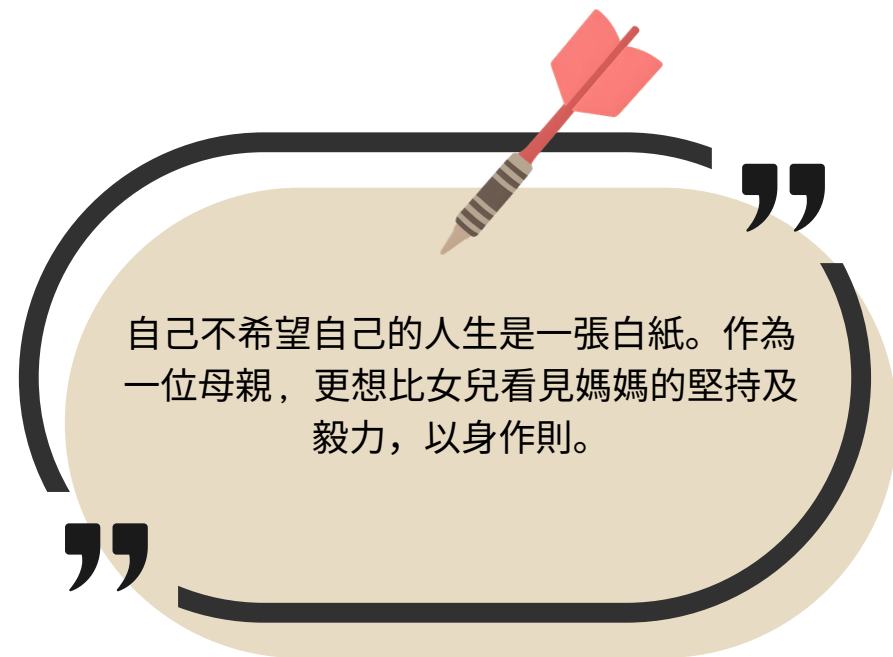


問：由興趣進入全職參賽選手，當中的歷程是怎樣？

Cat：在18歲那年，在工作上認識了一位同事，都是掙鏢的。於是，約埋放工去掙鏢，後來被邀請加入打比賽及聯賽。到了2019年，結了婚及育有一名女兒。因為疫情，原本做美容的工作都被迫停下來，自己不想放棄之前在飛鏢界中打出的成績及贊助，於是，毅然決定同時參與飛鏢比賽及照顧女兒。

問：有沒有遇到『樽頸』位，如何跨過？

Cat：在2013-2015年，自己排名Rating 11-12跌至Rating 6，曾想過放棄，因當時自己掙鏢是力不從心，俗稱『出唔到手』，但自己回想初心，問有多喜歡飛鏢？原來自己一直都好喜歡。於是，自己就一步一步爬上來，去到2025年代表香港出席韓國比賽。



問：現在妳投放時間在社區作教育角色，背後的想法是？

Cat：當中的轉捩點是有一次工作面試，被問到自己的興趣是掙飛鏢時，對方很快把我定格為一定是經常落酒bar嗜酒之人。原來掙飛鏢往往比人誤解為有不良嗜好的人。其實，練習掙鏢的地方『道場』是絕不涉及酒精，只是讓有興趣的人士提供一個練習的場所而已。於是，自己有立下心志走入社區為不同人士作訓練，除了推廣之外，見到學員進步也很欣慰，如小朋友因學了掙鏢而提升了專注力，變得有靈活性。自己也可以協助有潛質年青人。

問：最後，掙鏢令妳獲得什麼？

Cat：在公開賽中，往往可以接觸到不同的人，並聽到他們的故事，擴闊自己的視野。此外，亦讓自己學會謙卑、懂得尊重自己及他人。比賽背後精神是對自己要有200分的全力以赴，對人(對手)要互相尊重。



最後，Cat送給我們的小組組員的鼓勵說話是：

人生總有懷疑自己的時候，無忘初心(我是喜歡掙鏢的)，不要比負面想法打敗自己。學會堅持，學會相信自己，對自己有信心。

樂力掙

室內飛鏢小組



有什麼運動不怕酷熱天氣？不限年齡？
不限性別？適合任何身型及體質？

『室內飛鏢』！『樂力掙』就在今個炎夏誕生了。

人生都仿如掙鏢，大家都想中紅心，但絕不是每次都盡如人意！以為已經為自己立下了人生目標，可惜不幸被毒品拖垮了，偏離了目標，影響自己及與人的關係。飛鏢每一局都是新的開始，新的挑戰，無論順或逆，必須放下過去，專注當下，盡力發揮，向著目標進發。所以，鏢如人生，放下過去，為自己再訂下目標前行。

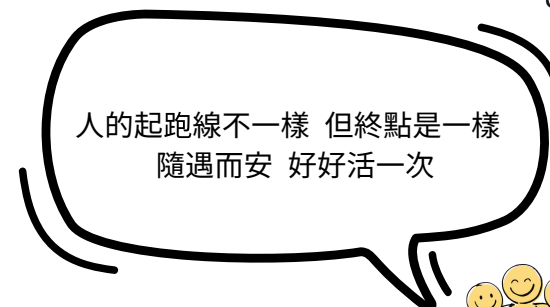
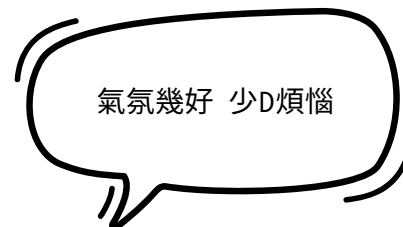


一眾組員專心學習掙鏢



正式實踐，勇敢掙出人生第一鏢

組員對掙鏢的體會：



回饋社會 - 鏢耆立義

【樂力掟 室內飛鏢小組】組員於七月十八日與香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心的一班長者進行了名為「鏢耆立義」的活動，實行以鏢會友。

當日氣氛熱烈及獲益良多，長者們室內飛鏢經驗豐富，由一年半到八年不等。當中個人賽勝出的Uncle Tommy，年過七十歲，他的得獎心得是勤力、勤力再勤力，沒有其他竅門。他自六十五歲退休後，由太太介紹下參加了室內飛鏢，從此飛鏢成為他人生另一目標。他在專注及努力下，贏得不少殊榮。他真摯的分享，給予組員的鼓勵，更是我們學習的榜樣。



組員與長者賽後合照留念



賽前打打氣



全神貫注掟好每一鏢



混合賽冠軍



個人賽勝出的Uncle Tommy

「Team 乘夢」

可卡因濫用者或可卡因戒毒康復者及其家人支援計劃

轉眼間，在今年8月31日完成了禁毒基金資助兩年的計劃。當中在5月20日舉辦了「同行·復元之路計劃分享暨可卡因與情緒取向治療介入研討會」。邀請了林俊良醫生以及黃達瑩醫生與大家分享精神科專科角度分析可卡因成癮，情緒取向治療與成癮的關係，更有個案現場示範及講解。超過20個機構的業界同工參與，大家都獲益良多。



研討會頒發紀念品

(左起：樂協會高級督導主任吳小麗女士、林俊良醫生、黃達瑩醫生，家庭服務總主任鍾凌慧女士、湯羅鳳賢社會科學院院長黃於唱教授、樂協會社工易卓彤女士)



林俊良醫生演講
精神科專科角度分析可卡因成癮



黃達瑩醫生演講
情緒取向治療與成癮的關係



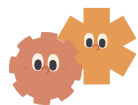
研討會成功舉辦，少不了一眾同事的時間和努力！



家人園藝小組：園藝治療師透過植物與家人對話，給予家人喘息放鬆的空間。



編語心織：與九龍城感化辦事處合作，舉行5節的鉤織小組，讓參加者安靜下來，享受時光。



同場加映



「Team乘夢」計劃已於2026年8月31日完滿結束，大家可以透過Scan QR Code回顧計劃點滴和經驗。



「Team乘夢」計劃分享冊

4-9月親子活動花絮



親子活動主題為優質親子時光，一方面提升履行父母職責的能力，從而改善親子關係；另一方面維持穩定的戒毒康復。活動包括：橫「素」國際廚房、外籍家庭童樂、親子互動樂園、合家歡運動日等。在社工及家務指導員帶領下，促進親子正面交流，以加強彼此關係。



橫「素」國際廚房

除了製作素食，更交流育兒經驗



親子互動瑜珈班

體驗拉筋運動的樂趣，增加優質親子時光



夏日親子電影祭

一家大細享受觀賞電影的樂趣





匹克球是一種新興運動，容易上手，無論大人小朋友都非常投入當中



曹公潭戶外親子日營



家長週末放下工作，與子女享受度假營的設施，如射箭、羽毛球、氣墊球等



家務指導服務 Family Aide Service

為懷孕的吸毒人士、吸毒父母及相關照顧兒童者提供面談、小組、家庭活動與訓練等，從而提升他們護理幼兒、管教子女及處理一般家務的能力。



服務範圍

家庭照顧

- 指導家務技巧，例如煮食、洗濯、清潔工作等

自我照顧

- 陪同產前產後的醫院檢查
- 陪同準備嬰兒用品

子女照顧

- 陪診往母嬰健康院接受檢查及注射
- 指導嬰幼兒護理
- 指導幼童健康飲食



如有查詢，請致電2893 8060或
2382 0267與當值社工聯絡。



費用全免



樂力跑



一齊為健康打打氣，體驗跑步的樂趣。

日期：12/10, 25/10, 9/11, 23/11, 7/12, 21/12/2026
4/1, 18/1, 1/3, 15/3/2027

時間：晚上7:30 - 9:15 地點：深水埗運動場

對象：戒毒康復者

查詢及報名：李先生(電話：2382 0267)

樂在星期二：世界足跡解鎖團



探索世界各地的景點名勝，了解當地文化，品嚐特色美食。

日期：5/1, 19/1, 2/2, 16/2, 2/3, 16/3/2027 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:15 地點：九龍中心

對象：本會服務使用者

查詢及報名：岑姑娘/張先生(電話：2893 8060)

備用：小組包含戶外活動，日子待定，請自備車資

樂力掙：室內飛鏢小組3.0



透過飛鏢競技訓練專注力與手眼協調，在競賽中建立互助支持網絡，增進自信並培養正向紓壓的健康興趣。

日期：2/10, 16/10, 30/10, 13/11, 27/11/2026 (星期五)

時間：晚上7:30 - 9:30 地點：九龍中心

對象：本會服務使用者

查詢及報名：郭姑娘(電話：2893 8060)

易姑娘(電話：2382 0267)

「愛·樂」家人互助小組

家人的恆常月會，提供互相支援平台，一同學習如何面對家人吸毒問題。

日期：10/11/2026, 15/1, 9/3/2027

時間：下午2:30 - 4:00 地點：香港中心

對象：吸毒或戒毒康復者家人

查詢及報名：王姑娘(電話：2893 8060)

「愛·樂」家人互助小組：情濃心意咭



自製心意咭以表愛意。

日期：6/8, 8/10, 3/12/2026 (星期四)

時間：上午10:30 - 12:00 地點：香港中心

對象：吸毒或戒毒康復者家人

查詢及報名：王姑娘(電話：2893 8060)

愛路·家人互助組

作為家人，百般滋味在心頭，但不能隨便向他人說出。來到互助組，可以互相支持分享經驗。了解到自己並不孤單，一同學習面對家人吸毒的問題，共同成長。

日期：8/10, 12/11, 10/12/2026,

14/1, 18/2, 11/3/2027(星期四)

時間：晚上7:30 - 9:00 地點：九龍中心

對象：吸毒或戒毒康復者家人

查詢及報名：陳姑娘/張先生(電話：2382 0267)



家人錦囊-九龍中心

講解毒品的害處，吸毒者吸毒原因和如何推動改變，以增強家人面對家中吸毒問題的應變能力。認識同路人，互相支持。

日期：22/10, 26/11, 24/12/2026, 28/1, 25/2/2027
(星期四)

時間：晚上7:30 - 9:00 地點：九龍中心

對象：吸毒或戒毒康復者家人

查詢及報名：陳姑娘(電話：2382 0267)

助人自助、尋找生命中的意義和快樂。

日期：8/10, 12/11, 10/12/2026, 7/1, 11/2, 11/3/2027
(星期四)

時間：晚上7:30 - 8:45 地點：九龍中心

對象：本會服務使用者

查詢及報名：郭姑娘 (電話：2893 8060)

備註：義工服務待定



樂協家人探訪隊

以生命影響生命，用自己獨特的經歷以同路人的身份為情緒困擾的家人提供支援。

日期：6/10, 3/11, 1/12/2026, 5/1, 2/2, 2/3/2027
(星期二)

時間：晚上7:30 - 9:15 地點：香港中心

對象：吸毒或戒毒康復者家人

查詢及報名：周先生 (電話：2893 8060)



在導師帶領下，一起體驗普拉提的樂趣，一齊為健康打打氣！

- 舒緩繃緊肌肉
- 鍛煉平衡控制力
- 改善體態同運動表現

日期：14/10, 18/11, 16/12/2026,
13/1, 17/2, 10/3/2027 (星期三)

時間：上午11:00 - 12:00

對象：吸毒或戒毒者 費用全免

查詢及報名：譚姑娘/王姑娘

(電話：2893 8060)

組員感受



「平日好少做呢D動作，雖然好辛苦，但做完之後發現自己平衡力好左。」

「透過導師悉心指導，用三個月鍛鍊自己的核心肌肉，肚臍不見了。」

有其他組員一同練習，很開心。」



特別節目預告

明愛樂協會創會58周年紀念暨 【On Your Mark】結業禮



重返校園日 日期：2026年12月12日(星期六)

時間：下午1:30至4:30

地點：明愛馬鞍山中學*
(新界沙田馬鞍山錦英路2號)

對象：本會服務使用者

*當日設有專車接送，往返會場及九龍塘站

報名連結



精彩內容

典禮前茶點
短片首映禮
與長跑冠軍對談
體育課
操守見證
懷舊小賣部

活動回顧



★ 星六工房 - 製作五色米紙卷
高纖又有營養嘅小食



「樂力跑」長跑隊剛成立一年，
反應踴躍



「愛·樂」家人互助小組
製作情濃心意咭，向親人表達愛



抗毒活動 - 吸貓不吸毒
向青少年講解毒品知識



出席明愛家庭服務舉辦的家庭系統綜合介入模式講座



趙芊嵐博士以「家庭為本」創傷知情照顧為員工工作培訓

義工活動花絮



快樂大使義工隊 -
靈實醫院探訪中風病人



義工招募：
聯絡及查詢：2893 8060 (郭姑娘)



新同事介紹!



社工
郭姑娘, Eunice

大家好！我是新加入的社工郭姑娘，非常高興能成為這個大家庭的一分子，接下來我除了個案工作外，更負責義工活動及為戒毒或康復者舉辦不同的小組。

在陪伴大家成長的路上，我常常想起鄧小巧《和好》中的歌詞：「只要耐心栽種有天轉化／這美好結果將發生／豔麗盛放的花」。轉變與成長需要時間和耐性，而每一步都值得我們細細體會。

我很期待未來的日子能與大家並肩同行，一起經歷生活中的點滴轉變，請大家多多指教！

我在一個普通基層家庭中長大，有爸爸、媽媽和五位兄弟姊妹，而我是家中最小的一個。自小我無心向學，哥哥姐姐都忙於讀書，很少陪我外出，所以，我經常偷偷地走到街上流連，四處遊蕩。年少時，我結識了不同的損友，亦把一些所謂的「好兄弟」當成真正的朋友，結果誤入歧途、染上惡習，最終被學校開除。浪費了時間，更犯下錯誤。直至「人的盡頭，就是神的開始」這句話進入我心，亦開啟了我的福音戒毒歷程。



朋輩支援工作員
李先生（亞培）

經歷過人生的破碎，神給我重新開始的機會，不單讓我的生命得以重生，更賜給我一位待我很好、一直非常支持我的太太穎思（Jocelyn），讓我學習承擔丈夫的角色。更在2025年12月25日聖誕節當天，神賜我們寶貴的小公主 - 亞比該（Abigail）。

自今年5月起，我加入明愛樂協會成為朋輩輔導員。我會珍惜大家對我的信任，努力做好朋輩支援的角色。

我亦想鼓勵所有正在掙扎中的朋友，不要輕易放棄。人的盡頭，就是神的開始。只要你願意相信神，勇敢踏出尋求改變的一步，神一定可以為你開一條新的道路。每一個人都值得被愛，也值得擁有第二次機會。

「過去的事，無法改變；未來的路，我們可以親手去創造。」

祝福大家！

服務質素標準

為更有效率地提供以人為本，講求問責、著重服務表現的服務。社會福利署與受津助機構共同制訂《服務質素標準》，以釐定及評估服務表現。

標準一：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清晰陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準二：檢定及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策及程序。

標準三：運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作及活動的最新準確記錄。

標準四：職務及責任

所有的職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準五：人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準六：計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準七：財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準八：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準九：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準十：申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準十一：評估服務使用者的需要

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求。

標準十二：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。

標準十三：私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產的權利。

標準十四：私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護隱私和保密的權利。

標準十五：申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準十六：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

中心提供服務質素標準借閱冊供借閱

詳情請向社工查詢

*詳情請向
社工查詢

服務介入框架

1. 以創傷知情照顧角度理解受助人，提升對傷痛與吸毒關係的覺察，從中作梳理，繼而推動戒毒及穩定康復。
2. 藉家庭系統綜合介入模式，促進吸毒/康復人士之家庭正向關係，並支援家人更有效處理家中吸毒問題。

服務對象

1. 吸毒人士/高危吸毒人士
2. 戒毒康復人士
3. 受吸毒問題影響之家人
4. 專上院校及職訓機構的學生及職員
5. 易受毒品影響行業的僱員及僱主
6. 公眾

服務範圍

服務涵蓋全港

服務理念

重視個人價值 促進身心療癒
發揮家庭優勢 推動回饋社會

目標

1. 推動吸毒人士及早求助與接受治療，幫助他們戒除毒癮
2. 協助戒毒康復人士維持操守及融入社會
3. 協助家人處理家中吸毒及衍生問題
4. 提升懷孕的吸毒婦女或吸毒父母之親職效能、建立自信及改善家庭關係
5. 舉辦禁毒教育和宣傳活動

申請及退出服務

可透過親臨、致電、即時通訊軟件或機構轉介申請服務。而服務使用者可以口頭或書面要求退出服務。

颱風及暴雨警告措施

「颱風及雷暴警告」

天氣情況	中心服務	小組活動
雷暴警告	照常開放	照常舉行
一、三號風球	照常開放	照常舉行
八號或以上	暫停開放	取消 活動舉行前3小時 仍懸掛則取消

「暴雨及極端情況」

天氣情況	中心服務	小組活動
黃、紅色暴雨	照常開放	照常舉行
黑色暴雨、 極端情況	未開放則停止開放； 如活動未開始則取消	如已開放則繼續開放； 如活動進行中則視乎 情況安排參加者留於 中心或離開