



ME TIME 家長支援系列



ME TIME家長支援系列鼓勵家長於忙碌生活中抽空關顧自己，在享受個人專屬的時光外，也能覺察自身的狀態，關注精神健康；服務同時促進家長間建立互助網絡。

計劃內容

本中心每季提供一項免費的家長工作坊或消閑減壓活動，過程中互相支持的氣氛推動家長暢所欲言，把生活中的喜怒哀樂、把育兒及家庭的滿足或辛酸都彼此分享。工作人員除適時介入作支援外，亦會於每次活動中以輕鬆方法帶出精神健康訊息，從而提升參加者自我關顧的意識。

單位於舉行上述家長活動的同時亦以平行形式提供託兒服務，鼓勵因需照顧子女而無法抽空參加的家長好好享受「不需掛心」的個人時間及空間。

聯絡我們

沙田家庭成長軒

地址：新界沙田新田圍邨欣圍樓地下

電話：2605 7155