

天水圍綜合家庭服務中心二零二五年一月至三月活動表

活動名稱:	新春水仙種植工作坊A
日期 / 時間:	2025年1月3日 (星期五)上午10時至11時
地點:	活動室
活動目的:	透過切割水仙球和種植水仙花，點綴家居，為新春節日加添歡樂氣氛。
內容:	切割水仙球和種植水仙花
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	區姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	新春水仙種植工作坊B
日期 / 時間:	2025年1月3日 (星期五)上午11時15分至中午12時15分
地點:	活動室
活動目的:	透過切割水仙球和種植水仙花，點綴家居，為新春節日加添歡樂氣氛。
內容:	切割水仙球和種植水仙花
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	區姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

天水圍綜合家庭服務中心二零二五年一月至三月活動表

活動名稱:	葉脈拓印體驗
日期 / 時間:	2025年1月6日 (星期一) 下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩日常生活壓力
內容:	運用大自然材料，如樹葉、菜葉作天然顏料，將圖案拓印於布袋上。
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	曾姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	生活斷捨離
日期 / 時間:	2025年1月7日(星期二) 上午10時至11時
地點:	活動室
活動目的:	幫助參加者放下過去，提升生活品質，迎接更美好的未來
內容:	人生斷捨離幫助參加者探索如何放下過去的包袱，重拾生活的輕鬆自在。透過介紹實用技巧及分享，參加者學習如何識別不必要的物品、情感及習慣，提升生活品質，迎接更好的未來。
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	梁先生
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

天水圍綜合家庭服務中心二零二五年一月至三月活動表

活動名稱:	大吉大利賀新春
日期 / 時間:	2025年1月9日 (星期四) 上午10時至11時
地點:	活動室
活動目的:	舒緩日常生活壓力
內容:	新年快到了，忙碌著辦年貨及大清潔的你，請停一停，嘗試留意一下身體及內心的感覺，你發現了什麼？活動透過製作大吉小盆栽，學習放鬆身心，從而舒緩壓力。
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	林姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	身心伸展訓練班
日期 / 時間:	2025年1月17、2月7、14及21日(逢星期五，共四節) 上午10時至中午12時
地點:	活動室
活動目的:	舒緩生活壓力
內容:	進行伸展運動
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	楊姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

天水圍綜合家庭服務中心二零二五年一月至三月活動表

活動名稱:	人生開心學
日期 / 時間:	2025年1月23日(星期四) 上午10時至11時
地點:	活動室
活動目的:	引導參加者思考生命的意義，提升情感管理和人際關係，面對挑戰與成長
內容:	講座旨在引導參加者深入思考生命的意義及價值。透過互動討論和個案分享，探索生命中的挑戰及成長。內容涵蓋情感管理、自我認識及人際關係等主題，幫助參加者建立積極的生活態度和面對困難的能力，讓每位參加者在生命旅程中找到支持及啟發。
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	梁先生
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	靜觀其變·壓力管理小組
日期 / 時間:	2025年2月11、18、25日及3月11日（逢星期二，共四節）下午2時至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	提升壓力管理的知識及技巧
內容:	進行靜觀練習，包括不同呼吸法和瑜伽伸展，學習覺察自己的情緒，提升壓力管理的知識及技巧。
參加者:	面對親職壓力的婦女
費用:	免費
負責職員:	張姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

天水圍綜合家庭服務中心二零二五年一月至三月活動表

活動名稱:	「心思巧」共享親職教育小組 (互助治療性小組)
日期 / 時間:	2025年2月13、20、27及3月6日 (逢星期四，共四節) 上午10時至上午11時30分
地點:	活動室
活動目的:	支持離異父母透過「心(心靈)」、「思(思想)」、「巧(技巧)」三方面學習，克服離異後個人情緒及生活上的挑戰，建立更好的共享親職合作關係。
內容:	認識如何面對自己及子女在離異適應過程中出現的情緒；認識「以童為心」概念、親職伙伴間的責任及界線；學習有效的共享親職溝通及處理分歧技巧。
參加者:	分居／正辦理離婚／已離婚的父母 (歡迎父/母單方出席)
費用:	免費
負責職員:	彭先生
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心 (此小組與聖雅各福群會童心圓共享親職支援中心協辦)

活動名稱:	花花世界A
日期 / 時間:	2025年2月15日(星期六) 上午11時至中午12時
地點:	活動室
活動目的:	舒緩生活壓力
內容:	製作保鮮花小花籃 (內容與花花世界B相同，只可選其一)
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	楊姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

天水圍綜合家庭服務中心二零二五年一月至三月活動表

活動名稱:	Art實你的孩子(家長管教小組)
日期 / 時間:	2025年3月5、12、19及26日(逢星期三, 共四節) 上午10時30至上午11時45分
地點:	活動室
活動目的:	改善親子的溝通, 提升親子關係。
內容:	以藝術作為媒介, 讓家長提升對子女的了解, 建立有效管教方式。
參加者:	育有6-12歲小孩的家長
費用:	免費
負責職員:	黃先生
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心