

天水围综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	认识「微笑」抑郁症
日期 / 时间:	2024年7月2日(星期二) 上午10时至11时
地点:	天水围综合家庭服务中心
活动目的:	认识情绪
内容:	「正向心理学」是一种快乐的科学，是以让人生活得更幸福快乐为目标。通过运用心理学，让大家能以多角度思考，从而建立美好素质，应付生活各种挑战。
参加者:	区内市民
费用:	免费
负责职员:	梁先生
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

活动名称:	夜夜好眠
日期 / 时间:	2024年7月16日(星期二) 上午10时至11时
地点:	天水围综合家庭服务中心
活动目的:	提升睡眠质素，从而达致精神健康。
内容:	透过讲座，认识失眠成因及对健康的影响，学习提升睡眠质素的方法，从而达致精神健康。 (此活动与长者安居协会合办)
参加者:	长者/长者的照顾者和有兴趣人士
费用:	免费
负责职员:	林姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

天水围综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	健康你要知
日期 / 时间:	2024年7月20日 (星期六) 上午11时至中午12时
地点:	活动室
活动目的:	学习健康饮食知识, 促进健康人生
内容:	讲解健康饮食之道
参加者:	区内市民
费用:	免费
负责职员:	杨姑娘
联络电话:	3365 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

活动名称:	画出我情绪
日期 / 时间:	2024年7月23、25、30及8月1日(逢星期二及四, 共四节)上午11时至中午12时30分
地点:	活动室
活动目的:	透过和谐粉彩创作, 让儿童认识自己的情绪
内容:	和谐粉彩创作
参加者:	区内小学生
费用:	免费
负责职员:	郑姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

天水围综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	亲子羽毛球同乐日
日期 / 时间:	2024年7月25日 (星期四) 下午2时至4时
地点:	天水围体育馆
活动目的:	推广普及运动, 享受羽毛球乐趣
内容:	学习羽毛球技巧
参加者:	区内亲子(儿童须7岁或以上)
费用:	免费
负责职员:	曾姑娘
联络电话:	3365 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

活动名称:	亲子愉快学习音乐-Ukulele 夏威夷
日期 / 时间:	2024年7月26日、8月2, 9及16日(逢星期五, 共四节) 上午11时30分至中午12时30分
地点:	天水围综合家庭服务中心
活动目的:	增加亲子了解及加强亲子沟通
内容:	通过亲子一起弹奏Ukulele, 家长各孩子可以共同参与音乐活动, 增进彼此之间的情感联系和互动, 并且培养孩子对音乐的兴趣和热爱, 创造美好的回忆。
参加者:	小学生及其家长
费用:	免费
负责职员:	梁先生
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

天水围综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	在游戏中学习
日期 / 时间:	2024年7月29、8月5、12、19日 (逢星期一, 共四节) 下午2时30分至3时30分
地点:	天水围综合家庭服务中心
活动目的:	让儿童学习团体合作和社交技巧, 并提升专注力和自控能力
内容:	集体游戏及训练活动
参加者:	4-10岁儿童
费用:	免费
负责职员:	杨姑娘
联络电话:	3365 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

活动名称:	徒手健体松一松
日期 / 时间:	2024年8月6、13、20 及27日 (逢星期二, 共四节) 上午10时至中午12时
地点:	活动室
活动目的:	透过学习徒手运动, 舒缓日常生活压力, 促进参加者身心健康。
内容:	学习徒手运动, 促进参加者身心健康。
参加者:	区内市民
费用:	免费
负责职员:	区姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心(此小组与康文署合办, 小组日期和时间有待康文署确定。)

天水围综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	亲子齐齐画
日期 / 时间:	2024年8月9、16、23、30日 (逢星期五, 共四节) 下午3时至4时
地点:	天水围综合家庭服务中心
活动目的:	促进参加者减压及促进亲子交流
内容:	1.学习禅绕画(Zentangle) 创作 2.组员互相分享 3.学习放松及压力管理
参加者:	区内市民及其子女
费用:	免费
负责职员:	吕姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

活动名称:	亲子气球扭扭乐A班
日期 / 时间:	2024年8月10日 (星期六) 上午9时30分至10时45分
地点:	天水围综合家庭服务中心
活动目的:	透过不同的气球造型创作故事, 促进亲子关系
内容:	学习扭气球球技巧
参加者:	区内亲子(4个家庭)
费用:	免费
负责职员:	曾姑娘
联络电话:	3365 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

天水围综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	羽你同乐
日期 / 时间:	2024年9月3、10、17 及24日 (逢星期二, 共四节) 上午10时至中午12时
地点:	屏山天水围体育馆
活动目的:	透过学习羽毛球运动, 舒解压力, 促进参加者身心健康。
内容:	学习羽毛球运动, 促进参加者身心健康。
参加者:	区内市民
费用:	免费
负责职员:	区姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心(此小组与康文署合办, 小组日期和时间有待康文署确定。)

活动名称:	情绪层层迭
日期 / 时间:	2024年9月9、12、16及19日 (逢星期一、四, 共四节) 下午4时至5时30分
地点:	活动室
活动目的:	提升儿童的抗逆力。
内容:	透过游戏让儿童认识自身情绪及提升分忧解困能力。
参加者:	8-12岁儿童
费用:	免费
负责职员:	陈姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

天水围综合家庭服务中心二零二四年七至九月活动表

活动名称:	精神健康知多D
日期 / 时间:	2024年9月10日 (星期二) 上午10时至11时
地点:	天水围综合家庭服务中心
活动目的:	提升精神健康
内容:	何谓精神健康? 你觉得你或身边人的精神真的健康吗? 透过活动, 认识不同的精神健康状况, 拆解对精神病患者的迷思, 了解食物对精神健康的帮助, 学习提升精神健康的方法。 (此活动与香港红十字会合办)
参加者:	怀疑有/已有精神健康状况人士的照顾者和有兴趣人士
费用:	免费
负责职员:	林姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心