

天水圍綜合家庭服務中心二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	認識「微笑」抑鬱症
日期 / 時間:	2024年7月2日(星期二) 上午10時至11時
地點:	天水圍綜合家庭服務中心
活動目的:	認識情緒
內容:	「正向心理學」是一種快樂的科學，是以讓人生活得更幸福快樂為目標。通過運用心理學，讓大家能以多角度思考，從而建立美好素質，廳付生活各種挑戰。
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:	夜夜好眠
日期 / 時間:	2024年7月16日 (星期二) 上午10時至11時
地點:	天水圍綜合家庭服務中心
活動目的:	提升睡眠質素，從而達致精神健康。
內容:	透過講座，認識失眠成因及對健康的影響，學習提升睡眠質素的方法，從而達致精神健康。 (此活動與長者安居協會合辦)
參加者:	長者/長者的照顧者和有興趣人士
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

天水圍綜合家庭服務中心二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	健康你要知
日期 / 時間:	2024年7月20日 (星期六) 上午11時至中午12時
地點:	活動室
活動目的:	學習健康飲食知識，促進健康人生
內容:	講解健康飲食之道
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	楊姑娘
聯絡電話:	3365 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	畫出我情緒
日期 / 時間:	2024年7月23、25、30及8月1日(逢星期二及四，共四節)上午11時至中午12時30分
地點:	活動室
活動目的:	透過和諧粉彩創作，讓兒童認識自己的情緒
內容:	和諧粉彩創作
參加者:	區內小學生
費用:	免費
負責職員:	鄭姑娘
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二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	親子羽毛球同樂日
日期 / 時間:	2024年7月25日 (星期四) 下午2時至4時
地點:	天水圍體育館
活動目的:	推廣普及運動，享受羽毛球樂趣
內容:	學習羽毛球技巧
參加者:	區內親子(兒童須7歲或以上)
費用:	免費
負責職員:	曾姑娘
聯絡電話:	3365 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	親子愉快學習音樂-Ukulele 夏威夷
日期 / 時間:	2024年7月26日、8月2, 9及16日(逢星期五，共四節) 上午11時30分至中午12時30分
地點:	天水圍綜合家庭服務中心
活動目的:	增加親子瞭解及加強親子溝通
內容:	通過親子一起彈奏Ukulele，家長各孩子可以共同參與音樂活動，增進彼此之間的情感聯繫和互動，並且培養孩子對音樂的興趣和熱愛，創造美好的回憶。
參加者:	小學生及其家長
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二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	在遊戲中學習
日期 / 時間:	2024年7月29、8月5、12、19日 (逢星期一，共四節) 下午2時30分至3時30分
地點:	天水圍綜合家庭服務中心
活動目的:	讓兒童學習團體合作和社交技巧，並提升專注力和自控能力
內容:	集體遊戲及訓練活動
參加者:	4-10歲兒童
費用:	免費
負責職員:	楊姑娘
聯絡電話:	3365 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	徒手健體松一松
日期 / 時間:	2024年8月6、13、20 及27日 (逢星期二，共四節) 上午10時至中午12時
地點:	活動室
活動目的:	透過學習徒手運動，舒緩日常生活壓力，促進參加者身心健康。
內容:	學習徒手運動，促進參加者身心健康。
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(此小組與康文署合辦，小組日期和時間有待康文署確定。)

天水圍綜合家庭服務中心二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	親子齊齊畫
日期 / 時間:	2024年8月9、16、23、30日 (逢星期五, 共四節) 下午3時至4時
地點:	天水圍綜合家庭服務中心
活動目的:	促進參加者減壓及促進親子交流
內容:	1.學習禪繞畫(Zentangle) 創作 2.組員互相分享 3.學習放鬆及壓力管理
參加者:	區內市民及其子女
費用:	免費
負責職員:	呂姑娘
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:	親子氣球扭扭樂A班
日期 / 時間:	2024年8月10日 (星期六) 上午9時30分至10時45分
地點:	天水圍綜合家庭服務中心
活動目的:	透過不同的氣球造型創作故事, 促進親子關係
內容:	學習扭氣球球技巧
參加者:	區內親子(4個家庭)
費用:	免費
負責職員:	曾姑娘
聯絡電話:	3365 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二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	羽你同樂
日期 / 時間:	2024年9月3、10、17 及24日 (逢星期二，共四節) 上午10時至中午12時
地點:	屏山天水圍體育館
活動目的:	透過學習羽毛球運動，舒解壓力，促進參加者身心健康。
內容:	學習羽毛球運動，促進參加者身心健康。
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(此小組與康文署合辦，小組日期和時間有待康文署確定。)

活動名稱:	情緒層層迭
日期 / 時間:	2024年9月9、12、16及19日 (逢星期一、四，共四節) 下午4時至5時30分
地點:	活動室
活動目的:	提升兒童的抗逆力。
內容:	透過遊戲讓兒童認識自身情緒及提升分憂解困能力。
參加者:	8-12歲兒童
費用:	免費
負責職員:	陳姑娘
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二零二四年七至九月活動表

活動名稱:	精神健康知多D
日期 / 時間:	2024年9月10日 (星期二) 上午10時至11時
地點:	天水圍綜合家庭服務中心
活動目的:	提升精神健康
內容:	何謂精神健康？你覺得你或身邊人的精神真的健康嗎？ 透過活動，認識不同的精神健康狀況，拆解對精神病患者的迷思，瞭解食物對精神健康的幫助，學習提升精神健康的方法。 (此活動與香港紅十字會合辦)
參加者:	懷疑有/已有精神健康狀況人士的照顧者和有興趣人士
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