

天水圍綜合家庭服務中心二零二四年十月至十二月活動表

活動名稱:	擴香石膏造型初探A班
日期 / 時間:	2024年10月3日 (星期四) 上午10時30分至11時30分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩日常生活壓力
內容:	利用石膏粉和顏料倒模製作實用小家品 (內容與擴香石膏造型初探(B)及(C)相同，只可選其一)
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:	酒精流體畫
日期 / 時間:	2024年10月7、10、14及18日 (逢星期一、四及五，共四節) 下午2時15分至3時45分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩日常生活壓力
內容:	酒精流體畫
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

天水圍綜合家庭服務中心二零二四年十月至十二月活動表

活動名稱:	「Me Time」藝術小組
日期 / 時間:	2024年10月8、15、22及29日 (逢星期二，共四節) 上午10時至11時30分
地點:	活動室
活動目的:	透過藝術治療，抒發情緒，療癒內心創傷
內容:	用油粉彩和水彩畫畫及伸展
參加者:	面對家庭衝突的女士
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及和諧之家

活動名稱:	兒童精神健康
日期 / 時間:	2024年10月8、15、22及29日 (逢星期二，共四節) 下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩照顧壓力
內容:	認識常見的兒童精神健康狀況，學習及互相分享有效的處理方法。同時透過手工製作，讓參加者可以舒緩照顧壓力。
參加者:	兒童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十月至十二月活動表

活動名稱:	尋找快樂時代
日期 / 時間:	2024年10月9、17、23及30日 (逢星期三及四，共四節) 上午10時至11時
地點:	活動室
活動目的:	尋找快樂
內容:	何謂快樂？七十年代的人是「為生活而工作」，八十年代的人是「為工作而生活」，到了九十年代，則是「為快樂而工作」，七、八、九十年代無論在社會或音樂，也標誌著香港的黃金時代，經歷時間轉變，讓我們一同從不同時代裡尋找快速回憶，忘憂減壓。
參加者:	8人
費用:	全免
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:	積極人生小組
日期 / 時間:	2024年10月17、24、31及11月7日 (逢星期四，共四節) 下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	學習正向思想，宣揚正向積極人生
內容:	觀看短片、小組遊戲及分享
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二零二四年十月至十二月活動表

活動名稱:	親子擴香石親子小組
日期 / 時間:	2024年10月17、24、31及11月7日 (逢星期四, 共四節) 下午4時半至五時半
地點:	活動室
活動目的:	增進小組成員的親子關係及增強小組成員的溝通能力
內容:	學習如何製作擴散石、分享溝通技巧和增進親子關係的技巧
參加者:	有意改善親子關係的親子
費用:	免費
負責職員:	李姑娘
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:	中醫保健穴位按壓
日期 / 時間:	2024年10月18日 (星期五) 上午10時至11時
地點:	活動室
活動目的:	減輕照顧壓力
內容:	從中醫角度了解痛症的來源。由中醫師教授保健穴位按壓, 讓參加者可舒緩身體的痛症, 從而減輕照顧壓力。 (此活動與博愛醫院中醫服務合辦)
參加者:	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十月至十二月活動表

活動名稱:	樂在「棋」中
日期 / 時間:	2024年10月21、28及11月4、11日 (逢星期一，共四節)下午6時至7時
地點:	天水圍綜合家庭服務中心
活動目的:	提升社交技巧，改善人際關係
內容:	透過桌上遊戲，提升社交技巧，建立友誼
參加者:	12-24歲青少年
費用:	免費
負責職員:	蕭先生
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:	慢活人生之國畫初探
日期 / 時間:	2024年11月11,14,18日及21日 (逢星期一，四，共四節) 上午10時至11時15分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩緊張壓力
內容:	學習簡單的國畫技巧
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	畢姑娘
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十月至十二月活動表

活動名稱:	慢活人生之書法初探
日期 / 時間:	2024年11月11,14,18日及21日 (逢星期一, 四, 共四節) 上午11時30分至中午12時30分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩緊張壓力
內容:	學習簡單的書法技巧
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	畢姑娘
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:	認識焦慮症與強迫症
日期 / 時間:	2024年11月28日(星期四)上午10時至11時
地點:	活動室
活動目的:	認識焦慮症與強迫症
內容:	在生活裡, 你會否對於未發生的事情感到焦慮? 甚至在腦海中反覆出現不同的想法、影像? 會否在衝動、擔憂或懷疑下影響生活質素? 透過了解情緒焦慮症與強迫症的特性, 提升對自己或別人的接納能力。
參加者:	8人
費用:	全免
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十月至十二月活動表

活動名稱:	刮出色彩
日期 / 時間:	2024年12月5日 (星期四) 下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	練習專注，忘憂減壓
內容:	學習刮畫
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

活動名稱:	長者精神健康
日期 / 時間:	2024年12月10、17、24、31日 (逢星期二，共四節) 下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩照顧壓力
內容:	認識常見的長者精神健康情況，學習及互相分享有效的處理方法。同時透過手工製作，讓參加者可以舒緩照顧壓力。
參加者:	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