

天水围综合家庭服务中心二零二四年四至六月活动表

| | |
|----------|--|
| 活动名称: | 滴胶手作班 |
| 日期 / 时间: | 2024年4月2、9、12日及19日 (逢星期二、五, 共四节) 上午11时至中午12时 |
| 地点: | 活动室 |
| 活动目的: | 抒发心情, 减轻日常压力 |
| 内容: | 小组每节教授制作不同的精美滴胶作品, 让参加者花花心思, 设计出独一无二的作品 |
| 参加者: | 18岁或以上区内市民 |
| 费用: | 免费 |
| 负责职员: | 张姑娘 |
| 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: | 酒精墨水画室A班 |
| 日期 / 时间: | 2024年4月10、11、17及18日 (逢星期三及四, 共四节) 上午9时30分至10时30分 |
| 地点: | 活动室 |
| 活动目的: | 舒缓日常生活压力 |
| 内容: | 透过酒精墨水的随意流向, 学习放空和认识自己的独特性 (内容与酒精墨水画室B班相同, 只可选其一) |
| 参加者: | 区内市民 |
| 费用: | 免费 |
| 负责职员: | 曾姑娘 |
| 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四至六月活动表

| | |
|----------|---|
| 活动名称: | 学前儿童亲子Art Jam II |
| 日期 / 时间: | 2024年4月15、22、29及5月6日 (逢星期一, 共四节) 下午2时30分至3时30分 |
| 地点: | 活动室 |
| 活动目的: | 1. 促进亲子关系 2. 提升家长与子女的沟通能力 3. 协助儿童透过艺术表达自己 |
| 内容: | Art Jam艺术活动 |
| 参加者: | 2-6岁学前儿童及其家长 |
| 费用: | 免费 |
| 负责职员: | 邱姑娘 |
| 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: | 闪烁手工箔艺画卡 |
| 日期 / 时间: | 2024年4月23日(星期二) 上午11时至中午12时 |
| 地点: | 活动室 |
| 活动目的: | 抒发心情, 减轻日常压力。 |
| 内容: | 活动旨在与参加者一同制作精美的箔艺画, 剪剪贴贴, 从作品中展现个人特色, 增强自信心。 |
| 参加者: | 18岁或以上区内市民 |
| 费用: | 免费 |
| 负责职员: | 张姑娘 |
| 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四至六月活动表

| | |
|----------|--|
| 活动名称: | 伸伸腰好轻松 |
| 日期 / 时间: | 2024年4月24日 (星期三)上午10:00 -11:30 |
| 地点: | 活动室 |
| 活动目的: | 提升妇女关注个人健康意识 |
| 内容: | 讲解如何预防及纾缓腰背痛症，教授强化肌肉伸展运动 |
| 参加者: | 区内35-59岁妇女 |
| 费用: | 免费 |
| 负责职员: | 区姑娘 |
| 联络电话: | 3565 5780 |
| 主辦机构: | 此活动由天水围综合家庭服务中心与香港基督教女青年会赛马会WE WATCH优活健康计划团队合办 |

| | |
|----------|--|
| 活动名称: | 蝶古巴特进阶B班 |
| 日期 / 时间: | 2024年4月30日、2024年5月2、7及9日 (逢星期二及四，共四节) 上午11时至中午12时 |
| 地点: | 活动室 |
| 活动目的: | 舒缓日常生活压力 |
| 内容: | 透过利用餐巾纸拼贴技巧，将旧物翻新，成为独一无二的实用品 (内容与蝶古巴特进阶A班相同，只可选其一) |
| 参加者: | 区内市民 |
| 费用: | 免费 |
| 负责职员: | 曾姑娘 |
| 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四至六月活动表

| | |
|----------|---|
| 活动名称: | 小粉笔大贡献 - 照顾者纾压小组 |
| 日期 / 时间: | 2024年5月10、17、24及31日 (逢星期五, 共四节) 下午3时至4时 |
| 地点: | 活动室 |
| 活动目的: | 舒缓照顾者压力 |
| 内容: | 利用柔和的颜色纾发情绪, 以小手指及和谐粉彩创造平静一刻 |
| 参加者: | 区内市民 |
| 费用: | 免费 |
| 负责职员: | 谢姑娘 |
| 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: | 脑玩同 (A班) |
| 日期 / 时间: | 2024年5月17、24、31日及6月5日 (逢星期三、五, 共四节) 上午10时至11时 |
| 地点: | 活动室 |
| 活动目的: | 减轻照顾者压力 |
| 内容: | 认识认知刺激治疗, 学习推迟脑退化的方法, 从而减轻照顾压力 |
| 参加者: | 认知障碍症患者/已出现认知障碍症征状人士的照顾者和其他有兴趣人士 |
| 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四至六月活动表

| | |
|----------|--|
| 活动名称: | 健康生活由此起 |
| 日期 / 时间: | 2024年5月29日 (星期三)上午10:00 -11:30 |
| 地点: | 活动室 |
| 活动目的: | 提升区内居民关注个人健康意识 |
| 内容: | 评估个人体能及健康状况，学习伸展运动，预防痛症 |
| 参加者: | 区内35-59岁区内人士 |
| 费用: | 免费 |
| 负责职员: | 区姑娘 |
| 联络电话: | 3565 5780 |
| 主辦机构: | 此活动由天水围综合家庭服务中心与香港基督教女青年会赛马会WE WATCH优活健康计划团队合办 |

| | |
|----------|---|
| 活动名称: | 「我的喜怒哀乐」儿童成长小组 |
| 日期 / 时间: | 2024年6月6日(星期四)、11(星期二)、18(星期二)及25日(星期二)，共四节，下午4时至6时 |
| 地点: | 活动室 |
| 活动目的: | 以「儿童为本」的概念，协助离异家庭或再婚家庭之儿童学习处理情绪的方法 |
| 内容: | 透过说故事、互动游戏、和艺术创作，协助儿童认识家庭变化下情绪的变化，学习与情绪相处和寻找正面表达情绪方法。 |
| 参加者: | 区内7-11岁离异家庭或再婚家庭之儿童 |
| 费用: | 免费 |
| 负责职员: | 叶姑娘 |
| 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四至六月活动表

| | |
|----------|---|
| 活动名称: | 脑玩同 (B班) |
| 日期 / 时间: | 2024年6月7、14、21、28日 (逢星期五, 共四节) 上午10时至11时 |
| 地点: | 活动室 |
| 活动目的: | 减轻照顾者压力 |
| 内容: | 认识认知刺激治疗, 学习推迟脑退化的方法, 从而减轻照顾压力 (脑玩同A班及B班内容相同, 只可选其一) |
| 参加者: | 认知障碍症患者/已出现认知障碍症征状人士的照顾者和其他有兴趣人士 |
| 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 |