

天水圍綜合家庭服務中心二零二四年四至六月活動表

活動名稱:	滴膠手作班
日期 / 時間:	2024年4月2、9、12日及19日 (逢星期二、五, 共四節) 上午11時至中午12時
地點:	活動室
活動目的:	抒發心情, 減輕日常壓力
內容:	小組每節教授製作不同的精美滴膠作品, 讓參加者花花心思, 設計出獨一無二的作品
參加者:	18歲或以上區內市民
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

活動名稱:	酒精墨水畫室A班
日期 / 時間:	2024年4月10、11、17及18日 (逢星期三及四, 共四節) 上午9時30分至10時30分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩日常生活壓力
內容:	透過酒精墨水的隨意流向, 學習放空和認識自己的獨特性 (內容與酒精墨水畫室B班相同, 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

天水圍綜合家庭服務中心二零二四年四至六月活動表

活動名稱:	學前兒童親子Art Jam II
日期 / 時間:	2024年4月15、22、29及5月6日 (逢星期一，共四節) 下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	1. 促進親子關係 2. 提升家長與子女的溝通能力 3. 協助兒童透過藝術表達自己
內容:	Art Jam藝術活動
參加者:	2-6歲學前兒童及其家長
費用:	免費
負責職員:	邱姑娘
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:	閃爍手工箔藝畫卡
日期 / 時間:	2024年4月23日(星期二) 上午11時至中午12時
地點:	活動室
活動目的:	抒發心情，減輕日常壓力。
內容:	活動旨在與參加者一同製作精美的箔藝畫，剪剪貼貼，從作品中展現個人特色，增強自信心。
參加者:	18歲或以上區內市民
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二零二四年四至六月活動表

活動名稱:	伸伸腰好輕鬆
日期 / 時間:	2024年4月24日 (星期三)上午10:00 -11:30
地點:	活動室
活動目的:	提升婦女關注個人健康意識
內容:	講解如何預防及紓緩腰背痛症，教授強化肌肉伸展運動
參加者:	區內35-59歲婦女
費用:	免費
負責職員:	區姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	此活動由天水圍綜合家庭服務中心與香港基督教女青年會賽馬會WE WATCH優活健康計劃團隊合辦

活動名稱:	蝶古巴特進階B班
日期 / 時間:	2024年4月30日、2024年5月2、7及9日 (逢星期二及四，共四節) 上午11時至中午12時
地點:	活動室
活動目的:	舒緩日常生活壓力
內容:	透過利用餐巾紙拼貼技巧，將舊物翻新，成為獨一無二的實用品 (內容與蝶古巴特進階A班相同，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

天水圍綜合家庭服務中心二零二四年四至六月活動表

活動名稱:	小粉筆大貢獻 - 照顧者紓壓小組
日期 / 時間:	2024年5月10、17、24及31日 (逢星期五, 共四節) 下午3時至4時
地點:	活動室
活動目的:	舒緩照顧者壓力
內容:	利用柔和的顏色紓發情緒, 以小手指及和諧粉彩創造平靜一刻
參加者:	區內市民
費用:	免費
負責職員:	謝姑娘
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:	腦玩同 (A班)
日期 / 時間:	2024年5月17、24、31日及6月5日 (逢星期三、五, 共四節) 上午10時至11時
地點:	活動室
活動目的:	減輕照顧者壓力
內容:	認識認知刺激治療, 學習延緩腦退化的方法, 從而減輕照顧壓力
參加者:	認知障礙症患者/已出現認知障礙症徵狀人士的照顧者和其他有興趣人士
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四至六月活動表

活動名稱:	健康生活由此起
日期 / 時間:	2024年5月29日 (星期三)上午10:00 -11:30
地點:	活動室
活動目的:	提升區內居民關注個人健康意識
內容:	評估個人體能及健康狀態，學習伸展運動，預防痛症
參加者:	區內35-59歲區內人士
費用:	免費
負責職員:	區姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	此活動由天水圍綜合家庭服務中心與香港基督教女青年會賽馬會WE WATCH優活健康計劃團隊合辦

活動名稱:	「我的喜怒哀樂」兒童成長小組
日期 / 時間:	2024年6月6日(星期四)、11(星期二)、18(星期二)及25日(星期二)，共四節，下午4時至6時
地點:	活動室
活動目的:	以「兒童為本」的概念，協助離異家庭或再婚家庭之兒童學習處理情緒的方法
內容:	透過說故事、互動遊戲、和藝術創作，協助兒童認識家庭變化下情緒的變化，學習與情緒相處和尋找正面表達情緒方法。
參加者:	區內7-11歲離異家庭或再婚家庭之兒童
費用:	免費
負責職員:	葉姑娘
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四至六月活動表

活動名稱:	腦玩同 (B班)
日期 / 時間:	2024年6月7、14、21、28日 (逢星期五, 共四節) 上午10時至11時
地點:	活動室
活動目的:	減輕照顧者壓力
內容:	認識認知刺激治療, 學習延緩腦退化的方法, 從而減輕照顧壓力 (腦玩同A班及B班內容相同, 只可選其一)
參加者:	認知障礙症患者/已出現認知障礙症徵狀人士的照顧者和其他有興趣人士
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