

天水圍綜合家庭服務中心

中心季訊

2024 年 4 - 6 月



宗旨

天水圍綜合家庭服務中心宗旨是維繫和加強家庭凝聚力，促進家庭和睦，協助個人和家庭預防或應付問題，並為未能自行應付需要的家庭提供協助。

服務內容

輔導服務
社區教育
轉介服務
互助網絡
親子玩具閣

小組活動
義工服務
外展服務
親子共讀閣
書籍、報紙及雜誌閱讀



費用全免

2024年4-6月活動及小組報名須知

- 為優化活動申請程序，本中心現推行會員登記及活動報名抽籤安排，歡迎居民親臨本中心辦理。
- 各活動只限中籤會員參加，不得轉讓參加名額。
- 為共享資源，參加者不可以同一時段報名多於一個活動，如有發現，將被取消參加活動資格。
- 為更有效運用資源，凡參加者沒有在活動前一天的辦公時間內通知中心職員無法出席活動，或相同情況在小組聚會中出現兩次或以上，下一個季度的活動或小組報名將被安排在後補名單上。
- 若因人數不足或惡劣天氣影響，活動可能更改或取消，參加者將獲通知最新安排。
- 所有家庭活動以家庭作為單位，除特別註明外，每個家庭單位以直系親屬家庭成員為限。
- 小組或活動服務對象以中心會員為主。
- 所有親子活動，如活動當日父母或子女任何一方缺席，均會被即時取消參加者資格。

溫馨提示：

2024年7-9月中心之季訊會於
2024年5月中旬於本中心開始派發

2024年4-6月活動及小組報名程序

I 會員登記手續：

由2019年6月1日開始，本中心推行會員登記制度。詳情如下：

- 凡持有香港身份證的居民，均可申請成為本中心會員；憑本中心發出之「會員證」，可使用中心的設施及報名參加本中心的活動及小組。
- 申請人須填寫申請表格及攜同以下文件辦理「會員證」：
 - 個人身份證明文件
 - 出示家庭成員之個人身份證明文件正本 / 影印副本
 - 住址證明。
- 詳情請親臨本中心查詢。

II 活動報名抽籤辦法：

凡報名參加本中心活動及小組，須出示會員證。參加者可於2024年**3月4日**至**5日**遞交報名表及進行公開抽籤，本中心在2024年**3月13日**公佈抽籤結果，其餘剩餘名額可在2024年**3月15日**或以後以先到先得報名。詳情如下：

事項	日期及時間	內容
遞交報名表格	2024年3月4日至3月5日 (星期一、二) 遞交報名表格於中心開放時間後15分鐘至結束前15分鐘 請於上述時間報名， 毋須提早排隊確認	<ul style="list-style-type: none">所有會員必須出示有效的會員證報名。若會員未能親臨報名，可由親友代辦，但必須出示有關會員有效的會員證；否則，恕不辦理。每張會員證最多可報3項小組及3項活動。在入籤遞交報名表格期間，將暫停會員證申請及更改資料手續。
公開抽籤	2024年3月8日(星期五) 上午10時	<ul style="list-style-type: none">於本中心活動室按各活動名額抽籤，歡迎出席。有興趣者請預先在舉行前致電3565 5780與職員留位，額滿即止。
公佈抽籤結果及報名餘額	2024年3月13日(星期三) 本中心開放時間	<ul style="list-style-type: none">會員需自行於本中心佈告板查閱抽籤結果，恕不另行通知。中籤者毋須進行確認手續。
餘額活動報名	2024年3月15日(星期五) 及或以後本中心開放時間	<ul style="list-style-type: none">以先到先得形式進行，額滿即止。會員在報名時，請確保參加的小組和活動不會與其他活動重疊。所有會員必須出示有效的會員證親身報名。每張會員證最多可報3項小組及3項活動。本中心保留最終決定權。

如有任何查詢，可親臨或致電3565 5780與本中心職員聯絡。

重 要 通 知

更換會員證

本中心的會員證的有效期已於 2023 年 3 月 31 日屆滿。所有會員證持有人須於 2023 年 4 月 1 日起親臨本中心申請續證，詳情如下：

- (i) 所有會員必須帶備舊會員證親臨本中心辦理續證申請手續；
- (ii) 為方便會員，如在辦理續證當日其家庭狀況及通訊地址與本中心紀錄維持不變，會員不用出示相關證明文件，即可獲發 2023-2025 年度新會員證；
- (iii) 如需要更新家庭狀況或通訊地址等，會員必須在辦理續證申請時出示有關證明文件，並填寫會員證更改表格，才能接納其續證申請並發出 2023-2025 年度新會員證；
- (iv) 成功申請續證人士，將獲發新證一張，而舊會員證須交還本中心註銷。新會員證將重新編號，仍以家庭為單位，有效期至 2025 年 3 月 31 日。

如有任何查詢，可至電 3565 5780 與本中心職員聯絡。

資訊園地

鎮怒五部曲

每個人都有不滿的情緒，尤其生活在人際關係複雜、充滿壓力的大都會，隨時隨地，都會出現叫人生氣的事，教人忿忿不平。

當一個人拳頭緊握時，自然無法清楚思考，所以生氣時想到的說話，最好吞回肚子裏。人世間最惡毒、粗鄙，最不留情面的說話往往是在你最怒不可遏之際衝口而出的，它會造成人與人之間難以挽回的傷害！

你有為自己曾說過的話感到後悔嗎？大家可參考以下處理憤怒情緒的方法。

鎮怒五部曲

由於宣洩憤怒的方法常帶有攻擊、報復性，如何避免在氣上心頭時傷害別人呢？以下是一些建議：

1. 保持鎮定莫衝動

可作深呼吸，提醒自己盡量放鬆，由一數到十。又或暫時離開衝突現場，稍後找人傾訴內心的悶氣。

2. 對事不對人

避免漫罵或咒詛對方，切勿說出侮辱性的說話，只針對事情，而不針對人。

3. 運動減壓良方

生氣、擔憂或受壓時，運動能助你揮發掉這些情緒所產生的消耗性能量。運動能讓較多的血液和氧氣充灌腦部，有助思考更敏捷。有規律性的運動更能助人集中注意力。

4. 發怒強化憤怒

近年愈來愈多聲音鼓勵人不要壓抑怒氣，給人一種錯覺以為藉發怒可以淨化或擺脫憤怒，但研究顯示，發怒只會強化憤怒，而習慣性動怒更會導致心臟病、高血壓、高膽固醇、腸胃病、頭痛、抵抗力薄弱等。

5. 追蹤憤怒情緒

用一本小冊子，把每一次發怒的原因、自己的反應和過程都記載下來。當你持之以恆，定期檢視，你將察覺到自己有某些個人盲點或偏執。

「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」，熟習以上五部曲，你就不會為發怒傷人而懊悔了。

參考資料：

李兆康 區祥江（2001）〈情緒有益〉 / 香港：突破出版社

活動回顧

有營就有好心情

參加者十分享受此活動，可以製作糯米糍和沖泡蝶豆花檸檬蜜糖特飲，也可以認識不同的植物，更透過遊戲認識新朋友，實在是滿載而歸！



蝶古巴特初體驗

將普通的鐵罐和膠碟來個大翻新，成為獨一無二的實用品，可會想到餐巾紙的魔力。



馬賽克初體驗

隨著柔和的音樂，參加者將生活瑣事暫時擱置，慢慢地平靜心情。透過將不同形狀的石塊一顆一顆地拼貼，學習放空腦袋，放鬆心情。製作獨一無二的馬賽克作品送給自己，增添快樂。

「色彩人生在元朗—元朗人周圍 LOOK」之荔枝窩吉澳鴨洲生態遊

透過郊遊活動，讓區內家庭可以接觸大自然，舒緩生活壓力，促進家人之間的溝通。



2024 年度 4-6 月 小組及活動介紹

個人成長系列

足你健康之入門篇

編號：240406G-01

- 日期：2024 年 4 月 2、9、16 及 23 日（逢星期二，共四節）
時間：下午 2 時 30 分至 4 時
地點：活動室
對象：區內市民
內容：透過短講及足部按摩示範，讓參加者認識足底反射區的基本知識，學習養生之道，促進身心健康。
名額：10 人
負責職員：區姑娘
備註：1. 參加者必須同時參加足你健康之延續篇。
2. 參加者需 2 人一組互相練習。

小組

足你健康之延續篇

編號：240406G-02

- 日期：2024 年 5 月 7、14、21 及 28 日（逢星期二，共四節）
時間：下午 2 時 30 分至 4 時
地點：活動室
對象：區內市民
內容：透過短講及足部按摩示範，讓參加者認識足底反射區的基本知識，學習養生之道，促進身心健康。
名額：10 人
負責職員：區姑娘
備註：1. 參加者必須同時參加足你健康之入門篇。
2. 參加者需 2 人一組互相練習。

小組

酒精墨水畫 A 班 編號：240406G-03

日期：2024年4月10、11、17及18日
(逢星期三及四，共四節)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：活動室 對象：區內成人

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。

名額：8人 負責職員：曾姑娘

備註：內容與酒精墨水畫 B 班相同，只可選其一。

小組

酒精墨水畫 B 班 編號：240406G-04

日期：2024年4月10、11、17及18日(逢星期三及四，共四節)

時間：上午11時至中午12時

地點：活動室 對象：區內成人

對象：透過酒精墨水的隨意流向，學習放空和認識自己的獨特性。

名額：8人 負責職員：曾姑娘

備註：內容與酒精墨水畫 A 班相同，只可選其一。

小組

伸伸腰好輕鬆 編號：240406P-01

日期：2024年4月24日(星期三)

時間：上午10時至11時30分

地點：活動室 對象：區內35-59歲婦女

對象：講解如何預防及舒緩腰背痛症，教授肌肉伸展運動，促進身心健康。

名額：12人 負責職員：區姑娘

備註：此活動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

蝶古巴特進階 A 班 編號：240406G-05

日期：2024年4月30日、5月2、7及9日(逢星期二、四，共四節)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：活動室 對象：區內成人

內容：透過使用餐巾紙和黏土翻新木器和玻璃樽，學習放鬆。

名額：8人 負責職員：曾姑娘

備註：內容與蝶古巴特進階 B 班相同，只可選其一。

小組

蝶古巴特進階 B 班 編號：240406G-06

日期：2024年4月30日、5月2、7及9日(逢星期二、四，共四節)

時間：上午11時至中午12時

地點：活動室 對象：區內成人

內容：透過使用餐巾紙和黏土翻新木器和玻璃樽，學習放鬆。

名額：8人 負責職員：曾姑娘

備註：內容與蝶古巴特進階 A 班相同，只可選其一。

小組

園藝工作坊 編號：240406P-02

日期：2024年5月3日(星期五)

時間：上午10時至中午12時

地點：活動室 對象：區內成人

內容：加深對園藝的認識，於過程中走一段心靈之旅。

名額：12人 負責職員：曾姑娘

備註：活動日期和時間有待康文署確定。

活動

健康生活由此起 編號：240406P-03

日期：2024年5月29日(星期三)

時間：上午10時至11時30分

地點：活動室 對象：區內35-59歲市民

內容：透過評估體能及健康狀態，學習伸展運動，建立健康生活方式，促進身心健康。

名額：12人 負責職員：區姑娘

備註：此活動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

婦女健康你要知 編號：240406P-04

日期：2024年6月6日(星期四)

時間：上午10時至11時30分

地點：活動室 對象：區內35歲或以上婦女

內容：透過介紹乳癌的成因及徵狀，學習自我檢查的方法，讓婦女更關注自己的身心健康。

名額：12人 負責職員：區姑娘

備註：此活動與香港基督教女青年會婦女事工部合辦。

活動

兒童及青少年成長系列

「我的喜怒哀樂」兒童成長小組 編號：240406G-07

日期：2024年6月6(四)、11(二)、18(二)及25日(二)
(共四節)
時間：下午4時30分至6時
地點：活動室
對象：7-11歲離異或再婚家庭之兒童
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的情緒，學習與情緒相處和尋找正面表達情緒方法。
名額：8人
負責職員：葉姑娘

小組

家庭支援系列

學前兒童親子 Art Jam 編號：240406G-08

日期：2024年4月15、22、29及5月6日
(逢星期一，共四節)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：活動室
對象：2-6歲學前兒童及其家長
內容：透過 Art Jam 藝術活動，促使親子合作及互動，以建立良好的親子關係。
名額：10人
負責職員：邱姑娘
備註：1. 一位家長最多可攜兩名子女報名參加。
2. 參加者須自備圍裙。

小組

小粉筆大貢獻 - 照顧者紓壓小組 編號：240406G-09

日期：2024年5月10、17、24及31日(逢星期五，共四節)
時間：下午3時至4時
地點：活動室
對象：區內市民
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。
名額：8人 負責職員：謝姑娘

小組

腦玩同 A 班 編號：240406G-10

日期：2024年5月17(五)、24(五)、31(五)及6月5日(三)
(共四節)
時間：上午10時至11時 地點：活動室
對象：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
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。
名額：8人 負責職員：林姑娘
備註：活動內容與腦玩同 B 班相同，只可選其一。

小組

腦玩同 B 班 編號：240406G-11

日期：2024年6月7、14、21及28日(逢星期五，共四節)
時間：上午10時至11時
地點：活動室
對象：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
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。
名額：8人 負責職員：林姑娘
備註：活動內容與腦玩同 A 班相同，只可選其一。

小組

