

天水圍綜合家庭服務中心

中心季訊

2025年1-3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

2025年1-3月活動及小組報名須知

1. 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。
2. 各活動只限中籤會員參加，不得轉讓參加名額。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 小組或活動服務對象以中心會員為主。
8. 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：

2025年4-6月中心之季訊會於
2025年2月中旬於本中心開始派發

2025年1-3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」：
 1. 個人身份證明文件
 2. 出示家庭成員之個人身份證明文件正本 / 影印副本
 3. 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**12月2日**至**3日**遞交報名表及進行公開抽籤，本中心在2024年**12月11日**公佈抽籤結果，其餘剩餘名額可在2024年**12月13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12月2日至12月3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12月6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12月11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12月13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

照顧者的支援資訊



你是否曾遇過因身體不適，想稍為休息一天，但又不知道何處有暫託服務照顧你家中的長者？你或家人是否曾想使用一些私營醫療服務接受治療，但又因財政負擔而卻步？

面對每日不同的挑戰，照顧者有時未必能迅速找到相關資訊以解決問題，從而感到焦慮不安，影響日常生活。有見及此，筆者在此分享支援照顧者的社區資源供大家參考。



賽馬會照顧資訊通 - 照顧者資訊網

「照顧者資訊網」(www.carers.hk) 是以自助模式 24 小時運作，為長者、殘疾人士和精神復元人士的照顧者提供全面和最新的資訊，包括但不限於**長者及殘疾人士的暫託服務和緊急住宿服務**、支援特殊學校離校生服務、租用 / 購買復康器具、照顧專線、各區不同種類的照顧者支援服務等，鼓勵他們有需要時尋求協助。

地區康健中心

地區康健中心是以地區為本，借助公私營協作及醫社合作，在社區提供基層醫療服務及醫療協調，**提升市民自我管理健康的能力及支援長期病患者**。

有個案透過地區康健中心參加「慢性疾病共同治理先導計劃」，由政府資助到私營醫療市場接受篩查、診症和化驗後，確診糖尿病。**在計劃下，參加者獲配對家庭醫生，政府會為篩查診症、藥物、化驗、護士診所和專職醫療服務的部分費用提供資助，參加者只需承擔一定共付額**。目前約 500 名家庭醫生參與計劃，當中逾七成所釐定的共付額為政府建議的 150 元或以下。地區康健中心也會按照家庭醫生的診斷結果，為他們安排專職醫療服務。

現時香港已成立七間地區康健中心，「元朗地區康健中心」則由博愛醫院負責營運，服務區內居民。合資格居民可以登記成為會員。所有會員均可接受免費健康諮詢、免費健康風險評估及篩查，需轉介專職治療的服務亦可享有補貼。

總結

照顧者在需要的情況下能迅速找到合適的支援服務協助，**既能解決服務使用者的需要，又能紓緩照顧者的壓力**。筆者希望大家有空時不妨參考上述資料。如有任何疑問，大家可以聯絡本署職員或其他社福機構尋求協助。

資料來源

1. 香港樹仁大學社會工作學系(社會福利署委託)(2023)。〈賽馬會照顧資訊通 - 照顧者資訊網〉。取自 <https://www.carers.hk/>
2. 香港特別行政區政府醫務衛生局(2024)〈地區康健中心〉。取自 <https://www.dhc.gov.hk/tc/>
3. 香港政府新聞網(2024)〈慢病共治 事不宜遲〉。取自 https://www.news.gov.hk/chi/2024/01/20240119/20240119_125048_566.html

活動回顧



家庭支援大使小組

是次活動與新生精神康復會安泰軒（天水圍）合作，照顧者們將日常工作暫時放下，聆聽著柔和的音樂，與本中心的家庭支援大使一邊傾談，一邊製作太陽花小盤栽，過程輕鬆愉快，身心放鬆。



點鑽木盒製作班

參加者把不同顏色的點鑽貼在木盒上，仔細拼貼和配搭，製作出精美的點鑽木盒，充滿個人特色。



灑出夢幻彩繪

不需要有畫畫的經驗或技巧，也能輕鬆創作屬於自己的作品，既減壓又滿足。

2025 年度 1-3 月 小組及活動介紹

個人成長系列

新春水仙種植工作坊 A

編號：250103P-01

日期：2025 年 1 月 3 日（星期五）

時間：上午 10 時至 11 時

地點：活動室

對象：區內市民

內容：透過切割水仙球和種植水仙花，點綴家居，為新春節日加添家庭歡樂氣氛。

名額：8 人

負責職員：區姑娘

備註：新春水仙種植工作坊 A 及 B 班內容相同（只可選其一）。

活動

新春水仙種植工作坊 B

編號：250103P-02

日期：2025 年 1 月 3 日（星期五）

時間：上午 11 時 15 分至中午 12 時 15 分

地點：活動室

對象：區內市民

內容：透過切割水仙球和種植水仙花，點綴家居，為新春節日加添家庭歡樂氣氛。

名額：8 人

負責職員：區姑娘

備註：新春水仙種植工作坊 A 及 B 班內容相同（只可選其一）。

活動



尋找多啦 A 夢輕鐵之旅

在參觀輕鐵車廠的過程中，家長和小朋友很高興可以近距離接觸多啦 A 夢輕鐵列車，加深了對輕鐵的認識。

葉脈拓印體驗

編號：250103P-03



日期：2025年1月6日（星期一）
時間：下午2時30分至3時30分
地點：活動室
對象：區內市民
內容：運用大自然材料如樹葉、菜葉等作天然顏料，將圖案拓印於布袋上，成為獨一無二的實用品。在製作過程中學習放空，舒緩壓力。
名額：8人
負責職員：曾姑娘

活動

身心伸展訓練班

編號：250103G-01

日期：2025年1月17、2月7、14及21日（逢星期五，共四節）
時間：上午10時至中午12時
地點：活動室
對象：區內市民
內容：透過伸展運動，舒緩日常生活壓力，促進身心健康。
名額：8人
負責職員：楊姑娘
備註：1. 此活動與康文署合辦。
2. 參加者須穿著運動衣物及帶備水樽。

小組

生活斷捨離

編號：250103P-04

日期：2025年1月7日（星期二）
時間：上午10時至11時
地點：活動室
對象：區內市民
內容：人生斷捨離幫助參加者探索如何放下過去的包袱，重拾生活的輕鬆自在。透過介紹實用技巧及分享，參加者學習如何識別不必要的物品、情感和習慣，提升生活品質，迎接更好的未來。
名額：8人
負責職員：梁先生

活動

人生開心學

編號：250103P-06

日期：2025年1月23日（星期四）
時間：上午10時至11時
地點：活動室
對象：區內市民
內容：講座旨在引導參加者深入思考生命的意義及價值。透過互動討論和個案分享，探索生命中的挑戰及成長。內容涵蓋情感管理、自我認識及人際關係等主題，幫助參加者建立積極的生活態度和面對困難的能力，讓每位參加者在生命旅程中找到支持及啟發。
名額：8人
負責職員：梁先生



活動

家居意外急救法

編號：250103P-05

日期：2025年1月14日（星期二）
時間：上午10時至11時
地點：活動室
對象：區內市民
內容：講座旨在提高參與者對家庭中常見意外的應對能力。講座內容涵蓋基本急救知識，包括處理燒傷、割傷、窒息或昏迷等情況的正確方法。透過專業指導，參加者能掌握對突發事件的知識，保護自己和家人的安全，無論父母、長者或年輕人也合適。
名額：8人
負責職員：梁先生

活動



花花世界 A

編號：250103P-07

日期：2025年2月15日（星期六）
時間：上午11時至中午12時
地點：活動室
對象：區內市民
內容：透過製作保鮮花小花籃，專注當下，抒發心情，舒緩生活壓力。保鮮花小花籃可以送給自己和家人，很有意思。
名額：8人
負責職員：楊姑娘
備註：花花世界 A 及 B 班內容相同（只可選其一）。

活動



活動

花花世界 B 編號：250103P-08

日期：2025年2月15日（星期六）
時間：下午2時30分至3時30分
地點：活動室 對象：區內市民
內容：透過製作保鮮花小花籃，專注當下，抒發心情，舒緩生活壓力。保鮮花小花籃可以送給自己和家人，很有意思。
名額：8人 負責職員：楊姑娘
備註：花花世界A及B班內容相同（只可選其一）。

家庭支援系列

活動

大吉大利賀新春 編號：250103P-09

日期：2025年1月9日（星期四）
時間：上午10時至11時
地點：活動室 對象：區內市民
內容：新年快到了，忙碌著辦年貨及大清潔的你，請停一停，嘗試留意身體及內心的感覺，你發現了什麼？活動透過製作大吉小盤栽，學習放鬆身心，紓緩壓力。
名額：8人 負責職員：林姑娘

Art 實你的孩子（家長管教小組） 編號：250103G-02

日期：2025年3月5、12、19及26日
（逢星期三，共四節）
時間：上午10時至11時30分 地點：活動室
對象：育有6-12歲小孩的家長
內容：以藝術作為媒介，讓家長提升對子女的了解，掌握有效管教方式，改善親子的溝通，從而提升親子關係。
名額：8人 負責職員：黃先生

小組

靜觀其變 • 壓力管理小組 編號：250103G-03

日期：2025年2月11、18、25及3月11日（逢星期二，共四節）
時間：下午2時至3時30分
地點：活動室
對象：面對親職壓力的婦女
內容：透過靜觀練習，包括不同的呼吸法和瑜伽伸展，學習覺察自己的情緒，提升壓力管理的知識及技巧。
名額：8人
負責職員：張姑娘
備註：參加者須穿著運動衣物及帶備水樽。

小組



「心思巧」共享親職教育小組 編號：250103G-04

日期：2025年2月13、20、27及3月6日
（逢星期四，共四節）
時間：上午10時至11時30分
地點：活動室
對象：分居 / 正辦理離婚 / 已離婚的父母
內容：支持離異父母透過「心（心靈）」、「思（思想）」、「巧（技巧）」三方面學習，克服離異後個人情緒及生活上的挑戰，建立更好的共享親職合作關係。在「心靈」上，認識如何面對自己及子女在離異適應過程中出現的情緒；「思想」上，認識「以童為心」概念、親職伙伴間的責任及界線；「技巧」上，學習有效的共享親職溝通及處理分歧技巧。
名額：8人
負責職員：彭先生
備註：此小組與聖雅各福群會童心圓親職支援共享中心協辦。

小組



