

天水圍綜合家庭服務中心

◎ 中心季訊 ◎

2024年7-9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7-9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10-12月中心之季訊會於
2024年8月中旬於本中心開始派發

2024年7-9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**6月3日**至**4日**遞交報名表及進行公開抽籤，本中心在2024年**6月12日**公佈抽籤結果，其餘剩餘名額可在2024年**6月14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6月3日至6月4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6月7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6月12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6月14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。



協助孩子適應離異後的生活

普羅大眾可能認為，曾經歷父母離異的孩子對比在完整家庭中長大的兒童，有負面情緒（如抑鬱和焦慮）的比例會相對較高，而自尊水平則會較低。然而，2023 年一項研究發現，孩子面對父母離異的情緒、適應與父母的共親職模式有密切相關，即是父母離異後如何相處對孩子的態度會影響孩子的情緒及各方面的適應（Schoppe-Sullivan et al., 2023）。以下是一些建議給父母如何協助孩子適應離異後的生活：

1. 按照孩子的理解能力告訴他們原因

父母離異後，如果孩子不理解父母離異的原因，很容易會將自己曾犯的錯誤（例如：不聽從父母指示、成績欠佳等）歸納成父母離異的主因，令其產生內疚的情緒。如果父母按照孩子的理解能力簡單、坦承及不加評判地向孩子解釋父母因相處困難而需要分開，並不是他們的錯，這可減少孩子的負面情緒（曾文志, 2004）。

2. 鼓勵孩子表達他們的感受

孩子在過程中可能會經歷擔心、不安、傷心及憤怒等的情緒。父母應以平和的語氣及心情傾聽孩子的感受，父母可說出孩子正經歷的情緒，讓孩子知道父母明白他的感受，及重視他。並和孩子一同想出合適的方法處理情緒，這可協助孩子尋找情緒的出口，避免孩子以不合適的方式處理情緒。

3. 離婚後共同撫養孩子

在離異的過程中，雙方都承受著很大的痛苦。無論分手的原因為何，記緊避免在你的孩子面前發生衝突，時刻並把孩子的需要放在第一位。避免要孩子在你們之間選擇，成為磨心。

4. 規劃未來讓孩子安心

孩子知道父母分開會產生許多疑問，例如：擔心以後不能再見父母或父母不再愛他等。因此，如果父母可以具體地告訴孩子父母離婚後的生活安排，例如起居生活、居住、探視及上學等的安排，可以讓孩子安心。

雖然婚姻不再，但你們是孩子永遠的父母，不要因為與另一方的恩怨而減少你對孩子的愛。孩子的成長需要父母的愛和關懷。他們的不安、焦慮也會因父母的關懷而減少。

參考資料：

曾文志（2004）。這不是你的錯！—如何和孩子談離婚。師友月刊，441，68-78。
Schoppe-Sullivan, S. J., Wang, J., Yang, J., Kim, M., Zhang, Y., & Yoon, S. H. (2023). Patterns of coparenting and young children's social-emotional adjustment in low-income families. *Child Development*, 94(4), 874—888. <https://doi.org/10.1111/cdev.13904>



活動回顧



摺出溫暖

想扔掉已用過的利是封？且慢，只需加點小功夫，就可變成漂亮的裝飾品。參加者於小組中愉快地學習手工，互相分享提升家庭關係的方法，更將完成的作品帶回家與家人分享，增添家庭溫暖。



美味廚房

美味廚房，樂在四方！參加者因美食聚集於中心廚房，一起製作簡單精美的菜式，更將美味帶回家與家人分享。



心花怒放

參加者運用不同的鮮花，創作自己喜愛的瓶花擺設，插花的過程讓他們放鬆心情，享受當下。



樂遊濕地公園

當日風和日麗，參加者懷著興奮的心情前往公園，了解濕地的生物多樣性和自然保育的重要性。



2024 年度 7-9 月小組及活動介紹

個人成長系列

認識「微笑」抑鬱症 編號：240709P-01

日期：2024 年 7 月 2 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：「笑」真的就是快樂嗎？「人前微笑，人後落淚」是微笑抑鬱症的常見症狀，也是一個普遍的現象。通過認識微笑抑鬱症，增加心靈健康之認識。
名額：8 人 負責職員：梁先生

活動

趣談快樂人生 編號：240709P-02

日期：2024 年 7 月 8 日（星期一）
時間：上午 10 時至 11 時
地點：活動室 對象：區內市民
內容：「正向心理學」是一種快樂的科學，是以讓人生活得更幸福快樂為目標。通過運用心理學，讓大家能以多角度思考，從而建立美好素質，應付生活各種挑戰。
名額：8 人 負責職員：梁先生

活動

靜觀齊體驗 編號：240709P-10

日期：2024 年 7 月 11 日（星期四）
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：體驗及了解什麼是靜觀，進行靜觀練習，學習如何保持覺察與平靜，減輕壓力。
名額：12 人 負責職員：楊姑娘

活動

心臟病急症及腦血管急性疾病 編號：240709P-03

日期：2024 年 7 月 17 日（星期三）
時間：上午 10 時至 11 時
地點：活動室
對象：區內市民
內容：心臟病在香港十分普遍，逾半數患者更屬於「隱性心臟病」，一般情況下並無特別的心臟病徵兆。是次講座會講解心臟衰竭的成因、徵狀及治療方法，從而提升身體之健康管理。
名額：8 人
負責職員：梁先生

活動

健康你要知 編號：240709P-11

日期：2024 年 7 月 20 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：講解健康飲食之道，分享中醫健康食療及保健知識，促進健康人生。
名額：15 人
負責職員：楊姑娘

活動

藝術中作樂 編號：240709P-12

日期：2024 年 7 月 25 日（星期四）
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：透過製作特色潮流藝術作品「流體熊」，享受創作的樂趣，並學習欣賞自己。
名額：12 人
負責職員：楊姑娘

活動

倉頡輸入法 編號：240709G-01

日期：2024年8月1、6、8、13、15、20、22及27日
(逢星期二和四)共8節

時間：下午2時45分至3時45分

地點：活動室

對象：區內年滿11歲市民

內容：透過學習倉頡輸入法，鍛練思考，幫助學業和就業。

名額：8人 負責職員：鄭姑娘(導師：何老師)

備註：參加者需認識繁體字，並自備手機或平板電腦作課堂練習。

小組

羽你同樂 編號：240709G-04

日期：2024年9月3、10、17及24日
(逢星期二，共四節)

時間：上午10時至中午12時

地點：屏山天水圍體育館 對象：區內市民

內容：透過學習羽毛球運動，舒解壓力，促進參加者身心健康。

名額：16人 負責職員：區姑娘

備註：1. 參加者須穿著運動衣物及帶備水樽。
2. 此小組與康文署合辦，小組日期和時間有待康文署確定。

小組

英文書法初階平行筆 編號：240709G-02

日期：2024年8月1、6、8、13、15、20、22及27日
(逢星期二和四)共8節

時間：下午4時至5時

地點：活動室

對象：區內年滿12歲市民

內容：學習使用平行線寫英文書法，培養專注力，創作美術作品。

名額：8人

負責職員：鄭姑娘(導師：何老師)

小組



兒童及青少年成長系列

正向小先鋒 編號：240709G-05

日期：2024年7月19、26日、8月2及9日(逢星期五，共四節)

時間：上午10時至11時

地點：活動室

對象：區內小一至小三兒童

內容：運用美國著名的心理學家馬丁·沙利文博士(Dr. Martin Seligman)提出的幸福五元素(PERMA)，透過活動及遊戲，提升正向心理，建立面對困難及挑戰的能力。

名額：8人 負責職員：林姑娘

小組

徒手健體鬆一鬆 編號：240709G-03

日期：2024年8月6、13、20及27日
(逢星期二，共四節)

時間：上午10時至中午12時

地點：本中心活動室 對象：區內市民

內容：透過學習伸展運動，舒緩日常生活壓力，促進參加者身心健康。

名額：12人 負責職員：區姑娘

備註：1. 參加者須穿著運動衣物及帶備水樽。
2. 此小組與康文署合辦，小組日期和時間有待康文署確定。

小組



畫出我情緒 編號：240709G-06

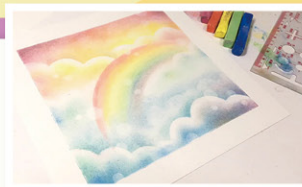
日期：2024年7月23、25、30及8月1日
(逢星期二及四，共四節)

時間：上午11時至中午12時30分

地點：活動室 對象：區內小學生

內容：透過和諧粉彩創作，讓兒童認識自己的情緒。

名額：8人 負責職員：鄭姑娘



小組

在遊戲中學習 編號：240709G-10

日期：2024年7月29、8月5、12及19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：區內4-10歲兒童

內容：透過不同的集體遊戲及訓練活動，讓兒童學習團體合作和社交技巧，並提升專注力和自控能力。

名額：10人 負責職員：楊姑娘

小組

小小心意 編號：240709P-13

日期：2024年8月26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4-10歲兒童

內容：透過製作創意飾物盒及心意卡，向家人表達心意，促進親子關係。

名額：10人 負責職員：楊姑娘

活動

親子羽毛球同樂日 編號：240709P-05

日期：2024年7月25日(星期四)

時間：下午2時至4時 地點：天水圍體育館

對象：區內親子(兒童須7歲或以上)

內容：推廣普及運動，享受羽毛球樂趣。

名額：24人 負責職員：曾姑娘

備註：1. 參加者須穿著運動衣物。
2. 自備羽毛球拍及帶備飲用水。



活動

親子愉快學音樂 - Ukulele 夏威夷小結他

編號：240709G-07

日期：2024年7月26、8月2、9及16日(逢星期五，共四節)

時間：上午11時30分至中午12時30分

地點：活動室

對象：小學生及其家長

內容：通過親子一起彈奏 Ukulele，家長和孩子可以共同參與音樂活動，增進彼此之間的情感聯繫和互動，並且培養孩子對音樂的興趣和熱愛，創造美好的回憶。

名額：8人 負責職員：梁先生

備註：一位家長最多可攜兩名子女報名參加。

小組



夜夜好眠 編號：240709P-04

日期：2024年7月16日(星期二)

時間：上午10時至11時

地點：活動室

對象：長者、長者的照顧者和有興趣人士

內容：經常眼光到天光？透過活動，認識失眠成因及對健康的影響，學習提升睡眠質素的方法，從而達致精神健康。

名額：15人 負責職員：林姑娘

備註：此活動與長者安居協會合辦。

活動

親子齊齊畫 編號：240709G-08

日期：2024年8月9、16、23及30日
(逢星期五，共四節)

時間：下午3時至4時

地點：活動室 對象：區內親子

內容：禪繞畫(Zentangle)創作：親子一起學習放鬆及壓力管理；同時學習互相欣賞，促進正面情緒及親子交流。

名額：5對親子 負責職員：呂姑娘

備註：一位家長只可攜一名子女報名參加。

小組



造型氣球扭扭樂 A 班 編號：240709P-06

日期：2024年8月10日（星期六）
時間：上午9時30分至10時45分
地點：活動室
對象：區內親子
內容：透過不同的氣球造型作為媒介創作故事，促進親子關係。
名額：4個家庭
負責職員：曾姑娘
備註：1. 造型氣球扭扭樂 A、B 及 C 班內容相同（只可選其一）。
2. 一位家長最多可攜兩名子女報名參加。

活動

造型氣球扭扭樂 B 班 編號：240709P-07

日期：2024年8月10日（星期六）
時間：上午11時至中午12時15分
地點：活動室
對象：區內親子
內容：透過不同的氣球造型作為媒介創作故事，促進親子關係。
名額：4個家庭
負責職員：曾姑娘
備註：1. 造型氣球扭扭樂 A、B 及 C 班內容相同（只可選其一）。
2. 一位家長最多可攜兩名子女報名參加。

活動

造型氣球扭扭樂 C 班 編號：240709P-08

日期：2024年8月10日（星期六）
時間：下午2時30分至3時45分
地點：活動室
對象：區內親子
內容：透過不同的氣球造型作為媒介創作故事，促進親子關係。
名額：4個家庭
負責職員：曾姑娘
備註：1. 造型氣球扭扭樂 A、B 及 C 班內容相同（只可選其一）。
2. 一位家長最多可攜兩名子女報名參加。

活動

快樂健體舞 編號：240709G-09

日期：2024年9月6、13、20、27日
（逢星期五，共四節）
時間：上午10時至12時
地點：活動室 對象：區內市民
內容：透過活動，學習健體舞，舒緩日常生活壓力，從而促進身心健康。
名額：10人 負責職員：林姑娘
備註：1. 此活動與康文署合辦。
2. 活動日期需待康文署確定。

小組



精神健康知多D 編號：240709P-09

日期：2024年9月10日（星期二）
時間：上午10時至11時 地點：活動室
對象：懷疑有 / 已有精神健康狀況人士的照顧者和有興趣人士
內容：何謂精神健康？你覺得你或身邊人的精神真的健康嗎？透過活動，認識不同的精神健康狀況，拆解對精神病人的迷思，了解食物對精神健康的幫助，學習提升精神健康的方法。
名額：30人 負責職員：林姑娘
備註：此活動與香港紅十字會合辦。

活動

互助支援系列

婦女茶聚 編號：240709G-11

日期：2024年9月5、12、19及26日（逢星期四，共四節）
時間：下午2時30分至3時30分
地點：活動室 對象：區內婦女
內容：透過茶聚形式，一邊製作及享用茶點小食一邊分享有用的婦女資訊，促進健康快樂人生。
名額：10人 負責職員：楊姑娘

小組

颱風、雷暴及暴雨警告訊號下本中心應變措施及安排：

當時情況	中心開放	班 / 組活動及其他室內活動	戶外活動
雷暴警告 	照常開放	照常舉行	照常舉行 (除預計天氣惡化外)
黃色暴雨警告 			取消
紅色暴雨警告 			取消
黑色暴雨警告 	暫停開放	延期 / 取消	取消
一號風球 	照常開放	照常舉行	照常舉行 (除預計天氣惡化外)
三號風球 			取消
八號風球或以上 	暫停開放	延期 / 取消	取消

1. 如黑色暴雨警告在中心開放前發出，中心將不會開放。但如黑色暴雨警告在中心開放期間發出，中心仍會照常開放。
2. 在戶外活動進行前兩小時仍懸掛三號或以上颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨警告訊號，所有戶外活動將會取消。
3. 當天文台除下八號風球或黑色暴雨警告訊號後三小時，中心運作及所有室內活動回復正常，唯戶外活動取消。
4. 使用服務人士，請於颱風及暴雨期間，留意天氣情況，以決定是否出席本中心的活動。
5. 如有關活動(如營地)需使用其他機構之場地，中心需按照該機構在惡劣天氣時之安排。
6. 如參加者對班、組及活動安排有任何疑問，請致電 3565 5780 查詢，一切以本中心最後決定為準。

中心位置



中心開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
上午 9:00 - 下午 1:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊	休息
下午 1:00 - 下午 2:00	午膳時間						
下午 2:00 - 下午 5:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊	
下午 5:00 - 晚上 8:00	😊	✗	✗	😊	✗	✗	