



# 家訊

2024年5月~8月

— 2024年3月出版 —

## 「快樂家庭」親子嘉年華

屯門區家庭及兒童福利服務協調委員會教育及宣傳工作小組於2024年1月27日（星期六）下午假仁濟醫院何式南小學舉行「快樂家庭」親子嘉年華。活動以親子遊戲及工作坊的形式帶出快樂家庭的三大元素：管教技巧、個人情緒和環境因素，從而讓參與的宗長和子女在互動中學習及體驗正面溝通方式，增進父母及子女關係。

活動當日有幼稚園及小學生進行歌唱跳舞及中樂表演，另設攤位遊戲及拍照區。攤位遊戲包括：親子猜謎、親子製作環保手工、親子運動遊戲、親子繪畫比賽等。拍照區則設置了不同的主題背景，讓親子留下美好的回憶。

是次活動傳遞了親子正面訊息，亦促進了親子關係，讓宗長和子女在輕鬆愉快的氛圍中增進彼此的了解，並學習如何有效地溝通和相處，當日約300人次參加，反應熱烈。

活動的成功舉辦，有賴於屯門區家庭及兒童福利服務協調委員會教育及宣傳工作小組的悉心籌備和各界人士的支持。希望透過是次活動，能為屯門區的家庭帶來更多的歡樂和溫馨。



# 「好家庭學苑」活動報名程序



1. 本年度「好家庭學苑」活動不設先到先得，改為抽籤取錄。
2. 除個別單位列明特定報名方法的活動外（不須抽籤），所有學員須往社署三間綜合家庭服務中心其中一間報名，以安排抽籤取錄。
3. 學員須按照「好家庭學苑」活動一覽表左列的「編號」填報活動報名表，每會員編號在報名週只限報名參加最多 **5個** 活動。
4. 每個月的第二個星期為下個月活動的報名週。
5. 每個月的第三個星期三下午3時進行抽籤，抽籤地點為三間社署綜合家庭服務中心。
6. 每間社署綜合家庭服務中心會為其服務範圍內的機構抽籤（詳情請參考下表）。
7. 中籤名單會由活動舉辦單位在其中心公佈結果。未能成功中籤人士/家庭則不會獲得通知。
8. 抽籤日之後，如個別活動仍有餘額，參加者可向相關中心查詢及報名。

機構名稱	代號	地址	電話	
01. 社會福利署東屯門綜合家庭服務中心	HE	屯門安定邨安定友愛社區中心2樓	2476 2633	會員登記及查詢
02. 香港家庭計劃指導會屯門婦女會	HFP	屯門友愛邨愛勇樓417-419室	2613 2177	只接受查詢
03. 香港聖公會屯門綜合服務賽馬會青年幹線	HJC	屯門友愛邨愛樂樓120-130室地下	2451 2345	會員登記及查詢
04. 救世軍屯門東青少年綜合服務	HSA	屯門富豪邨服務設施大樓五字樓	2467 7200	會員登記及查詢
05. 社會福利署保護家庭及兒童服務課(屯門)	HFC	屯門安定邨安定友愛社區中心4樓	2618 5710	只接受查詢

(以上1-5中心舉辦的小組及活動均在 **東屯門綜合家庭服務中心** 進行抽籤)

機構名稱	代號	地址	電話	
06. 社會福利署南屯門綜合家庭服務中心	HS	屯門湖景邨湖碧樓地下1-7及9-16號	2450 1427/ 3619 1255	會員登記及查詢
07. 新生精神康復會安泰軒(屯門)	HNL	屯門湖景邨湖翠樓地下9-15號	2450 2172	會員登記及查詢
08. 香港基督教女青年會蝴蝶灣綜合社會服務處	HYW	屯門蝴蝶邨蝶聚樓地下	2466 0136	會員登記及查詢
09. 香港家庭福利會家福中心	HFW	屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104-106號	2465 6868	會員登記及查詢
10. 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心	HNA	屯門湖景邨湖光樓地下	2456 9577	只接受查詢
11. 香港善導會陳震夏怡翠軒	HYC	新界屯門龍門路蝴蝶灣公園	2618 8713	只接受查詢

(以上6-11中心舉辦的小組及活動均在 **南屯門綜合家庭服務中心** 進行抽籤)

機構名稱	代號	地址	電話	
12. 社會福利署西屯門綜合家庭服務中心	HW	屯門震寰路16號大興政府公署2樓201室	2467 1034/ 3101 2310	會員登記及查詢
13. 基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心寶田中心	HEL	屯門寶田邨寶田商場三樓301室	2462 1700	只接受查詢
14. 基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心兆康中心	HEL	屯門兆康苑商場二樓227號	2465 7166	只接受查詢
15. 基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心	HJF	屯門兆康苑商場三樓301號	2461 8099	只接受查詢
16. 救世軍屯門青少年綜合服務	HTM	屯門大興邨與平樓地下13至24號	2461 4741	只接受查詢
17. 香港明愛屯門綜合家庭服務中心	HC	屯門良景邨良俊樓地下1-5號	2466 8622	只接受查詢
18. 香港聖公會屯門精神健康綜合社區中心樂喜聚	HSK	屯門震寰路82號康恩園	2465 3210	只接受查詢
19. 香港復康會社區復康網絡大興中心	HRN	屯門大興邨與昌樓26-33號地下	2775 4414	會員登記及查詢

(以上12-19中心舉辦的小組及活動均在 **西屯門綜合家庭服務中心** 進行抽籤)

## 「好家庭學苑」獎勵計劃

1. 凡參加2023-2024年度「好家庭學苑」活動，必須登記成為「好家庭學苑」的學員，登記後可獲取精美禮品一份，舊學員亦須重新登記。
2. 學員於2023年10月至2024年6月期間參加「好家庭學苑」內活動達到五項或以上，可獲頒發證書。
3. 學員參加活動可獲分數（不同項目，不同分數），2023年10月至2024年6月期間累積最高分數的學員及其家人將獲頒參加結業禮。
4. 如學員於參加活動時因遲到、早退而未能出席活動時間達75%或以上者，將不給予任何分數，小組活動則以每節/全期計算。
5. 以家庭為單位的活動，家庭成員只包括直系親屬及祖父母，個別情況，可向舉辦活動之單位查詢。
6. 各活動主辦單位會於活動前以電話聯絡成功報名之申請人，未能成功報名人士則不會獲得通知。如有查詢，請聯絡有關活動的主辦單位。
7. 家庭 / 親子活動只計一次分數；個人活動，例如講座，則可每人（合乎參加資格人士）計一次分數。

(學員須於**2024年7月6日**或之前將活動記錄冊交回主辦單位作統計)

## 注意事項

1. 除特別註明外，本計劃內所有活動費用全免。
2. 出席活動時請帶同活動記錄冊供工作人員登記。
3. 如遺失活動記錄冊，可申請補發，費用全免，但已獲發的分數卻無法追溯。
4. 除收到學員於活動前通知外，本計劃的統籌單位可把活動紀錄（包括相片、錄影、錄音...等）刊登或發佈於社會福利署的媒體（包括刊物、網頁、影視媒體...等）。
5. 「好家庭學苑」學員須為屯門區居民。
6. 其他注意事項，請參考本刊物第3頁。

# 活動

## 社會福利署 轄下 綜合家庭服務中心

### 申請須知



1. 報名方法：申請人必須親自到主辦活動的綜合家庭服務中心接待處填寫報名表格，電話報名恕不接受。
2. 申請人及其家庭於報同一項活動時只需遞交一份申請表，重覆申請將會被取消資格。
3. 有關抽籤的各項安排：
  - 抽籤由最少二名職員負責，地點請留意各中心通告。歡迎有關活動已報名人士到場監票，逾時不候。
  - 抽籤結果將張貼於中心佈告板，申請人需自行查閱抽籤結果。中籤者恕不個別通知。
  - 提供錯漏、虛假或未能提供足夠資料的參加者，其參加資格將被取消。
4. 活動一經報名，不得轉讓、更改或調動。
5. 若活動不能如期舉行，個別中心將按照自訂的機制安排補辦或取消活動。
6. 所有活動報名和內容以中心最後公告為準。
7. 對於是否接納參加者的申請及活動名額事宜，中心保留最終決定權。
8. 以上資料如有更改，恕不另行通知。
9. 除收到參加者事前以中心指定的表格特別聲明外，中心可把活動的記錄(包括相片、錄影、錄音)刊登或發佈於社會福利署的媒體(包括刊物、網頁、影視媒體...等)。

### 惡劣天氣下的活動安排

為保障中心服務使用者的安全，所有活動舉行前兩小時，凡天文台發出雷暴、風暴或暴雨警告訊號，社會福利署屯門區各綜合家庭服務中心的室內活動及戶外活動將作如下安排：



天氣情況		中心室內活動	戶外活動
一號風球	T <sub>1</sub>	照常進行	水上活動取消
三號風球	L <sub>3</sub>	兒童及親子活動取消，成人活動照常進行	取消
八號風球	A <sub>8</sub>	取消，如： 上午7時前改掛三號風球，成人日間活動照常進行 正午12時前改掛三號風球，成人下午活動照常進行 下午5時前改掛三號風球，成人晚上活動照常進行	取消
黃色暴雨警告		照常進行(家長須留意天氣變化)	取消
紅色暴雨警告		照常進行(家長自行決定讓兒童出席活動，但出席的兒童須由成人護送下離開中心)	取消
黑色暴雨警告		正常進行中的活動如常，未開始之活動暫停進行。 (參加者應留在安全地方直至黑色暴雨警告訊號除去。在安全情況下，兒童須由成人護送下離開中心)	取消
雷暴警告		在天氣情況許可下，中心室內活動、參觀、日營及度假營的室內活動照常進行。	水上及野外活動(如遠足及戶外旅行等)取消

● 如因惡劣天氣影響而未能如期舉行的活動，中心會視乎實際情況決定活動是否補辦。

# 「好家庭學苑」

2024年5月至6月  
中心活動一覽表

**5** 月份活動 (以下活動由2024年4月8日上午10時開始接受報名, 除特別註明外, 報名以抽籤形式取錄。抽籤日期為4月17日下午3時, 抽籤地點請參考「好家庭學苑」活動報名程序。)

## 講座系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HFP1	女性保健分享會-「乳」之「泌」物 [香港家庭計劃指導會屯門婦女會]	認識乳房自我檢查及女性泌尿問題	3.5.2024 (星期五)	下午 2:30-4:00	屯門 友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲 或以上女性居民	20	10分
HSK2	健康低壓生活模式 [香港聖公會屯門精神健康綜合社區中心樂善堂]	學習並以新習慣養成健康生活方式, 活出健康新方向。	14.5.2024 (星期二)	上午 10:30-12:00	屯門 栢麗廣場 2611室	區內18歲 或以上居民	15	10分
HFP3	皮膚病真菌的認識 [香港家庭計劃指導會屯門婦女會及衛生署屯門長者外展分隊合辦]	1)常見的皮膚真菌感染, 如足癬及甲癬 2)預防及處理真菌感染的方法	17.5.2024 (星期五)	下午 2:30-3:30	屯門 友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲 或以上居民	20	10分
HS4	從相聚之 手部痛症講座 [南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及福合轉導會新界西 日間社區康復中心合辦]	由物理治療師講解手部關節常見勞損及痛症問題, 成因、徵狀、治療及日常護理。 	18.5.2024 (星期六)	上午 10:00-11:00	屯門 湖景邨 湖光樓 地下	屯門區居民  福合轉導會新界西 日間社區康復中心  安泰軒(屯門) 會員	10  -	10分
HW5	精神健康你要知 參觀精神健康體驗館 [西屯門綜合家庭服務中心]	參觀全新開幕的精神健康體驗館, 透過VR體驗患者症狀, 讓體驗者增加對精神健康的認識, 藉此建立對精神復元人士的同理心。 備註: 集合及解散地點將於稍後公佈	23.5.2024 (星期四)	下午 1:00-4:30	精神健康 體驗館 (屯門青松 觀路15號青 山醫院學院 樓二樓)	區內居民	20	15分
HFW6	Messy Play 「接納不完美」 兒童成長活動- 肌理畫與波波燈 [香港家庭福利會家福中心]	兒童可體驗顏料帶來的質感, 制作一款立體波波燈, 過程中為兒童提供學習情緒詞彙及表達的機會。 備註: 請為兒童穿上不介意被顏料弄髒的衣服。 費用: \$20	31.5.2024 (星期五)	下午 5:00-6:30	屯門 錫輝邨 綠意樓地下 104-106號	6-11歲兒童	6	20分

## 小組系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HFW7	ROBLOX遊戲社交小組 [香港家庭福利會家福中心]	透過與兒童一起遊戲, 建立現實生活中的社交規範及意識。 備註: 參加者需自備可以玩Roblox的手機 費用: 全免	30.4.2024 3.5.2024 14.5.2024 17.5.2024 (星期二、五) 共四節	下午 5:00-6:30	屯門 錫輝邨 綠意樓地下 104-106號	6-11歲來自離異/ 再婚或重组 家庭的兒童	6	完成 全部節數 40分
HEL8	柔力球 [基理敦香港信義會屯門青少年綜合服務中心資田中心]	柔力球為全身運動, 都一都出汗順便拉拉筋, KEEP住學更多招式套路更可形成一支舞組。 中心會員收費\$50/5節	2.5.2024- 30.5.2024 (逢星期四) 共五節	上午 10:00-11:15	屯門 寶田商場 301室	家長 (家中6-24歲 青少年)	4	每節10分
HC9	「觸」得到戀愛 [香港明愛屯門 綜合家庭服務中心]	夫婦透過身體的觸動, 讓彼此身心接觸, 互相感受對方的溫度、節奏, 促進夫婦間的親密感。 費用: 全免(會員/非會員) 備註: 1. 穿著輕便服裝 2. 可參與任何一節或數節	3.5.2024 31.5.2024 21.6.2024 (逢星期五) 共三節	晚上 7:30-9:00	屯門 良景邨 良俊樓地下 1-5號	已婚夫婦	2對	每節10分
HC10	夫婦月會 [香港明愛屯門 綜合家庭服務中心]	夫婦月會是中心恆常的夫婦小組, 每月一次讓夫婦共同認識不同課題, 互相了解, 增進夫婦關係, 強化婚內幸福感。 費用: 全免(會員/非會員)	10.5.2024 7.6.2024 (逢星期二) 共兩節	晚上 8:00-9:30	屯門 良景邨 良俊樓地下 1-5號	已婚夫婦	2對	每節10分
HC11	Chill愛自己(I) [香港明愛屯門 綜合家庭服務中心]	「Chill愛自己」前身為「家長茶聚」, 新名字新開始, 內容當然帶有新鮮感, 唯一不變的是讓家長在 chill (悠閒平和) 的氛圍中愛自己多一點。 費用: \$50(會員)/(非會員) 備註: 費用已包括旅遊巴士費	11.5.2024 13.6.2024 (星期四、六) 共兩節	上午 10:00-11:30	屯門 良景邨 良俊樓地下 1-5號  九龍太子 始創中心18 樓1801- 1804室	家長 (所有18歲或 以下的子女)	3	每節10分

## 小組系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HC12	男士活動-每月一聚 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	每月聚集中心男士成員，大家一起學習、分享、玩樂、建立社交網絡。 費用：全免(會員)/(非會員)	31.5.2024 28.6.2024 (逢星期五)	晚上 7:30-9:00	屯門 良景邨 良俊樓地下 1-5號	男士	4	每節10分



## 親子活動系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HFHW13	「童玩·童學」幼兒親子 Playgroup 5月份 (適合24個月至 入讀K1前幼兒) [香港家庭福利會家福中心]	本課程以親子形式進行，每期以生活化的主題豐富幼兒知識，透過綜合活動遊戲、音樂律動、手工、社交群體活動等，提升幼兒的專注力、常規及自理能力、鍛煉大小肌肉等，為即將入學的寶貴作好準備。 費用：\$400	9.5.2024- 30.5.2024 (逢星期四) 共四節	上午 9:15-10:15 或 上午 10:35-11:35	屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104-106號	育有24個月至入讀 K1前幼兒的家長	5對 親子	每節 每個家庭 20分
HFHW14	「童玩·童學」幼兒親子 Playgroup 5月份 (適合12至23個月幼兒) [香港家庭福利會家福中心]	本課程以親子形式進行，每期以生活化的主題豐富幼兒知識，透過綜合活動遊戲、音樂律動、手工、社交群體活動等，提升幼兒的專注力、常規及自理能力、鍛煉大小肌肉等，為即將入學的寶貴作好準備。 費用：\$400	9.5.2024- 30.5.2024 (逢星期四) 共四節	上午11:55 - 中午12:55	屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104-106號	育有12至23個月 幼兒的家長	5對 親子	每節 每個家庭 20分
HC15	我和爸爸在「喜」： 整母親節禮物 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	各位爸爸同孩子們，今個母親節打算用什麼方式與媽媽慶祝呢？有沒有想過送一份禮物給媽媽？今年不如與爸爸一起整一份神秘的溫暖禮物送給媽媽，來向媽媽表達愛與感謝。 費用：\$30(會員)/(非會員)	11.5.2024 (星期六)	上午 10:00-11:30	屯門 良景邨 良俊樓地下 1-5號	爸爸及其4-12歲 子女；歡迎媽媽 一同參與	4對 親子	10分
HFHW16	「合」+「福」 親子半日遊 [香港家庭福利會家福中心]	參觀位於尖沙咀的「香港合味遊紀念館」及制作獨一無異的「合味道」食品，再遊覽位於中環元創館的「家福市集」，親子暢遊。 費用：\$30/位	26.5.2024 (星期日)	下午 12:00-6:00	屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104-106號	育有3-18歲子女的 離異/單親/新來港/ 低收入家庭	25	完成行程 20分

## 其他

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HC17	「影賞賞」 手機攝影外出活動 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	透過外出攝影的活動，與同行的組員分享手機攝影的樂趣，並發掘社區的優美景色。 費用：全免(會員)/(非會員) 備註：參加者需自備一部智能手機	10.5.2024 (星期五)	晚上 6:00-7:30	深水埗及 嘉頓山	有興趣 社區人士	4	10分
HE18	永生花香薰蠟工作坊 [屯門綜合家庭服務中心]	透過永生花香薰蠟創作，加強正向思維和恢復內在能量。 	11.5.2024 (星期六)	上午 10:00-12:00	安老友愛 社區中心 2樓活動室 三、四	照顧者	12	20分
HFP19	活力開心操 [香港家庭計劃指導會 屯門婦女會]	由本會快樂舞藝義工隊協助教授，透過輕快音樂坐著椅子之簡單活力運動操	31.5.2024 (星期五)	下午 2:30-4:00	屯門 友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲 或以上居民	10	10分

# 6

月份活動 (以下活動由2024年5月6日上午10時開始接受報名，除特別註明外，報名以抽籤形式取錄。抽籤日期為5月14日下午3時，抽籤地點請參考「好家庭學苑」活動報名程序。)

## 講座系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HFW20	Messy Play 「接納不完美」 兒童成長活動- 肌理畫手繪鏡子 [香港家庭福利會家福中心]	兒童可體驗顏料帶來的質感，制作一款手繪鏡子，過程中為兒童提供學習情緒詞彙及表達的機會。 備註：請為兒童穿上不介意被顏料弄髒的衣服。 費用：\$20	14.6.2024 (星期五)	下午 5:00-6:30	屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104-106號	6-11歲兒童	6	20分
HFP21	健腦坊(一) [香港家庭計劃指導會屯門婦女會及衛生署屯門長者外展分隊合辦]	由職業治療師講解FIT生活秘笈	19.6.2024 (星期三)	下午 2:30-3:30	屯門 友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲或以上居民	20	10分
HFP22	健腦坊(二) [香港家庭計劃指導會屯門婦女會及衛生署屯門長者外展分隊合辦]	由營養師講解健腦飲食資訊	26.6.2024 (星期三)	下午 2:30-3:30	屯門 友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲或以上居民	20	10分

## 小組系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HFL23	照顧者系列 音叉保健(6月) [基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心寶田中心]	教授音叉原理及基本知識，學習用音叉放鬆身體腳緊肌肉和按摩穴位，放鬆身心。 費用：\$150/3節	12.6.2024- 14.6.2024 (星期三至五) 共三節	上午 10:00-11:00	屯門 寶田邨商場 301室	家長 (家中有6-24歲青少年)	4	每節10分
HC24	讚賞魔法學堂 (家長組 & 兒童組) [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	常言道：「善言一句三冬暖，惡言一句六月寒」讚美的說話帶著希望和正能量，促進家庭和睦氣氛，運用平行小組的特點，提供實踐機會，讓家長及孩子探索親子關係中的障礙，並同步學習處理衝突及溝通的技巧，從而建立親子互信關係。 費用：全免(會員)/(非會員)	14.6.2024 21.6.2024 28.6.2024 5.7.2024 (逢星期五) 共四節	下午 5:00 - 7:00	屯門 良景邨 良俊樓 地下1-5號	小二至小四之兒童及其家長	3對 親子	每節10分

## 親子活動系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HE25	親子手作曲奇工作坊 [屯門綜合家庭服務中心]	透過共同製作美味曲奇，向家人表達愛。	1.6.2024 (星期六)	上午 10:00-12:00	安定友愛 社區中心 2樓家政室	家長及5歲或以上子女	12	20分
HW26	齊齊搵粽子(下午班) [西屯門綜合家庭服務中心]	用手工藝紙搵出粽子，以慶祝端午節	5.6.2024 (星期三)	下午 3:00-4:00	大興 政府合署 203A	區內家庭	6	10分

## 親子活動系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HF27	「童玩·童學」幼兒親子 Playgroup 6月份 (適合24個月至入讀K1前幼兒) [香港家庭福利會家福中心]	本課程以親子形式進行，每期以生活化的主題豐富幼兒知識，透過綜合活動遊戲、音樂律動、手工、社交群體活動等，提升幼兒的專注力、常規及自理能力，鍛煉大小肌肉等，為即將入學的寶貴作好準備。 費用：\$400	6.6.2024-27.6.2024 (逢星期四) 共四節	上午 9:15-10:15 或 上午 10:35-11:35	屯門 蝴蝶樓 蝶意樓地下 104-106號	育有24個月至入讀K1前幼兒的家長	5對親子	每節 每個家庭 20分
HF28	「童玩·童學」幼兒親子 Playgroup 6月份 (適合12至23個月幼兒) [香港家庭福利會家福中心]	本課程以親子形式進行，每期以生活化的主題豐富幼兒知識，透過綜合活動遊戲、音樂律動、手工、社交群體活動等，提升幼兒的專注力、常規及自理能力，鍛煉大小肌肉等，為即將入學的寶貴作好準備。 費用：\$400	6.6.2024-27.6.2024 (逢星期四) 共四節	上午 11:55 - 中午 12:55	屯門 蝴蝶樓 蝶意樓地下 104-106號	育有12至23個月幼兒的家長	5對親子	每節 每個家庭 20分
HC29	我和爸爸在「喜」：父親節特別企劃 我和爸爸有個約會 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	往年父親節大家會選擇用什麼方式向爸爸表達愛與敬意呢？不如黎一起經歷不一樣的父親節，在透過感受快樂，並為恩翁及感謝父親的愛。 費用：\$30(會員)/(非會員) 備註：曾參加「我和爸爸在「喜」：整母親節禮物」，則無需交費	15.6.2024 (星期六)	上午 10:00-11:30	屯門 良景邨 良俊樓地下 1-5號	爸爸及其 4-12歲子女 (歡迎媽媽一同參與)	4對親子	10分



## 其他

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HS30	靈相聚之 靜觀伸展工作坊 [兩屯門綜合家庭服務中心、新生精神康復會安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心合辦]	是次工作坊結合了解觀與身體伸展，旨在透過身心的融合來提升個人的整身身心靈健康。在這個工作坊中，參加者將學習如何透過靜觀練習來培養內在的平靜與專注，同時透過伸展運動來增進對身體的觀察。	24.6.2024 (星期一)	下午 2:30-3:30	湖景邨 湖碧樓 地下	屯門區居民	6	10分
						鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心	-	
						安泰軒(屯門)會員	6	
HFP31	活力開心操 [香港家庭計劃指導會屯門婦女會]	由本會快樂舞者義工協助教授，透過輕快音樂坐著椅子之簡單活力運動操	28.6.2024 (星期五)	下午 2:30-4:00	屯門 友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲或以上居民	10	10分
HC32	男士外出活動 高爾夫球體驗夜 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	男士們聚首一堂享受和體驗高爾夫球的樂趣，互相分享和交流	28.6.2024 (星期五)	晚上 7:30-9:00	屯門 高爾夫球中心	男士	4	10分



# 「好家庭學苑」

## 2023-24年度 結業禮

本年度的結業禮暫定於  
2024年7月20日(星期六)舉行，  
「好家庭學苑」工作小組計劃  
在7月上旬邀請  
累積最高分數的學員及其家人出席，  
並會頒獎予最高分數的5名學員；  
當日還會頒發

好家庭學苑2023-2024年度  
「關懷家人·愛錫自己·共享喜悅」  
文件袋設計比賽的獎項。

「好家庭學苑」工作小組現正積極籌備結業禮，  
請密切留意各參與「好家庭學苑」機構  
稍後公佈的詳情，  
期待結業禮當天與你見面。



# 「快樂家庭」

## 親子嘉年華花絮



報名地點：新界屯門安定邨安定友愛社區中心2樓(查詢電話：2476 2633)

注意事項：(1) 所有活動必須親身報名。(兒童活動可由家長報名)

(2) 除抽籤活動外，其他活動先到先得，報名時間上午9時正開始。



**5** 月份活動篇：(以下活動由2024年4月8日起至2024年4月13日接受報名)

[6月份活動的抽籤日期為17.4.2024(星期三)下午3時於本中心舉行，23.4.2024(星期二)公佈結果]

### 愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E1	「動一動好心情」 正向小組	面對日常生活或照顧家庭等不同挑戰，令大家容易處於壓力下。心理學者發現，「玩」其實對心理健康帶來莫大裨益。 透過一系列悠閒活動和探索社區設施，讓大家可以夠結伴作樂，為身心健康帶來正面轉變。	09.05.2024 16.05.2024 23.05.2024 31.05.2024 (星期四、五) 共4節	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室 (部份節數為 外出活動)	區內居民	8	*抽籤活動 
E2	有得「視」	透過製作手工皂，放下煩惱的心情，享受靜心的時間，舒緩忙碌生活帶來的壓力。	10.05.2024 (星期五)	上午 10:00-11:30	本中心 2樓活動室	區內18歲或 以上的人士	8	*抽籤活動
E3	親子 童你做手工	製作獨一無二的「月球小夜燈」，親子一起完成互陸任務，學習彼此欣賞，建立快樂家庭回憶。	11.05.2024 (星期六)	下午 2:30-3:30	本中心 2樓活動室	區內6-12歲兒童 的親子家庭	5對 親子	*抽籤活動
E4	齊齊學國畫 (夏季深造班)	由資深國畫導師義務教授，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。	21.05.2024- 11.06.2024 (逢星期二) 共4節	下午 2:15-3:15 (A組)  下午 3:30-4:30 (B組)	本中心 3樓會議室	區內居民	16	*參加者須 協助準備場 地、收拾及 清洗畫具 *抽籤活動
E5	舞樂坊	參加者透過舞蹈多做一些運動，享受跳舞的樂趣；及學習減壓。	22.05.2024 05.06.2024 12.06.2024 26.06.2024 (逢星期三) 共4節	上午 9:30-11:00	本中心 2樓活動室	區內18歲或 以上居民	12	*抽籤活動 *曾參加舞 樂減壓活動 優先
E6	「放鬆一刻」 照顧者小組	透過靜觀活動及藝術創作，為區內照顧者留一刻喘息，加一點正念。	23.05.2024- 13.06.2024 (逢星期四) 共4節	上午 10:30-11:30	本中心 2樓活動室	區內家庭 照顧者	8	*抽籤活動
E7	手作海洋香薰 蠟燭工作坊	初夏將至，參加者可以親手利用果凍蠟製作海洋蠟燭，靜心療癒生活壓力，成品亦讓人感到如大海般自由靜謐，放鬆身心。	30.05.2024 (星期四)	上午 11:00-12:00	本中心 2樓活動室	區內18歲 以上居民	8	*抽籤活動



**6** 月份活動篇：(以下活動由2024年5月6日起至2024年5月11日接受報名)

[6月份活動的抽籤日期為14.5.2024(星期二)下午3時於本中心舉行，21.5.2024(星期二)公佈結果]

### 愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E8	童年大作戰	透過各種遊戲玩樂遊戲，讓參加者放鬆心情，重拾童年樂趣。	13.06.2024- 04.07.2024 (逢星期四) 共4節	下午 2:30-3:30	本中心 2樓活動室	區內居民	8	*抽籤活動
E9	齊齊學國畫 (秋季初班)	由資深國畫導師義務教授，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。	18.06.2024- 09.07.2024 (逢星期二) 共4節	下午 2:15-3:15 (A組)  下午 3:30-4:30 (B組)	本中心 3樓會議室	區內居民	16	*參加者須 協助準備場 地、收拾及 清洗畫具 *抽籤活動
E10	東屯門顧客服務小組茶聚	通過茶聚收集服務使用者對本中心服務意見	27.06.2024 (星期四)	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室	中心服務 使用者	10	*抽籤活動

## 7

月份活動篇：(以下活動由2024年6月3日起至2024年6月8日接受報名)

[7月份活動的抽籤日期為12.6.2024(星期三)下午3時於本中心舉行，18.6.2024(星期二)公佈結果]

## 愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E11	DIY 海洋擴香石 工作坊	徐徐清風，煦煦暖陽，透過製作海洋擴香石，參加者可以舒緩日常生活中的不同壓力，隨著香氣透心涼！	04.07.2024 (星期四)	上午 11:00-12:00	本中心 3樓會議室	區內18歲 以上居民	8	*抽籤活動
E12	齊齊學國畫 (秋季高班)	由資深國畫導師義務教授，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。 	16.07.2024- 06.08.2024 (逢星期二) 共4節	下午 2:15-3:15 (A組)  下午 3:30-4:30 (B組)	本中心 3樓會議室	區內居民	16	*參加者須 協助準備場 地、執拾及 清洗畫具 *抽籤活動

## 愛家人系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E13	理財小先鋒	學習培育孩子正確理財態度的方法。 	11.07.2024- 01.08.2024 (逢星期四) 共4節	上午 10:00-11:30	本中心 2樓活動室	育有18歲以下孩子 的家長/照顧者	8	*抽籤活動

## 8

月份活動篇：(以下活動由2024年7月8日起至2024年7月13日接受報名)

[8月份活動的抽籤日期為17.7.2024(星期三)下午3時於本中心舉行，23.7.2024(星期二)公佈結果]

## 愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E14	情緒遊戲「原」 兒童小組	透過小組遊戲、藝術創作、電影欣賞和分享，兒童能認識基礎情緒，提升情緒覺察，從而促進自我認識。 	09.08.2024- 30.08.2024 (逢星期五) 共4節	下午 2:30-4:00	本中心 2樓活動室	小三至小六兒童	8	*抽籤活動
E15	齊齊學國畫 (秋季深造班)	由資深國畫導師義務教授，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。 	13.08.2024- 03.09.2024 (逢星期二) 共4節	下午 2:15-3:15 (A組)  下午 3:30-4:30 (B組)	本中心 3樓會議室	區內居民	16	*參加者須 協助準備場 地、執拾及 清洗畫具 *抽籤活動
E16	古典中秋燈籠製作	利用花草紙製作燈籠，放鬆心情，共慶佳節。 	29.08.2024 (星期四)	下午 2:30-3:30	本中心 2樓活動室	區內居民 	8	*抽籤活動

## 愛家人系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E17	親子園藝樂	透過親子合作製作綠植盆栽，讓家庭共渡美好時光。 	17.08.2024 (星期六)	上午 10:30-12:00	本中心 2樓活動室	區內育有5-10歲兒 童的親子家庭	5對 親子	*抽籤活動 社工轉介 優先



# 南屯門綜合家庭服務中心

2024年5月至8月  
中心活動一覽表

報名地點：屯門湖景邨湖碧樓地下1-7及9-16號(查詢電話：2450 1427 或 3619 1255)

注意事項：(1) 本中心小組及活動只接受親身報名，除抽籤活動外，其他活動先到先得。

(2) 請留意每項活動之報名日期，報名時間由上午10時正開始。

**5** 月份活動篇：(以下所有活動由2024年4月8日(星期一)至2024年4月13日(星期六)起接受報名)  
[5月份活動的抽籤日期為2024年4月17日(星期三)下午3時於本中心舉行，2024年4月18日(星期四)下午3時公布結果]

## 全人家庭健康系列



南屯門綜合家庭服務中心暨安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心由2012年4月開始合辦「全人健康」系列活動，目的是鼓勵區內居民關注自己、家人、鄰居及社區其他人士的身體及精神健康，除了解自己的健康狀況外，亦讓大家認識自己及家人的需要，及早尋求協助，因為祇有全人健康，家庭才會和諧，社會才會安穩。

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S1	愛相聚之 羅古巴特工作坊 (南屯門綜合家庭服務中心、 新牛欄精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦)	羅古巴特是以裱貼為製作方式的手工藝技術。參加者能透過學習製作羅古巴特小物件，舒緩生活壓力。	11.05.2024 (星期六)	上午 10:00-12:00	湖景邨 湖碧樓 地下	屯門居民	5	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	-
						安泰軒	5	公開抽籤
S2	愛相聚之 絲綢花製作 (南屯門綜合家庭服務中心、 新牛欄精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦)	親子同學會員工教授參加者，利用蠟線及絲綢，屈曲美麗的花卉。	20.05.2024 (星期一)	下午 2:15-4:00	湖景邨 湖碧樓 地下	屯門居民	5	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	-
						安泰軒	5	公開抽籤

## 自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S3	動靜踢走失眠小組	透過西方靜觀冥想呼吸及道家養氣打坐，舒緩生活壓力及養氣培元，從而踢走失眠。	03.05.2024- 24.05.2024 (逢星期五) 共4節	上午 9:30-11:30	本中心 多用途室	區內18歲 或以上居民	10	-公開抽籤 -社工轉介 優先
S4	硬筆班	教授鉛筆書法、執筆、裝字，培養書法興趣。	03.05.2024- 24.05.2024 (逢星期五) 共4節	下午 2:15-3:15	本中心 活動室	區內12歲 或以上居民	10	公開抽籤
S5	「繼續從繼續 學完你就讀」- 編織減壓小組	本小組將會透過編織活動，以循環重複的動作，使思維從複雜的事物中抽離，讓紛亂的思維安靜下來，舒緩焦慮，同時於組內一起交流和分享生活中的喜與悲。	10.05.2024- 31.05.2024 (逢星期五) 共4節	上午 10:00-11:30	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤
S6	鈞織經一鬆	透過小組，參加者能學習鈞織公仔，抒緩生活壓力，提升能力感。	22.05.2024- 10.07.2024 (逢星期三) 共8節	下午 2:15-4:45	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤

## 美滿家園系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S7	新興運動·玩中有學	透過體驗新興運動，讓家長了解玩樂和運動對兒童心理及社交健康發展的重要性，促進家庭和諧。	11.05.2024 (星期六)	下午 2:15-4:30	本中心 多用途室 及活動室	區內家長 (家長可以是 家中長輩)	12	公開抽籤
S8	「如何面對 子女打機成癮？」 家長小組 (與東臨三院心地軒合辦)	與家長一同走進孩子的世界，學習處理孩子「打機」的問題，從而改善親子關係。	14.05.2024- 04.06.2024 (逢星期二) 共4節	上午 10:30-12:00	本中心 多用途室	區內正育有18歲或 以下子女的家長	8	社工轉介 優先
S9	新興運動·最佳玩家	透過參加新興運動競技活動，讓兒童從中獲得快樂，培養正向品格，提高對運動的興趣。	18.05.2024 (星期六)	下午 2:15-4:30	本中心 多用途室 及活動室	區內5-12歲兒童	12	公開抽籤

## 6

月份活動篇：(以下所有活動由2024年5月6日(星期一)至2024年5月11日(星期六)起接受報名)  
[6月份活動的抽籤日期為2024年5月14日(星期二)下午3時於本中心舉行，2024年5月16日(星期四)下午3時公布結果]

## 全人家庭健康系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S10	變相聚之 下肢退化講座 (南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦)	由物理治療師講解膝關節痛損及退化問題、成因、徵狀、治療及日常護理。	01.06.2024 (星期六)	上午 10:00-11:00	湖景邨 湖光樓地下	屯門居民	10	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	-
S11	變相聚之 和繪粉彩班 (南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦)	以夏天為主題，並運用「和繪粉彩」手法，將其製成粉末狀的顏料，以手指塗及簡單的工具，將粉彩的粉末在畫紙上塗抹，最後製成一幅美觀動人的作品，讓學員有一段愉快的繪畫過程，從而釋放心中的壓力。	17.06.2024 (星期一)	下午 2:15-3:45	湖景邨 湖光樓地下	屯門居民	5	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	2	公開抽籤
						安泰軒	5	公開抽籤

## 自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S12	低調高手摺紙篇	義工導師教授參加者摺出12生肖形象的摺紙模型，參加者在中訓練手眼協調並從中學習摺紙技巧。	07.06.2024 (星期五)	下午 2:15-3:45	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤
S13	靜觀冥想、養生氣功 六字訣	透過正念靜觀冥想、道家氣功六字訣呼吸法，提升身體正能量，學習心靈放鬆。	07.06.2024- 28.06.2024 (逢星期五) 共4節	上午 9:30-11:30	本中心 多用途室	區內18歲 或以上居民	10	-公開抽籤 -社工轉介 優先

## 7

月份活動篇：(以下所有活動由2024年6月3日(星期一)至2024年6月8日(星期六)起接受報名)  
[7月份活動的抽籤日期為2024年6月12日(星期三)下午3時於本中心舉行，2024年6月13日(星期四)下午3時公布結果]

## 全人家庭健康系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S14	變相聚之 微型盆景工作坊 (南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦)	大家平時有與大自然連繫嗎？是次活動結合了身心靈健康的元素，旨在讓大家在繁忙的生活中找到平靜和放鬆。這個工作坊將帶領大家創造和培植屬於自己的微型盆景，同時提供一個舒適的環境，讓大家可以專注於大自然的奧秘和寧靜。	11.07.2024 (星期四)	下午 2:15-3:45	湖景邨 湖光樓地下	屯門居民	5	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	2	公開抽籤
						安泰軒	5	公開抽籤
S15	變相聚之 點點畫陀羅 (南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦)	活動以畫陀羅為基礎，讓參加者透過點點畫的方式創作出個人化的畫陀羅藝術作品。活動將提供一個創造和寧靜的空間，讓參加者能夠專注於當下，並探索自己的內心世界。透過點點畫的過程，參加者可以練習專注、耐力和創造力，同時感受放鬆和平靜的感覺。	16.07.2024 (星期二)	下午 2:15-3:45	湖景邨 湖光樓地下	屯門居民	5	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	2	公開抽籤
						安泰軒	5	公開抽籤
S16	變相聚之 桌遊樂聚 (南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦)	活動旨在通過玩桌上遊戲來促進公眾人士之間的互動和交流，同時活動提供一個輕鬆和有趣的環境，讓參加者可以在遊戲中建立新的友誼，推動社區共融，同時亦可享受遊戲帶來的樂趣和挑戰。	26.07.2024 (星期五)	下午 2:15-3:45	湖景邨 湖光樓地下	屯門居民	5	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	2	公開抽籤
						安泰軒	5	公開抽籤

## 兒童發展系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S17	「至臻紛」 情緒管理小組	透過簡單的活動和遊戲讓孩子增加對情緒的認識和學習管理情緒。	04.07.2024- 25.07.2024 (逢星期四) 共4節	下午 2:30 - 3:30	本中心 多用途室	區內6至10歲兒童	8	- 公開抽籤 - 社工轉介 優先

**8** 月份活動篇：(以下所有活動由2024年7月8日(星期一)至2024年7月13日(星期六)起接受報名)  
[8月份活動的抽籤日期為2024年7月17日(星期三)下午3時於本中心舉行，2024年7月18日(星期四)下午3時公布結果]

## 全人家庭健康系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註	
S18	愛相聚之 認識退化講座 <small>(南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦)</small>		由職業治療師講解認知障礙症徵狀及家居 危機，日常照顧留意事項。	03.08.2024 (星期六)	上午 10:00-11:00	湖景邨 湖光樓地下	屯門居民	10	公開抽籤
							鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	-
							安泰軒	10	公開抽籤
S19	愛相聚之 水果白涼粉製作 <small>(南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦)</small>		親子同學會義工教授，以水果配合白涼粉 煮出美味消暑的甜品。	05.08.2024 (星期一)	下午 2:15-4:00	湖景邨 湖碧樓地下	屯門居民	6	公開抽籤
							鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	-
							安泰軒	6	公開抽籤
S20	愛相聚之 花果綉花工藝 <small>(南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦)</small>		活動提供了一個放鬆和創作的環境，讓參 加者能夠專注於創作，同時享受創作成果 帶來的奧秘和愉悅，旨在讓參加者利用環 保物料和工藝技巧的運用，創作出美麗而 獨特的作品。	15.08.2024 (星期四)	下午 2:15-3:45	湖景邨 湖光樓地下	屯門居民	5	公開抽籤
							鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	2	公開抽籤
							安泰軒	5	公開抽籤

## 顧客聯絡小組

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S21	「南屯茶聚」顧客服務 聯絡小組聚會	以茶聚形式收集中心服務使用者對中心服 務的意見。	10.08.2024 (星期六)	上午 10:00-11:00	本中心 多用途室	本中心 服務使用者	10	公開抽籤







# 西屯門綜合家庭服務中心

2024年5月至8月  
中心活動一覽表

報名地點：屯門震寰路16號大興政府合署2樓201室 (查詢電話：2467 1034 / 31012310)

- 注意事項：(1) 所有活動必須親身報名。(18歲以下兒童/青少年活動可由家長報名，65歲或以上長者可由家人報名)  
(2) 除特別註明外，所有活動均為抽籤活動。  
(3) 本中心每月抽籤的時間定於當日下午3時，於203室進行，歡迎到場監票，逾時不候。  
(如因特別情況有所更改，恕不另行通知，歡迎致電查詢。)

**5** 月份活動篇：(以下活動由2024年4月8日起至2024年4月13日接受報名)  
5月份活動的抽籤日期為2024年4月15日(星期一)，2023年4月16日(星期二)公佈結果

## 自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W1	趣味書法(一)	1. 教授參加者毛筆書寫技巧； 2. 培養參加者對書法的興趣及 3. 舒緩參加者的生活壓力。	06.05.2024、 13.05.2024、 20.05.2024、 27.05.2024 (逢星期一) 共4節	上午 10:00-11:30	大興 政府合署 203A室	區內居民	10	
W2	手縫小布包	透過學習製作手縫花布包，培養 參加者對布藝製作的興趣，幫助 減壓。	07.05.2024 (星期二)	上午 10:00-12:00	大興 政府合署 202室	區內18歲或 以上人士	8	
W3	卡的直角	製作能90度打開的立體卡，感受 紙的藝術，並在過程中學習專注 和放鬆。	07.05.2023 09.05.2023 14.05.2023 16.05.2023 (逢星期二及四，共4節)	下午 2:30-4:00	大興 政府合署 202室	區內居民	8	
W4	優質父母全攻略 (西屯門綜合家庭服務中心 及童心理共學親職 支援中心合辦)	成年人經歷離異的過程不容易， 孩子亦可能因此受影響，到底如 何協助孩子適應父母離婚？ 與你分享心得，一起成為優質父母。	09.05.2024 (星期四)	上午 10:00-12:00	大興 政府合署 202室	區內家長	8	有興趣了解或處於離 異階段/離異家庭/單 親家庭優先
W5	摺紙而來小香包	與照顧者一起以摺紙製作粽子香 包和進行放鬆練習，舒緩照顧者 壓力。	17.05.2024 (星期五)	上午 10:00-11:00	大興 政府合署 202室	區內照顧者	10	
W6	茶籽粉手工皂x導賞 (西屯門綜合家庭服務中心 及仁愛堂「綠在屯門」 教育局合辦)	運用植物天然特性，以環境友善 材料製作手工皂，鼓勵參加者愛 護環境。	24.05.2024 (星期五)	下午 3:00-4:00	屯門 屯義街9號 「綠在屯門」	區內10歲 以上居民	30	參加者須自備耐熱膠 盒或飯子模具1個。 (可參考模具底 有否標示5號PP膠) 集合地點：楊後公佈
W7	織織織織織	讓組員體驗鉤織編織 由義務導師分享鉤織請午節小飾 品技巧，並一同製作	31.05.2024 及 07.06.2024 (逢星期五，共2節)	下午 2:30-4:30	大興 政府合署 202室	區內18歲或 以上居民	8	-適合初學者參加
W8	「齊來認識柏金邊症」 (西屯門綜合家庭服務中心 及香港康復社會區康復網 絡大興中心合辦)	1. 柏金邊症的資訊講座 2. 內容包括病理和風險 3. 學習預防方法	17.05.2024 (星期五)	下午 2:30-4:30	大興 政府合署 202室	區內18歲或 以上居民	30人	





## 6 月份活動篇：(以下活動由2024年5月6日起至2024年5月11日接受報名)

6月份活動的抽籤日期為2024年5月13日(星期一)·2024年5月14日(星期二)公佈結果

### 自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W9	趣味書法(二)	1.教授參加者書法書寫技巧。 2.體驗參加者書法生活的樂趣及 3.鼓勵參加者提高生活質素。	03.06.2024- 17.06.2024- 24.06.2024- 08.07.2024 (逢星期一·共4節)	上午 10:00-11:30	大興 政府合署 203A室	區內居民	10	10.06.2024 至 01.07.2024 暫停
W10	愛跳舞(三)及(四)	透過由舞蹈導師教授舞類·培養舞蹈 興趣·幫忙強身健體和減壓放鬆。	04.11.18.25.06.2024 02.09.16.23.07.2024 (逢星期二·共8節)	上午 09:30-11:30	大興 政府合署 202室	區內18歲 或以上女士	8 (舊 學員) 4 (新 學員)	公開抽籤
W11	齊齊搵粽子(上午班)	用手工藝紙摺出粽子·以慶祝端午節。	05.06.2024 (星期三)	上午 10:00-11:00	大興 政府合署 203A	區內家庭	6	
W12	花落有時	認識並嘗試製作乾花及不同的乾花 手作·享受一刻的閑散與寧靜。	06.06.202- 13.06.2024- 20.06.2024- 27.06.2024 (逢星期四·共4節)	下午 2:30-4:30	大興 政府合署 202室	區內居民	8	
W13	「伴·你成長」 繪本伴讀 家長工作坊	1.親手製作「伴讀書冊」·故事手偶 2.掌握與孩子伴讀的技巧及故事手 偶的應用	12.06.2024-19.06.2024 (逢星期三·共2節)	上午 10:00-12:00	大興 政府合署 202室	區內家長	8	
W14	婦女茶室之夏日甜心	教授製作甜品·如芒果糯米糍及 蘋果玫瑰卷·讓參加者在忙碌的 生活中·能享受製作的樂趣·舒 緩身心的壓力。	14.06.2024 及 21.06.2024 (逢星期五·共2節)	下午 2:30-4:30	大興 政府合署 202室	區內婦女	8	請自備食物盒
W15	忘憂手作班2024	以韓國揮霍石膏粉製作獨一無二 製成品。 -作品可灑上不同功效的精油·在 家輕鬆減壓。	18.06.2024 及 25.06.2024 (逢星期二·共2節)	下午 2:30-4:30	大興 政府合署 202室	區內作為照顧者 角色人士	8	-未嘗參與上年度 「忘憂手作班」 活動優先 -作品內容或會重複
W16	垃圾徵費知多啲 (西屯門綜合家庭服務中心 及香港康樂會社區康樂服務 大興中心合辦)	順口香港「都市固體廢物收費」計劃· 了解如何分類及乾淨回收·收 納大家源頭減廢·實踐綠色生活。	28.06.2024 (星期五)	下午 3:00-4:00	大興 政府合署 202室	區內10歲 以上居民	30	



## 7 月份活動篇：(以下活動由2024年6月3日起至2024年6月8日接受報名)

7月份活動的抽籤日期為2024年6月11日(星期二)·2024年6月12日(星期三)公佈結果

### 自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W17	西家茶聚	收聽服務使用查詢對本中心的服務 意見·從而改善及提升本中心的 服務質素。	03.07.2024 (星期三)	上午 10:30-11:30	大興 政府合署 202室	區內18歲或 以上居民	10	請自備食物盒
W18	幸福「畫」語	讓參加者繪繪福壽及壽星圖案· 從而學習繪畫·感受心靈的平靜和 放鬆。	09.07.2024- 16.07.2024- 23.07.2024- 30.07.2024 (逢星期二·共4節)	下午 2:30-4:00	大興 政府合署 203A室	區內18歲或 以上居民	10	
W19	婦女夏日烘培樂	教授製作甜品·如檸檬酥·杏仁茶 及奶牛·讓參加者在忙碌的 生活中·能享受製作的樂趣·舒 緩身心的壓力。	11.07.2024 及 18.07.2024 (逢星期四·共2節)	上午 10:00-12:00	大興 政府合署 202室	區內婦女	8	請自備食物盒
W20	「我的喜怒哀樂」 兒童教育小組 (初小組)	1.認識自己面對家庭轉變的情緒 2.學習與情緒相處 3.尋找正面表達情緒方法	11.7.2024- 18.07.2024- 25.07.2024- 01.08.2024 (逢星期四·共4節)	下午 2:30-4:00	大興 政府合署 202室	區內居民 面對父母離異的 6-8歲兒童	6	1.社工簡介優先 2.工作員將會以電話 方式了解家庭狀況
W21	「我的喜怒哀樂」 兒童教育小組 (高小組)	1.認識自己面對家庭轉變的情緒 2.學習與情緒相處 3.尋找正面表達情緒方法	11.7.2024- 18.07.2024- 25.07.2024- 01.08.2024 (逢星期四·共4節)	下午 4:30-6:00	大興 政府合署 202室	區內居民 面對父母離異的 9-12歲兒童	6	1.社工簡介優先 2.工作員將會以電話 方式了解家庭狀況
W22	織織手繩	學習編織技巧·編織屬於自己的手 繩·讓參加者放鬆心情。	16.07.2024 23.07.2024 (逢星期二·共2節)	下午 2:30-4:30	大興 政府合署 202室	區內居民	8	
W23	卡通貼扣DIY	透過學習製作卡通貼扣·培養參 加者對手工藝製作的興趣·幫助減 壓。	17.07.2024 (星期三)	上午 10:00-12:00	大興 政府合署 202室	區內18歲或 以上人士	8	
W24	花兒隔熱墊	教授以紙筒製作實用的隔熱 墊·廢物利用·為生活增添樂趣。	19.07.2024 (星期五)	下午 3:00-4:00	大興 政府合署 202室	區內10歲 以上居民	30	工作坊以網上形式舉 行(Google Meet) -請於報名時提供一個 個人Gmail 電郵戶口· 以進入工作坊· 此工作坊不設領取 材料包或製成品。

## 兒童／青年發展系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W25	香頰鎮蛋糕製作	-製作香港懷舊美食-蛋撻，與組員享受製作過程	12.07.2024 (星期五)	下午 14:30-16:30	大興 政府合署 202室	區內10歲 或以上居民 (18歲以下人士需 由家長陪同)	8	-親子組合報名優先 -參加者需自備圍裙 及食物盒



## 社區發展系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W26	參觀屯門消防局	透過參觀屯門消防局，提升區內居民防火意識	20.07.2024 (星期六)	下午 2:30-4:00	大興 政府合署 及 屯門消防局	區內6歲或 以上居民 (6-17歲之參加者 須由家長陪同)	20	集合地點： 大興政府合署202室  解散地點： 屯門消防局



8 月份活動篇：(以下活動由2024年7月8日起至2024年7月13日接受報名)

8月份活動的抽籤日期為2024年7月15日(星期一)，2024年7月16日(星期二)公佈結果

## 自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W27	燭光下的療癒： 親子香薰蠟燭製作	透過製作獨一無二的香薰蠟燭，學習從五感體驗放鬆和減壓。	02.08.2024 - 09.08.2024 (逢星期四) 共兩節	下午 3:00-5:00	大興 政府合署 202室	區內6歲或 以上居民 (16歲或以下人士 需由家長陪同)	8	社工轉介和親子組合 報名優先
W28	鬆一鬆之魔力橋數字牌	教授粵語「魔力橋數字牌」鍛鍊思考能力，發展個人興趣，有益精神健康。	13.08.2024 及 16.08.2024 (星期二及五，共2節)	下午 2:30-4:00	大興 政府合署 202室	區內居民	8	

## 兒童／青年發展系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W29	「尋寶之旅」 兒童轉導及治療小組 (初小組)  [西屯門綜合家庭服務中心 及香港家庭福利會家福 中心合辦]	1. 協助兒童面對父母離異的負面 情緒 2. 發掘兒童的正面資源 3. 建立兒童的抗逆力及自尊自信	08.08.2024 - 15.08.2024 - 22.08.2024 - 29.08.2024 (逢星期四，共4節)	下午 2:30-4:00	大興 政府合署 202室	區內居民 面對父母離異的 6-8歲兒童	6	1. 曾參加「我的喜怒哀樂」兒童教育小組優先 2. 社工轉介優先 3. 工作人員將會以電話方式了解家庭狀況
W30	「尋寶之旅」 兒童轉導及治療小組 (高小組)  [西屯門綜合家庭服務中心 及香港家庭福利會家福 中心合辦]	1. 協助兒童面對父母離異的負面 情緒 2. 發掘兒童的正面資源 3. 建立兒童的抗逆力及自尊自信	08.08.2024 - 15.08.2024 - 22.08.2024 - 29.08.2024 (逢星期四，共4節)	下午 4:30-6:00	大興 政府合署 202室	區內居民 面對父母離異的 9-12歲兒童	6	1. 曾參加「我的喜怒哀樂」兒童教育小組優先 2. 社工轉介優先 3. 工作人員將會以電話方式了解家庭狀況
W31	洋金菊護理膏  [西屯門綜合家庭服務中心 及仁愛堂「綠在屯門」 教育部合辦]	以植物天然成份，製作不含化學成份的護理膏，鼓勵參加者好好護理自己和愛護環境。	20.08.2024 (星期二)	下午 3:00-4:00	大興 政府合署 202室	區內10歲 以上居民	30	工作坊以網上形式舉行(Google Meet)，請於報名時提供一個「個人Gmail 電郵戶口」，以登入工作坊，每位參加者於活動結束後，會收到電郵通知，另的時間到本中心領取製成品。





為了讓你們可得到最快最新的活動資料，  
又為環保出一分力。

我們希望你們大力支持家訊電子版。

請你們用以下的回條，提供電郵地址，並交到任何一間  
社會福利署屯門區的綜合家庭服務中心。

索取 或 停收

「家訊」

如欲索取或停收「家訊」，請填妥下列回條，並透過郵寄、傳真或親身交回以下其中一間中心即可。  
本「家訊」乃免費刊物，歡迎區內居民或有興趣人士索取。  
根據【個人資料（私隱）條例】，你隨時可以書面通知本署，選擇停收「家訊」。

致：社會福利署東屯門綜合家庭服務中心（傳真：2441 8376）  
社會福利署南屯門綜合家庭服務中心（傳真：2457 7465）  
社會福利署西屯門綜合家庭服務中心（傳真：2469 3267）

本人現以書面通知貴署，選擇 收取 / 停收 免費「家訊」刊物。

姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

電郵

通訊地址：\_\_\_\_\_

通訊

日期：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_

## 社會福利署

東、南、西屯門綜合家庭服務中心位置圖

