

香港國際社會服務社  
天水圍(北)綜合家庭服務中心

地址：天水圍天悅邨服務設施大樓2至3樓  
一般查詢電話：2446 1223 傳真：2446 3313  
電郵：tswnifsc@isshk.org 網址：www.isshk.org



香港國際社會服務社天水圍北綜合家庭服務中心



\*凡讚好(LIKE)及分享(SHARE)  
本中心Facebook,  
即可換取本中心  
\$20活動優惠券。

2019年9至12月  
活動推介

2019年9至10月活動於8月5日上午9:15開始接受報名  
2019年11至12月活動於9月30日上午9:15開始接受報名

\*抽籤活動除外，所有活動名額先到先得，不設電話留位。 活動查詢電話：2446 8603

健康家庭

≡ 愛 \* 尊重 ≡



# 友·心人

義工服務

團結義工力量  
傳愛心展關懷



## 什麼是義工精神?

義務工作是指願意貢獻自己的時間，不求任何回報，以互助互愛，謙卑學習的精神去幫助有需要的人，建立一個充滿愛、包容、接納、互助的社區！

誠邀對義務工作有興趣的朋友，加入我們 **友·心人** 義工服務隊!

## 義工生命故事分享 大召集

每位義工都有一個獨特的生命故事，人生的甜酸苦辣共同分享，並肩同行!

此活動希望義工停下來回顧做義工的心路歷程，並紀錄下來，與社區人士「分享」與「承傳」義工和鄰里關顧的精神。

義工生命故事內容 (以下只作參考)：

- 什麼時候成為義工?
- 是什麼經歷令你成為義工?
- 成為義工前，你是怎樣的?
- 成為義工後，你覺得自己的生命有什麼改變?
- 過往最深刻/感人的義工服務是什麼?在當中你有什麼感受和想法?



報名表



我想分享義工生命故事

義工姓名：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

\*已登記成為本中心義工  是  否

(有興趣人士請填妥資料，並交回本中心二樓接待處)

我們會用  WHATSAPP 宣傳所有義工服務及活動，大家見到記得報名參加啦!

## 義工生命故事分享 -- 秀雲婆婆

### 【缺乏關愛的成長】

我是秀雲婆婆，在台山長大，兒時父親早逝，母親辛勞工作，無力再關顧子女，生活甚為艱苦，以耕田維生，日出而作，日入而息。成年後雖然嫁給香港人，但二人分隔兩地，我自小覺得很自卑，容易感到焦慮，缺乏安全感。



### 【以淚洗臉的日子】

其後來港定居也為口奔馳，甚少時間與女兒相處，一直以來母女關係較為疏離。有一天，女兒突然地人間蒸發，將兩個分別三歲和七歲的孫女交給我獨力照顧，那段日子十分難推，我每天過著以淚洗臉的日子，好像看不到希望及出路，毫無動力，心中充滿負能量。

### 【走出陰霾原來我仲有得揀】

後來，我認識了國際社的社工，開始從傷痛中認識自己。社工鼓勵我成為義工，起初我只是幫助中心做一些簡單的義務工作，例如貼郵票。在做託兒義工的過程，幼兒們真摯的眼神，愛笑的孩子彷彿擁有超能力，完全融化我的心，給他們擁抱，讓我感受到很大的安全感及愛！自此，我決心要照顧好孫女們！我逐漸地體會到苦難的人生中仍有很多美善的地方，慢慢走出恐懼，學習接納和欣賞堅強的自己。我開始嘗試不同的義工服務，從中獲得滿足感！我是電話慰問組的義工，透過電話慰問候一些新移民朋友之近況，為她們送上關心，過程中我明白到只有堅持才看到希望。『希望』成為黑暗的明燈，使我面對事情沒有以前那麼絕望。更重要的是每當我看到別人的困難時，我發現自己的問題不是想像中那麼大，漸漸心情變得開朗豁達，面對事情比以前更加積極，沒有那麼絕望，原來我可以選擇自己用怎樣的心態去面對，人生的方向也清晰了。

### 【生命影響生命助人助己】

我曾向親子和家庭分享一些傳統手藝如製作茶粿，棉花糖，芝麻餅等，她們臉上流露滿足的笑容，令我找到自己的價值。透過聆聽他們獨特的生命故事，為他們送上關心，讓我在助人的過程中找到人生意義。遇到那些缺乏自尊感及他人關愛的人，我很希望付出自己微小的力量陪伴與用正面的說話鼓勵他們，同時我很幸運認識了很多朋友和街坊，大家一起訴說心事，互相支持，兩個孫女看到我的生命比以前積極，改變高高在上的態度，後來孫女們更與我一起做義工，這些無疑令我們彼此之間溝通多了，婆孫關係隨之變得更親密，我亦學懂與孫女直接表達自己的感受，及正面欣賞她們，讓她們感受到我對她們的關愛。

義務工作除幫助弱勢社群外，更令秀雲婆婆走出陰霾，助人助己。除了鼓勵義工們投稿分享獨特的義工故事，我們亦誠邀對義務工作有興趣的您，加入本中心「友·心人義工服務」隊，一齊行義助人。如有查詢，請致電2446 8613或電郵至tswnifsc@issk.org與陳佩娜姑娘聯絡。

2018-2019年度

# 友·心人 義工嘉許禮



舉辦日期：2019年5月22日(星期三)

得獎名單(排名不分先後)



金獎 梅秀云



銀獎 羅浩軒



銅獎 羅小萍



傑出獎	甘杏顏 關曉澄	張燕萍 何冬枚	郭鑽有 馬惠儀	陳華珍 陳玉珍
優異獎	柯慈惜 周麗萍 梁家豪 李燕芳	何美樺 周笑英 楊運明	關曉瑩 黃麗玲 馮冠恩	馮雯蕙 郭玉英 陳志源
最積極新人獎	李仲琮	何冬枚		



## 特別鳴謝

製作潤唇膏小禮物義工：李仲琮 羅小萍 周笑英 梅秀云 周映葵  
關翠媚 黃麗玲 盧慧賢 黃洁冰 吳新紅



典禮義務司儀：  
馮雯蕙、李鳳嫦



表演嘉賓：螢火義工隊



義務短片製作 X 攝影師：  
Ken



### 大欖涌水塘樂行遊

IFSC-TSW-190919-KL

內容：義工於中心服務多時，幫助了不少本中心活動及眾多坊眾。本中心希望可以為義工們舉辦更多不同類型的活動，與大家同樂同行。大欖涌水塘是屯門近年行山熱點之一，水塘中小島眾多，形狀不一，擁有千島湖的美譽，與大家可以一同欣賞美麗的大自然風景，共渡一個悠閒上午。

日期：2019年9月19日(星期四)

時間：上午9:00至下午1:30

地點：大欖涌水塘(集散地點：屯門西鐵站)

對象：本中心義工

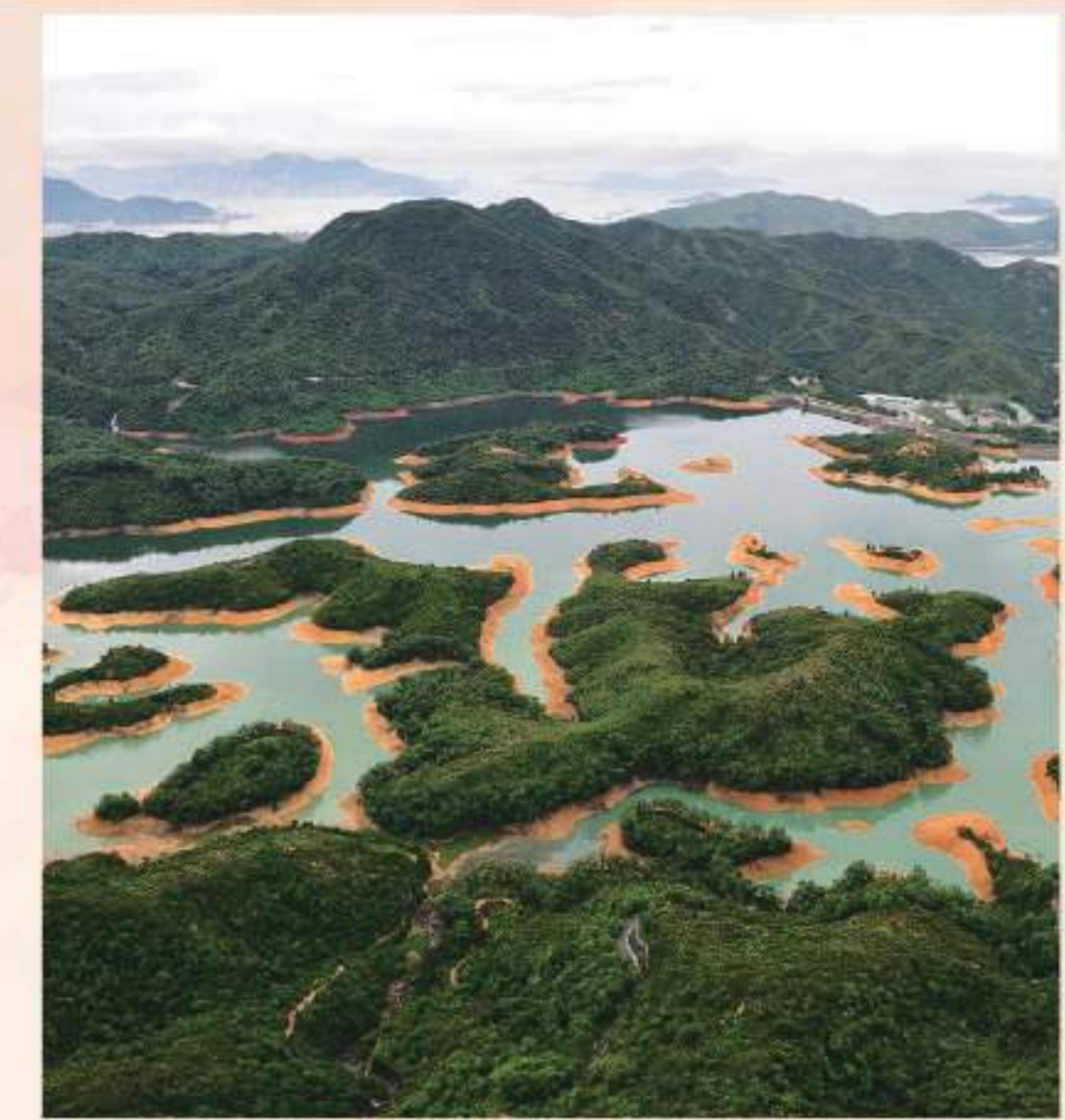
名額：15人(須滿6人參加才舉行)

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：賴先生

備註：1.參加者必須自備食水，穿著輕便運動服裝及運動鞋。 2.請自備八達通。



### 窩心糖水送你家

IFSC-TSW-051019-KL

內容：義工們一同製作糖水，並送給獨老或雙老同住的街坊，讓他們有一個溫暖窩心的下午，同時也可以與他們聊天，讓長者們渡過快樂的一天。

日期：2019年10月5日(星期六)

時間：上午10:00至下午2:00

地點：本中心二樓活動室及天水圍區

對象：本中心義工

名額：10人(須滿6人參加才舉行)

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：賴栢堅先生

### 齊齊愛護海洋

IFSC-TSW-021119-KL

內容：海洋垃圾不單對大自然有巨大的破壞，也令我們的生活越來越受到影響，尤記得2018年的山竹颱風嗎？為香港帶來不少破壞外，也讓大家了解到人類對大自然的污染多嚴重。因此，希望大家可以為大自然出一分力，保護我們的香港海岸。

日期：2019年11月2日(星期六)

時間：上午9:00至下午1:00

地點：待定

對象：有興趣人士(小童須為6歲或以上及有家長陪同方可出席)

名額：20人(須滿3個家庭才舉行)

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：賴栢堅先生

備註：1.請自備食水及八達通 2.請穿著輕便運動服裝、長褲及包腳跟的運動鞋

### 『呵呵呵』義工過聖誕

IFSC-TSW-131219-KL

內容：『呵呵呵』，聖誕節快到啦！義工們一同慶祝聖誕，除了可以認識更多不同義工外，也有不少遊戲與大家一起玩。

日期：2019年12月13日(星期五)

時間：上午10:00至12:00

地點：本中心二樓會議室

對象：本中心義工

名額：15人(須滿6人參加才舉行)

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：賴栢堅先生





本中心希望推廣健康家庭訊息，今年度主題為「愛·尊重」。我們相信透過學習表達愛和尊重，可把正能量傳遞出去，也是建立健康家庭的重要元素。

## 《愛·尊重》健康家庭訊息徵集

*we love sharing!*

我們會在中心二樓設立「分享閣」，歡迎各位居住於天水圍的居民向中心分享您的訊息。分享形式不限，可包括個人作品(如文章、繪畫、相片、影片等)、親子溝通方法、煮食心得等。所有參加者能獲得精美禮物包一個，以示鼓勵!我們將挑選三位最能散發「健康家庭正能量」的分享作品，並將**獲贈價值\$50書券**以示鼓勵!!

“讓我們將「愛」分享出去吧!”

遞交作品處：可剪下以下表格，填妥後於本中心2/F接待處遞交。表格同可於本中心接待處索取或自行複印。

活動日期：即日起至2019年12月31日。

備註：1. 作品一經繳遞交，將不獲發還。

2. 香港國際社會服務社使用，修改及發放其作品，例如載於本中心活動推介、網頁及張貼於本中心等。

3. 得獎者將於2020年1月以電話形式通知領獎。得獎作品會張貼於中心二樓「分享閣」。

4. 每個家庭只限提交一份作品。

### 健康家庭訊息徵集參加表格

姓名：\_\_\_\_\_ 筆名（將被公開刊登）：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

簡單介紹分享之作品：

---

---

---

---

請繳交作品方法：

本人將隨參加表格附上作品

本人將以電郵繳交作品（請電郵至：[tswnifsc@isshk.org](mailto:tswnifsc@isshk.org)，並於標題寫上「健康家庭訊息徵集」）

2019年1月至3月份  
健康家庭訊息徵集  
得獎作品分享



布丁吔

“我的作品上有一顆寫著 RESPECT 的心和一個寫著 LOVE 的平衡器。”



蔡佩玲

“享受美食開心。”



IVY

“快樂的一天。”

《愛·尊重》健康家庭創意填色比賽

目的:推廣「愛」與「尊重」健康家庭訊息，以色彩來分享健康家庭的喜樂!

內容:

組別	兒童組	公開組
資格	11 歲或以下	12 歲或以上
比賽形式	填色及繪圖創作	填色及繪圖創作
評審標準	配合主題 40% 畫工 30% 色彩運用 30%	配合主題 40% 畫工及色彩運用 30% 創意 30%

所有參加者能獲得精美禮物包一個，以示鼓勵!

獎項：每組設有冠、亞、季軍，分別得超市禮券\$200、\$150、\$100及證書一張。

截止日期：2019年11月30日 索取及遞交作品：本中心二樓接待處

備註：1.得獎者將獲個別通知。 2.作品一經遞交，將不獲發還。

3.所有參賽作品之版權均由香港國際社會服務社擁有，本社有權使用，修改及發放其作品。

特別鳴謝插畫創作者：布丁吔

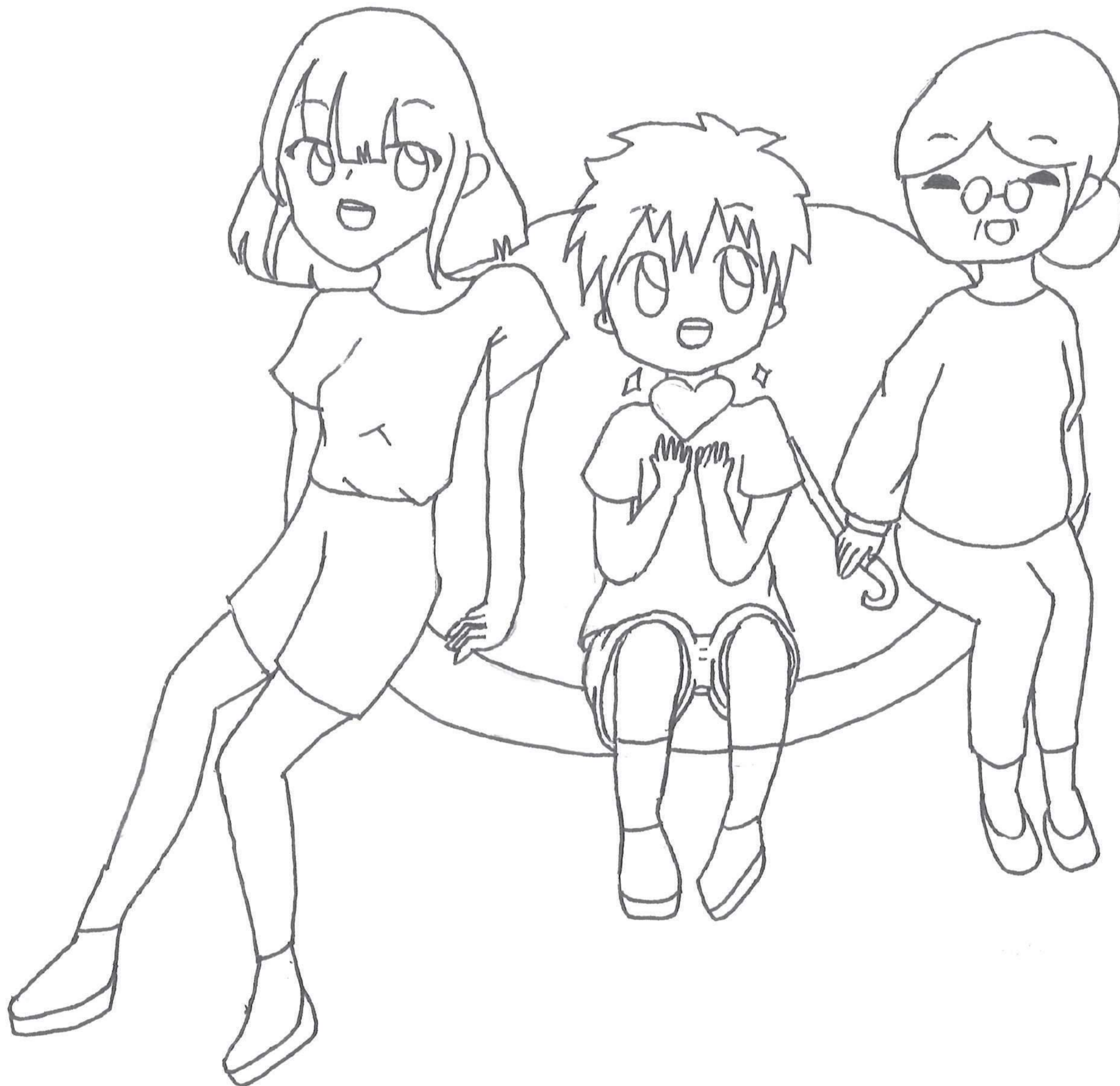
姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

就讀學校：\_\_\_\_\_ 年級：\_\_\_\_\_ (中小學生適用)

參加組別：  兒童組(11歲以下)  公開組(12歲以上)

作品介紹 (50字內):





# 【9.14香港國際社會服務社全港賣旗日】

## 本中心現正招募義工參與賣旗

今年9月14日（星期六）將會是香港國際社會服務社的全港賣旗日，國際社的服務覆蓋兒童、青年、家庭、長者及少數族裔等，請踴躍支持！

誠邀您與家人或朋友一同參與賣旗義工工作

歡迎您帶同子女一起參與親子賣旗

讓小朋友參與社會服務回饋社會，更可訓練膽量和自信



日期：2019年9月14日（六）

時間：早上7時至中午12時30分

地區：全港各區

（於港九新界均設有旗站，方便大家交還旗袋）

報名方法：

親臨本中心或透過<http://bit.do/eS8PV>報名

捐款支持：[www.isshk.org/zh-hk/donations/](http://www.isshk.org/zh-hk/donations/)



國際社會服務社  
HONG KONG BRANCH  
香港國際社會服務社

14 :  
SEP  
2019 flag  
全港賣旗日 day

2019年賣旗大使  
Flag Day Ambassador 2019  
蔡卓妍 Charlene Choi

「工友及義工熱線」  
Hotline for volunteer recruitment and donation: 2834 6863

ISS Website  
[www.isshk.org](http://www.isshk.org)

策劃及捐助 Initiated and fund by:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

合作院校 Partner Institution:



HKU Med LKS Faculty of Medicine  
School of Public Health  
香港大學公共衛生學院

TeLi 科創習新  
Technology-Enriched Learning Initiative  
The University of Hong Kong



## 賽馬會 Jockey Club 智家樂計劃 SMART Family-Link Project

香港賽馬會慈善信託基金於2018年撥款逾1億5千7百萬港元，展開為期四年的「賽馬會智家樂計劃」，協助全港26所非政府機構營運的綜合家庭服務中心及綜合服務中心，運用資訊科技提升家庭服務。本計劃結合跨界別力量，旨在善用資訊科技及數據分析，建立創新和實證為本的家庭服務模式，令服務使用者更加受惠於綜合家庭服務中心所提供的預防、支援和早期補救性服務，促進家庭幸福和諧。計劃亦會開發共享平台及推行知識轉移活動，提升前線員工專業能力，促進有效資訊共享、靈活學習及輕鬆共創。更多「賽馬會智家樂計劃」詳情，請瀏覽[www.jcsmartfamilylink.hk](http://www.jcsmartfamilylink.hk) 本中心推行賽馬會智家樂計劃，將資訊科技融入中心服務，希望為居民帶來嶄新服務體驗，同時就四個元素推出一系列智家樂計劃活動。包括：

### 訊息傳愛

發放電子訊息  
關懷區內家庭

### 愛與溝通

舉辦有電子科技  
元素的小組  
及活動

### 社區互連

設立外展街站  
宣傳正向家庭  
訊息

### 義工大使

舉辦活動發展  
義工潛能

### 外展宣傳

中心會定期發放電子訊息，以『訊息傳愛』為服務使用者帶來節日祝福及關愛。另外會每月一次在天水圍區內屋苑宣傳智家樂及中心其他活動，詳情請留意本中心FACEBOOK。

合作夥伴 Partner:



International  
Social Service  
HONG KONG BRANCH  
香港國際社會服務社

## 家庭智家樂工作坊--認識子女使用智能手機 JCSFL-IFSC-TSW-060919-270919-KML

內容：資訊科技年代與子女相處，與電子器材爭寵，父母要知己知彼！要有效地管教子女使用電子產品，首先父母也要認識子女的電子世界！此工作坊透過四節的互動小組讓父母認識子女在資訊科技年代如何活用電子產品生活和社交，讓父母與子女拉近一步！

日期：2019年9月6日至27日(逢星期五，共4節)

時間：上午10:00至上午11:30

地點：本中心二樓會議室

對象：子女正就讀小學之家庭

收費：每位\$10

名額：10人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年8月5日上午9:15開始接受報名

負責職員：關文亮先生及劉穎彤姑娘

## 中秋手工制作 JCSFL-IFSC-TSW-070919-KML

內容：在中秋前夕，與小朋友一同製作燈籠以預備歡渡中秋，並將過程及成品透過社交媒體與家人和親友分享！

日期：2019年9月7日(星期六)

時間：下午2:00至5:00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：區內家庭

收費：每位\$10

名額：10人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年8月5日上午9:15開始接受報名

負責職員：關文亮先生及劉穎彤姑娘

## 親子行山樂--髻山 JCSFL-IFSC-TSW-101119-KML

內容：藉秋高氣爽之際，讓參加者放下平日生活的煩惱，一起到天水圍髻山享受行山之樂，並藉著手機程式，認識香港的郊遊樂趣，並紀錄行山路線及分享給親友。

日期：2019年11月10日(星期日)

時間：上午9:00至下午1:00

地點：天水圍髻山(於本中心集合及解散)

對象：區內家庭

收費：每位\$10

名額：30人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年9月30日上午9:15開始接受報名

負責職員：關文亮先生及劉穎彤姑娘

備註：活動不包括午膳及交通費用

## 大富翁夢想世界山頂之旅 JCSFL-IFSC-TSW-151219-KML

內容：活動讓參加家庭到香港山頂「大富翁夢想世界」主題館，嘗試擴增實境(AR)、全息投影科技及4D遊戲技術，讓參加者恍如置身於大富翁世界中，並藉著遊戲促進家庭互動及融洽氣氛。

日期：2019年12月15日(星期日)

時間：上午9:00至下午5:00

地點：香港島山頂(於本中心集合及解散)

對象：區內家庭

收費：每位\$20

名額：30人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年9月30日上午9:15開始接受報名

負責職員：關文亮先生及劉穎彤姑娘

備註：1.活動包括午膳及交通費用。

2.活動為抽籤活動，於2019年10月25日截止報名，並於10月28日進行抽籤，並將抽籤結果張貼於本中心二樓，本中心會以電話通知參加者，落選之參加者將不獲通知。

3.請抽籤中選者於11月8日或之前到本中心二樓接待處繳交活動費用，過期仍未付款者的剩餘名額將於11月9日起接受直接報名。



## 成人及兒童平行小組



### 成人活動 → 二人世界去睇戲 IFSC-TSW-291219-JW

內容：生完小朋友之後，你有幾耐無同老公/老婆手拖手二人世界？想放低小朋友一陣去拍拖睇場戲嗎？是次活動讓你能有此機會同另一半放半天假，二人世界談下心睇場戲！

日期：2019年12月29日(星期日)

時間：上午10:00至下午1:00

地點：本中心二樓活動室及天水圍置富嘉湖商場

對象：育有小一至小六兒童的夫婦及其子女

**(\*其子女必須參與『聖誕假期小派對』活動，並填寫活動報名表)**

收費：每位\$20

名額：5對夫婦及10名兒童參加者(須分別滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年9月30日上午9:15開始接受報名

負責職員：胡姑娘

備註：1. 此為夫婦活動，必須一同出席

2. 費用已包電影戲票兩張，劇目待定

3. 此為平行小組，適齡之子女必須參與同一時段的兒童活動『聖誕假期小派對』，並填寫本中心活動報名表。



### 兒童活動 → 聖誕假期小派對 IFSC-TSW-291219-KML

內容：聖誕快樂！聖誕假期除了與功課及書本作戰，當然要享受歡樂時光！中心將會為參加之小朋友舉辦簡單而隆重，歡樂而熱烈的聖誕派對，讓小朋友盡興而回！

日期：2019年12月29日(星期日)

時間：上午10:00至下午1:00

地點：本中心三樓小禮堂

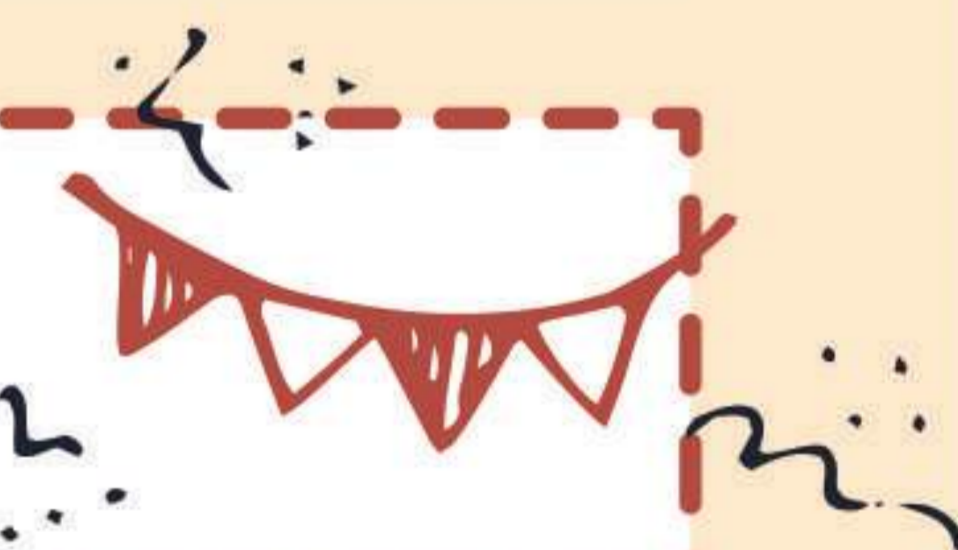
對象：現正就讀小一至小六之學生

收費：每位\$10

名額：名額10人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年9月30日上午9:15開始接受報名

負責職員：社工關先生





# 家庭活動

## Family activities



### 親親家庭羽毛球

IFSC-TSW-241119-EVA

內容：1. 鼓勵家庭認識區內運動設施，推廣家庭健康生活。  
2. 透過家人一起學習羽毛球活動，促進家庭和諧與溝通。

日期：2019年11月24日(星期日)

時間：下午2:00至5:00

地點：天水圍天暉路體育館

對象：家庭 (須年滿七歲以上的小童及其家長)

收費：每位\$10

名額：20人 (須滿10人或以上才舉行)

報名日期：2019年9月30日上午9:15開始接受報名

負責職員：蔡姑娘

### 親子聖誕樹頭蛋糕

IFSC-TSW-141219-CL

內容：家長與子女透過製作朱古力樹頭蛋糕，增加彼此間互動，為迎接聖誕節作好準備。

日期：2019年12月14日(星期六)

時間：上午10:00至下午1:00

地點：本中心二樓廚房及義仁軒

對象：5對親子 (家長及1名年滿6歲之子女)

收費：每位\$20

名額：10人 (須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年9月30日上午9:15開始接受報名

負責職員：劉沛姿姑娘



# 兒童活動

兒童活動

P.13

## 好玩英語會話及拼音班

IFSC-TSW-060919-291119A-JLC

內容：由導師Venus任教，透過小組遊戲、比賽及角色扮演學習英語會話、拼音、詞彙，訓練對英文的聽講能力和活用拼音原理，提升小朋友默寫能力及認字能力，令學習英語的課堂變成小朋友的歡樂時光。

日期：2019年9月：9月6、20日(五) 10月：8、15、22、29日(二)

2019年11月：5(二)、12(二)、22(五)、29日(五) (星期二或五，共10節)

時間：下午4：00至5：00

地點：本中心二樓展藝閣

對象：幼稚園高班至小學三年學生(K3-P3)

收費：每位\$600

名額：12人(須滿7人參加才舉行)

報名日期：2019年8月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘

備註：請參加者穿著褲子及襪子

## 幼兒全方位好玩英語A班

IFSC-TSW-060919-291119B-JLC

內容：由導師Venus任教，透過互動遊戲、歌唱、身體律動、繪畫等等的多元有趣的活動，學習不同範疇的英文詞彙和日常英語聆聽和會話，全方位學習英語。

日期：2019年9月：9月6、20日(五) 10月：8、15、22、29日(二)

2019年11月：5(二)、12(二)、22(五)、29日(五) (星期二或五，共10節)

時間：下午5：00至6：00

地點：本中心二樓展藝閣

對象：幼稚園K1至K2學生

收費：每位\$600

名額：12人(須滿7人參加才舉行)

報名日期：2019年8月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘

備註：請參加者穿著褲子及襪子

## 幼兒全方位好玩英語B班

IFSC-TSW-161019-201119-JLC

內容：由導師Venus任教，透過互動遊戲、歌唱、身體律動、繪畫等等的多元有趣的活動，學習不同範疇的英文詞彙和日常英語聆聽和會話，全方位學習英語。

日期：2019年10月16，23，30日及11月6，13，20日(逢星期三，共6節)

時間：下午3：30至5：00

地點：本中心二樓展藝閣

對象：幼稚園K1至K2學生

收費：每位\$540

名額：12人(須滿7人參加才舉行)

報名日期：2019年8月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘

備註：請參加者穿著褲子及襪子

## 中秋湯丸慶團圓

IFSC-TSW-070919-CL

內容：教授湯丸製作方法，自行揀選心水餡料，製作不同造型湯丸，跟家人一同分享。

日期：2019年9月7日(星期六)

時間：上午10：00至12：00

地點：本中心二樓廚房及義仁軒

對象：8至12歲兒童

收費：每位\$20

名額：8人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年8月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：劉沛姿姑娘

## 幼兒Playgroup-親親Baby學齡前幼兒遊戲小組

IFSC-TSW-141019-061119-CL

內容：運用遊戲、運動和多感官刺激活動、感統訓練，加強幼兒大小肌肉練習、身體協調、語言、認知及自理學習。

日期：2019年10月14日至11月6日(逢星期一及三，共8節)

時間：上午10：00至11：00

地點：本中心二樓展藝閣

對象：18個月至24個月幼兒(必須年滿18個月才可參加)

收費：每位\$300

名額：8人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年8月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：劉沛姿姑娘

備註：1. 每位幼兒必須由一位成人/家長陪同，此小組以廣東話教授

2. 為保持課室衛生，請所有參加者在地墊上時穿上襪子，以加強保護幼兒健康



## 升呢英語學堂

IFSC-TSW-191019-091119-WNW

內容：以活動教學形式，提升小朋友對英語的興趣，協助重建英語基礎，學習互相分享讀書心得。

日期：2019年10月19日至11月9日(逢星期六，共4節)

時間：下午2：30至3：30

地點：本中心二樓會議室

對象：7至9歲小學生

收費：每位\$20

名額：10人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年8月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：黃姑娘



## 玩遊戲·練五感

IFSC-TSW-011119-221119-PL

內容：五感即觸覺、視覺、嗅覺、味覺及聽覺。五感探索是早期教育的一個重要主題，希望透過遊戲啟動兒童五感體驗，持續增進兒童的五感刺激，更有效提升他們的專注力和持久力。

日期：2019年11月1日至22日(逢星期五，共4節)

時間：下午4：00至5：00

地點：本中心二樓展藝閣

對象：3至5歲

收費：每位\$20

名額：8人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年9月30日上午9：15開始接受報名

負責職員：李姑娘



## 理財小達人

IFSC-TSW-021119-231119-JY

內容：透過小組活動，模擬理財遊戲，讓參加者初步了解理財的概念，如「收入、支出」、「需要、想要」、「投資、儲蓄、消費」等。

日期：2019年11月2日至23日(逢星期六，共4節)

時間：下午3：00至4：30

地點：本中心二樓會議室

對象：小學三至六年級學生

收費：每位\$20

名額：8人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年9月30日上午9：15開始接受報名

負責職員：邱先生





香港中文大學醫學院  
Faculty of Medicine  
The Chinese University of Hong Kong



## 專注力不足/過度活躍症兒童 家庭研究計劃

香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院將與香港國際社會服務社天水圍(北)綜合家庭服務中心進行針對專注力不足/過度活躍症兒童之家庭研究計劃。研究計劃會提供親子小組課程協助已確診患有專注力不足及過度活躍症(ADHD)的兒童及其家長(至少一位)，改善兒童的專注力、行為及家長親職壓力。

### 課程內容

合資格者(請細讀#備註)將以電腦抽籤形式隨機分派以下其中一組:

#### 1. 「MYmind」靜觀訓練親子平行小組

兒童組:培養靜觀覺察能力，以改善兒童專注力和行為問題。

家長組:培養靜觀覺察能力，改善家長親職壓力。

#### 2. 「Cognitive Behavioral Therapy」認知行為療法親子平行小組

兒童組:提升解決問題及自我控制能力，幫助兒童減少不適當行為。

家長組:協助子女解決問題及提升其自我控制能力，減少子女不當的行為。

### 參加家庭需符合以下條件

- 兒童年滿 8 至 12 歲
- 正常智能 ( IQ80 或以上 )
- 確診專注力不足/過度活躍症
- 能聽講廣東話 (包括父母)
- 能出席至少六節課堂
- 從未參加過任何靜觀訓練，並於報名時沒有參加或計劃參加其他心

### 課程資料

日期	時間	名額	地點
9月27日至11月15日 (逢星期五)(共8節課程)	靜觀訓練組: 16:30 至 18:00 認知行為教育組: 16:30 至 18:00	12 個家庭	天水圍天悅邨服務設施大樓 3 樓

**報名方法及查詢：是次研究由香港中文大學負責招募參加者，請依照以下方法向香港中文大學報名及查詢。**

有興趣參加的家庭需填寫及遞交以下文件，把所需文件一併以電郵方式發送至 [app.mindfulness@cuhk.edu.hk](mailto:app.mindfulness@cuhk.edu.hk) (缺少任何文件或以其他方式遞交恕不接受)

- 報名表格
- 家長問卷(由參加課程家長填)
- 老師問卷(由學校一位老師填)

(以上文件請到網址下載: <https://bit.ly/2HhQZiB>)

- 兒童智能評估報告(如有)
- 兩份近期成績表
- 專注力不足/過度活躍症 診斷報告



#### #備註:

- 遞交文件並不代表已成為合資格者，參加者須經過組前面談(會另行通知)，以確定可受惠此服務並成為合資格者
- 若開課前三星期沒有收到電話或電郵通知，則代表申請者未合資格或課程已滿額，將不作任何另行通知，所有相關文件亦會全數銷毀
- 此研究計劃由香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院家庭研究計劃小組負責招募，如有查詢，請向該研究計劃小組職員聯絡

截止報名日期: 9月16日(額滿即止)

費用: 全免      查詢電話 (香港中文大學): 53079232 (只限 Whatsapp)





# 成人活動 activities for adults

## 大笑瑜伽支援小組

IFSC-TSW-080419-230320-EVA

內容：由社工及天水圍居民組成此小組，與大家一起以熱身、體適能及大笑瑜伽，建立開心互助平台。

日期：2019年4月8日至2020年3月23日（每月一次，星期一。）（共12節）

2019年：4月8日、5月27日、6月24日、7月29日、8月26日、9月23日、10月28日、  
11月18日、12月9日

2020年：1月6日、2月17日、3月23日

時間：上午10：00至11：00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：成人

收費：免費

名額：24 人（須滿 6人參加才舉行） 報名日期：現已接受報名（歡迎隨時參加）

負責職員：蔡姑娘

備註：1. 必須報名才可出席及參與活動 2. 孕婦不宜參與此小組

## 悠閒摺紙（秋冬季班）

IFSC-TSW-081019-310320-MIU

內容：由義工導師教導摺紙手藝，發掘天水圍區內成年人的興趣，透過摺紙的分享和交流擴闊社交圈子。

日期：2019年10月8日至2020年3月31日（逢星期二）（公眾假期休息）

時間：上午10：00至中午12：00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：成人

名額：不限（滿6人參加才舉行）

收費：免費

報名日期：現已接受報名（歡迎隨時參加）

負責職員：卓姑娘

## 『山清水秀美境人』-水墨畫班

（第17期）活動編號：IFSC-TSW-290819-171019-CF

（第18期）活動編號：IFSC-TSW-071119-191219-CF

內容：推廣中華文化，培養參加者對藝術的欣賞能力及陶冶性情。

（導師有多年教授水墨畫及中國書法經驗）

日期：（第17期）2019年 8月29至10月17日（逢星期四，共8節）

（第18期）2019年11月 7至12月19日（逢星期四，共7節）

時間：上午10：00至12：00

地點：本中心三樓禮堂或二樓展藝閣

對象：成人

收費：按每個小組收費，每位\$240（報名時請註明參加組別）

名額：10人（須滿6人參加才舉行） 報名日期：現已接受報名

負責職員：文小姐

## 泰拳女子班(9-10月份)

IFSC-TSW- 070919-051019-KK

內容：泰拳不只是一種帶氧運動，得以提升心肺功能、體能及耐力外，更能令人建立及培養更堅毅的意志，以及平衡生活中的壓力及情緒，以達致真正的身心健康。課程會教授基本的泰拳技巧，包括利用拳、踢、膝蓋和肘部的搏擊訓練，以及與教練進行手靶練習，以建立泰拳方式的攻擊及防守的反應及動作。

日期：2019年9月7、21、28日及10月5日（星期六，共4節）

時間：11:00至12:30 地點：本中心三樓小禮堂

對象：區內女士(14歲或以上) 收費：每位\$300（已包括租借所需器具）

名額：12人（須滿6人參加才舉行）

報名日期：2019年8月5日上午9:15開始接受報名

負責職員：陳家傑先生

備註：本課程由「香港泰拳理事會」及「A+ Pro Muay Thai Kungfu Lion Dance」持牌教練任教。  
（由於泰拳乃劇烈運動，如有任何長期疾病或傷患者欲報此課程，請先諮詢主診醫生）



## 靜觀九月份聚會

活動編號：IFSC-TSW-190919-JC

日期：2019年9月19日（星期四）

## 靜觀十一月份聚會

活動編號：IFSC-TSW-211119-JC

日期：2019年11月21日（星期四）

內容：此聚會是為已完成八週靜觀小組之人士或曾參加本中心靜觀活動之家長而設，讓參加者共修靜觀，互持互勉。靜觀練習包括伸展、身體掃描/步行、靜坐和分享等。由於所有修習的指示非常簡單，亦沒有設講解和探詢的環節，因此不適合上述以外之人士參加。如希望家人或朋友瞭解靜觀，可以向他們介紹為初學者而設的工作坊或小組。

時間：上午9:30至11:30

地點：本中心三樓小禮堂

對象：已完成八週靜觀小組之人士 或 曾參加本中心靜觀活動之家長

名額：18人（須滿6人參加才舉行） 收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：社工 李太

備註：未曾參加本中心靜觀活動之家長，請在活動報名表上註明曾參加八週靜觀小組之日期及導師名稱。



透過靜觀修習，互相支持

## 至潮祖父母工作坊(基礎課程)

IFSC-TSW-031019-241019-CC

內容：認識自己在角色上的轉變，了解兩代育兒方法/概念的不同，掌握現今育兒方法；並為自己重整人生焦點。

日期：2019年10月3日至24日（逢星期四，共4節）

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心二樓展藝閣

對象：現任或未來的祖父母、孩子的父/母

收費：免費

名額：12人（須滿6人參加才舉行）

報名日期：2019年8月5日上午9:15開始接受報名

負責職員：陳佳妮姑娘（林太）

備註：本活動由香港家庭福利會 - 婦女及家庭成長中心「婆媳緣·祖孫情」多代家庭教育及支援計劃社工主講。

## 智慧啟導家長小組(10-11月份)

IFSC-TSW- 041019-081119-KK

常聽到「一代不如一代」，的確每一代的成長，也因應社會轉變而不斷變化。以「上一代」的經驗管教年青「新一代」，相信不少家長會感到吃力而不討好。故作為家長，同樣需要與時並進，增添管教上的智慧，才能事半功倍教好新一代。

內容：了解年青「新一代」想法、成長上的心理需要、探討過往與子女溝通的困難所在，並與各家長嘗試建立與以往不同的管教方法，以更有效進行管教。亦希望協助家長建立互助互勉網絡，一同在管教路上成長。

日期：2019年10月4、18日及11月1、8日（星期五，共4節）

時間：晚上7：00至8：30

地點：本中心三樓小禮堂

對象：關心子女有行為問題之家長（高小以上在學生或成年青少年）

收費：每位\$20

名額：12人（須滿6人參加才舉行）

報名日期：2019年8月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：陳家傑先生

## 媽媽手工坊2

IFSC-TSW-041019-251019-JW

內容：學習布藝技巧及製作手工小物，如飾物、小包包等，給予媽媽們分享生活的優閒空間。

日期：2019年10月4日至25日（逢星期五，共4節）

時間：上午10：30至11：30

地點：本中心三樓小禮堂

對象：婦女

收費：每位\$20

名額：8人（須滿6人參加才舉行）

報名日期：2019年8月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：胡姑娘

## 燃亮愛婦女健康教室

IFSC-TSW-101019-311019-EVA

內容：由專業導師譚亦好女士透過「瘦面刮痧護理」、「身體刮痧保健」、「耳穴按摩保健」及「手穴按摩保健」，從關心身體開始，達致身心美麗，愛自己，愛家人。

日期：2019年10月10日至31日（逢星期四，共4節）

時間：上午9：30至11：00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：婦女

收費：每位\$50

名額：20人（須滿6人參加才舉行）

報名日期：2019年8月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：蔡姑娘

備註：每位參加者需自備牛骨梳/板一把作練習之用。如需要，導師會免費借用牛骨梳/板予參加者練習（只限借用作上堂練習之用）。

## 創意永生花花環

IFSC-TSW-201119-WNW

內容：讓參加者透過選擇花材，發揮創意營造心花怒放的花環，學習欣賞自己獨一無二製成品及紓發其情緒，尊重別人的作品。

日期：2019年11月20日(星期三)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心二樓會議室

收費：每位\$40 (包括花藝材料費)

報名日期：2019年9月30日上午9:15開始接受報名

對象：婦女

名額：8人 (須滿 6人參加才舉行)

負責職員：黃姑娘

## 「兒童為本遊戲治療」家長課程

IFSC-TSW-021019-201119-YM/MIU

內容：遊戲是兒童表達內心世界的方法及語言。課程透過教授『兒童為本遊戲輔導技巧』、角色扮演及家中實踐，協助家長了解子女的內心世界，同時處理子女情緒和建立自信，促進親子關係，讓子女得以健康成長！

日期：2019年 10月 2日至11月 20日 (逢星期三，共8節)

時間：上午9:30至11:30

地點：本中心三樓小禮堂

對象：育有K1至K3子女及有意學習親子遊戲治療的家長

名額：12人 (須滿6人以上才舉行)

收費：每位\$40 (費用已包括講義及飲品)

報名日期：現已接受報名

負責職員：饒惠雯(何太)及卓姑娘

備註：1. 家長須拍攝親子遊戲短片作功課討論  
2. 活動設少量託兒服務名額，家長需於報名時提出。

## 「兒童為本遊戲治療」家長課程

IFSC-TSW-121219-050320-YM/MIU

內容：遊戲是兒童表達內心世界的方法及語言。課程透過教授『兒童為本遊戲輔導技巧』、角色扮演及家中實踐，協助家長了解子女的內心世界，同時處理子女情緒和建立自信，促進親子關係，讓子女得以健康成長！

日期：2019年 12月 12日、12月 19日、2020年 1月 9日、1月 16日、2月13日、2月20日、  
2月 27日、3月 5日(星期四) (共8節)

時間：上午9:30至11:30

地點：本中心三樓小禮堂

對象：育有小一至小三有意學習親子遊戲治療的家長

名額：12人 (須滿6人以上才舉行)

收費：每位\$40 (費用已包括講義及飲品)

報名日期：現已接受報名

負責職員：饒惠雯(何太)及卓姑娘

備註：1. 家長須拍攝親子遊戲短片作功課討論。  
2. 活動設少量託兒服務名額，家長需於報名時提出

## 「足」動人生支援小組第九期

IFSC-TSW-020419-310320-EVA

內容：專業教練會每月兩次分享及教授跑步技巧，以跑步的活動保持身心健康，鍛鍊身體及個人毅力。從跑步過程中發掘個人潛能，與隊友互相欣賞、分享、溝通，建立健康的人際關係。小組亦會繼續挑戰各區不同跑步比賽。（參加者必須給予有關的身體情況，以確定參加之適切性。）

日期：2019年4月2日至 2020年3月31日（星期二）（共 24節）

時間：上午9：15至10：30

地點：天水圍天瑞路2號天水圍運動場/ 雨天則於天水圍天瑞路63號天暉路體育館緩步徑進行

對象：有意藉健康運動習慣，提升個人情緒，建立健康生活習慣之人士。

收費：20 人（須滿 6人參加才舉行）

名額：以每位每月收費\$30

報名日期：全年接受報名

負責職員：蔡姑娘及劉姑娘

## 細嚼跑步樂

日期：2019年9月10日（星期二）

活動編號：IFSC-TSW-100919-EVA

日期：2019年12月10日（星期二）

活動編號：IFSC-TSW-101219-EVA

內容：專業教練為參加者分享、教授正確跑步姿勢，糾正跑姿。

時間：上午9：15至10：30

地點：天水圍天瑞路2號天水圍運動場/ 雨天則於天水圍天瑞路63號天暉路體育館緩步徑進行

對象：有意學習跑步活動的人士

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：蔡姑娘及劉姑娘

## 家居維修班

IFSC-TSW-151119-201219-KL

內容：由導師教授簡單家居維修技巧，當中包括水喉、電工、木工、油漆等。

日期：2019年11月15日至12月20日（逢星期五）（共6節）

時間：晚上7：30至9：00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：25歲或以上男士

收費：每位\$50

名額：12人（須滿6人參加才舉行）

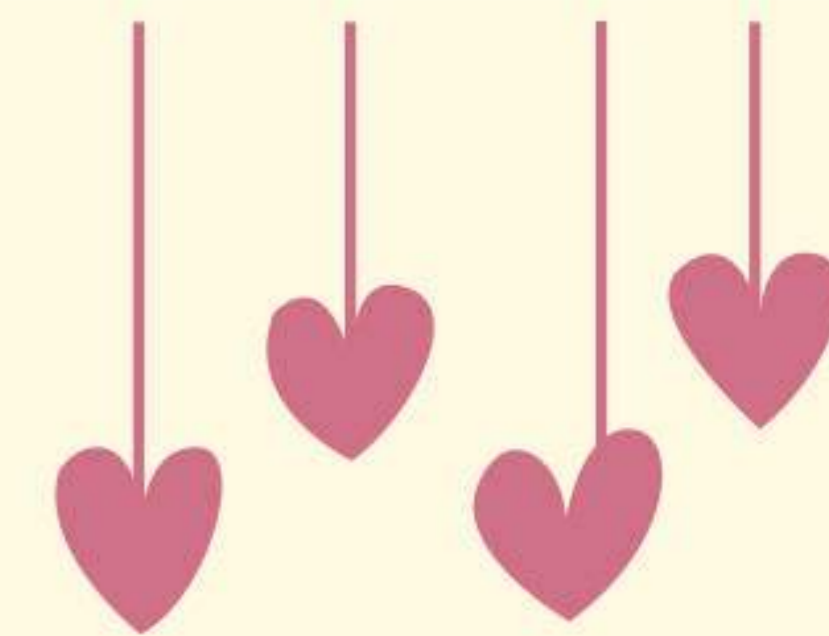
報名日期：現已接受報名

負責職員：賴先生



# 寄養服務

歡迎加入成為寄養家庭



願意為社會獻出一份愛嗎？你和你的家人願意幫助有需要的兒童，與他們分享家庭溫暖嗎？我們期待更多有愛心的家庭加入寄養服務行列，讓有需要的孩子健康快樂地成長。

服務宗旨：

為缺乏父母照顧的兒童提供家庭式住宿照顧，直至他們能與家人團聚，或有其他長遠的福利安排。

理想寄養家長：

- 夫婦年齡25歲或以上
- 家庭生活愉快、生活安定
- 家居整潔安全，並有足夠居住面積
- 願意接受社工的調查及輔導
- 身體健康及情緒穩定
- 喜愛兒童，有照顧兒童的經驗和能力
- 能為兒童安排妥善的照顧計劃
- 有小學或以上程度

服務對象：年齡由初生至18歲，大部份兒童身心健全，也有部份有特殊需要。

寄養津貼：寄養父母每月可獲獎勵金及寄養兒童生活津貼。

如欲查詢詳情，歡迎致電2834 6863與寄養服務社工聯絡。



## 中心資訊

服務宗旨：我們本著專業的服務精神，為有需要人士及家庭提供「一站式」及「多元化」的綜合家庭服務。

收費：-諮詢及個案服務：免費。-小組、活動及其它服務：視乎個別活動而定，詳情請參閱有關宣傳物品。

有關空氣質素健康指數安排：當空氣質素健康指數達10+ 屬“嚴重”健康風險時，中心舉辦之戶外活動將會取消或暫停。

當颱風及暴雨警告生效時之班組及活動安排：

天氣情況	中心服務	室內進行的班組/活動			水上活動	戶外活動
		兒童及青少年活動		成人/家庭活動		
		幼稚園學生活動	中、小學生活動			
一號風球/雷暴警告	✓	✓	✓	✓	視乎情況而定	
三號風球	✓	x	✓	✓	x	
八號風球或以上	x	x	x	x	x	
黃色暴雨	✓	✓	✓	✓	視乎情況而定	
紅色暴雨	✓	x	✓	✓	x	
黑色暴雨	x	x	x	x	x	

✓活動/服務照常進行

x取消、立即停止或延期進行

颱風及暴雨過後活動安排			
活動安排 八號風球/黑色暴雨除下	上午班組	下午班組	晚上班組
早上六時前	照常進行	照常進行	照常進行
早上十一時前	取消	照常進行	照常進行
下午四時前	取消	取消	照常進行

#### 注意事項：

1. 颱風及暴雨生效時或過後之有關活動安排，以天文台宣佈為準。
2. 家長可就子女個人安全自行決定參加與否。
3. 當天文台宣佈在未來數小時內懸掛八號或更高風球，或將會發出黑色暴雨警告訊號，中心之所有班組及活動將全部取消。

#### 報名及活動須知

1. 活動設有報名日，日期將刊登於活動推介，當日以派籌形式進行，每人獲派及使用一個籌號報名，每個籌號只可報兩個活動，可選擇為他人報名。當完成報名程序後，可排隊重新拿取一個籌號。報名者須確實報名表上所填的資料無訛及沒有遺漏，本中心不接受任何未填妥之活動報名表及有權不接受其報名。
2. 14歲以下兒童及青少年報名活動，可由其家長代為報名。
3. 本中心之活動/課程不設留位及電話報名，不接受任何轉讓或轉換。
4. 所有收費活動，本中心將發回正式收據。請保留收據，直至活動/課程完結，並請於課程/活動期間帶備收據。
5. 中心只接受現金繳費，報名時請自備輔幣，壹仟圓紙幣恕不接受。
6. 若因參加人數不足，本中心有權更改或取消該活動，請保留收據以備日後退款之用。如非因本中心改期或取消活動，恕不安排退款。若參加者欲辦理退款，請事前致電該活動的負責職員預約時間親臨本中心辦理。當活動改期或取消至14個工作天後，參加者仍未辦理退款手續，作自動放棄論，本中心日後亦不會再為該參加者安排退款。
7. 報名前請留意活動及課程開始日期及時間，本中心不另行通知。日期及時間如有相撞，本中心恕不負責。
8. 活動期間所拍攝的照片，部份會用作本社宣傳及出版等用途。如有異議，請以書面通知本中心。
9. 參加者提供的資料將會用作申請本社服務、活動聯絡、紀錄、通訊、服務推廣、籌募及收集意見等用途。根據個人資料(私隱)條例，參加者有權查閱及改正本機構所保存有關參加者的資料。如有任何疑問包括要求查閱或改正資料，請聯絡有關職員或服務總監。如參加者反對本社將參加者的個人資料作為上述之用途，煩請以書面通知本社。
10. 活動所有資料，以宣傳單張及海報為準。本中心保留一切更改之權利。
11. 特殊情況下本中心有權更換導師、活動時間及地點。
12. 本中心職員可按需要，要求參加者提供身份證明，以核對參加者之身份。
13. 活動/課程不可由別人代替或帶親友旁聽。
14. 請愛護本中心各項設備，重視課堂秩序，尊重導師，遵守本中心各項規定，否則本中心有終止其參加活動之權利，一切費用恕不退還。
15. 因颱風及暴雨影響而被取消之戶外活動不會安排改期；而取消之室內活動/課程將會安排改期及另行通知。
16. 如有任何爭議，本中心擁有最終決定權。



## 香港公益金會員機構

A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午9:00 - 下午1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
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					✓	
✓ 中心開放時間 (星期日及公眾假期休息)						

中心個案輔導服務範圍包括：  
天悅邨、天逸邨、天恆邨、  
天富苑、天頌苑、俊宏軒、慧景軒



- 閣下提供的資料將會用作申請本社服務、活動聯絡、紀錄、通訊、服務推廣、籌募及收集意見等用途。根據個人資料(私隱)條例，閣下有權查閱及改正本機構所保存有關閣下的資料。如有任何疑問包括要求查閱或改正資料，請聯絡有關職員或服務總監。
- 如閣下反對本社將閣下的個人資料作為上述之用途，煩請以電話通知本社。