

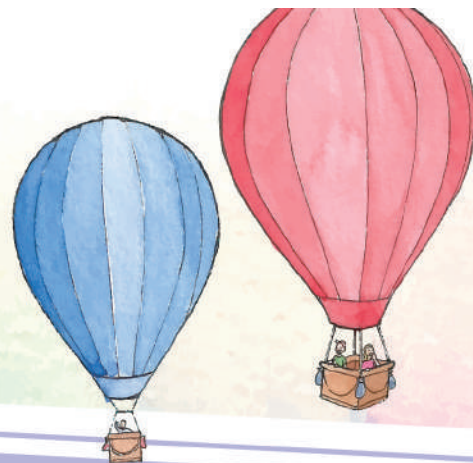




香港國際社會服務社 天水圍(北)綜合家庭服務中心

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 



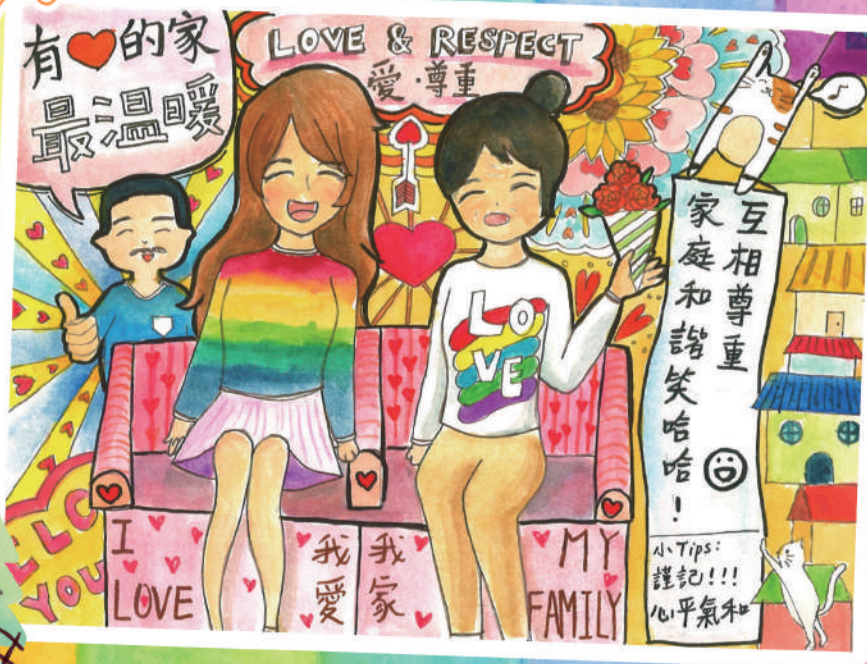
2019年1至3月 活動推介

於12月12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



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	✓	✗	✓	✓	✗	✗
八號風球或以上	✗	✗	✗	✗	✗	✗
黃色暴雨	✓	✓	✓	✓	✗	視乎情況而定
紅色暴雨	✓	✗	✓	✓	✗	✗
黑色暴雨	✗	✗	✗	✗	✗	✗

✓ 活動／服務照常進行

✗ 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	上午班組	下午班組	晚上班組
	八號風球/黑色暴雨除下		
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。



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)、剪報、親子溝通方法、煮食心得等。我們每季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！參加表格可於本中心接待處索取。

“讓我們將愛，分享出去吧！”

活動期限：即日起至2019年3月31日

- # 得獎者將於4月以電話形式通知領獎安排，同時得獎作品會張貼於中心二樓設立「分享閣」
- # 每個家庭只能提交一份作品

2018年4月至8月份 得獎結果

得獎作品已張貼於中心二樓「分享閣」歡迎蒞臨欣賞

東香 文章分享

《和諧家庭》

家，是每個人的庇護所，疲累的時候讓你放鬆，需要的時候給予幫助，無怨無悔，如此和諧的家庭，無人不想擁有！有人認為：要建立和諧家庭，必須彼此尊重，互相溝通，對於這個說法我絕對贊成。

何謂尊重？尊重即是不隨便干涉別人的選擇，以誠相對，以禮相待。在很多家庭都存在著不尊重的問題，如母親關心子女在外面的情況，便隨便偷看子女的日記；父母希望子女一心一意為學業拼搏，便拒絕讓子女參加他們喜歡，但與學業無關的活動。又如子女習慣了「衣來伸手，飯來張口」的生活，將父母呼來喚去，每每句「謝謝」都沒有，把一切視為理所當然。面對不被家人尊重，心中積壓著的不滿早晚爆發出來，和睦的家庭氣氛就這樣被破壞了。

至於溝通，是達成尊重的橋樑，就以上述事件為例，若子女常與父母談天，告知自己的生活，父母就不用偷看日記才知道子女的所作所想；若父母能花點時間聆聽子女的心聲，便不會忽略子女所需；若彼此能心平氣和地道出內心的感受，就不會累積不滿，更不會某日突然爆發出來，以致大吵大鬧。所以，只要有適當的溝通，很多問題都能迎刃而解。

幾年前在學校的常識課聽到這樣的一個故事：一個中六男生，成績優秀，喜愛結他，喜愛拿起結他自彈自唱，但在家中練習時，媽媽總是喋喋不休，永遠都只有這句話：「不要彈了，把時間放回書本上好了。」男同學受不了嘍嘍叨叨，媽媽又不聽他的心聲，於是終日在街上遊蕩，放棄了學業，流連於黑街暗角，最終更被引誘染上毒癮。家人因此而嫌棄他，結果他在身心疲累下，選擇跳樓了結一切！這是多麼可悲啊！試問在那家庭有和諧可言嗎？這都是他們不溝通，不互相尊重的惡果。我們必須學會尊重和溝通，才可以維繫一個和諧美滿的家。

高潤媚 文章分享

我參加足動人生活活動差不多5年了，我在這5年裏得著教練、隊友、提醒、鼓勵、陪伴、幫助等等——這些學習去明白馬拉松的意義——任重而道遠，如何奔跑不放棄直到終點。

人生就像一場馬拉松賽，人生是個漫長的奔跑過程，我們會遇上不同的逆景或艱難，讓我們學習忍耐、同儕信和堅持，當你遇上障礙或體力不支時，智者身邊風是，留意自己需要補給，想起來好的事情，你要相信有人為你加油，有人為你吶喊，只有不放棄的決心，跑到終點你會見到勝利的神奇。在人生馬拉松賽中，我不得不提到我的總教練，我地玩不同活動有不同教練，羽球教練、游泳教練等等——如坐的總教練是尤是人生教練「尤也」，他懂我又明白我的神，我所經歷的「尤也」已經歷過，他所面對的「尤也」已經克服了，所以「尤也」明白我，幫助我，引導我，鼓勵我，陪伴我，在人生道路上工作我的教練，尤是具其的神，「尤也」教教我言已背後努力面前有標杆豎豎包。

最後我身謝我的隊友們啦！此鼓勵和陪伴讓我感到溫暖，所以你如愛你地地地這活動，是你地讓我有勇氣跑下去，我地幫加油吧！發一首詩歌給大家「奔跑不放棄」，在跑後的光中我得著能加

羅樂遙 畫作分享





健康家庭文章分享

《隱蔽·關係》

陳生(化名)約三年前接觸中心，兒子傑仔自從中六畢業後長期在家，沒有工作，沒有學習，終日在房間打機。陳生和陳太屢勸無效，愛之深，責之切，有時更會責罵傑仔，說他「冇用」、「寄生蟲」等，親子關係逐漸破壞之餘，更讓傑仔自信心盡失，終日躲在家中房間，甚至連出廳吃飯也不願意，把自己隔離。

中心社工介入後，由於未能接觸傑仔，只能透過家長輔導，分析傑仔的情況，並在家長後方作出支援和建議。社工認為要處理隱蔽的情況，必先從新建立親子關係，以多鼓勵、多諒解、少責備、少懲罰的方法作出新嘗試。經過為期兩年多的個案輔導和家長管教支援，傑仔現時已持續工作超過半年，自信心也得到提升，了解自己的能力和價值，踏破隱蔽的陰霾，譜出人生的新篇章。

以下是陳先生向各位家長的分享：

《有溝通自然有辦法》

感謝中心的協助，兒子傑仔在這兩年間的轉變雖然很大，但卻是一點一滴累積來的，感覺就好像重新興建一座親子關係的城堡，我時常提醒自己，建立很漫長，破壞卻很快速，謹言、慎行。無論多困難的事，我深信只要相互溝通，總會找到解決的方法，關鍵是需有良好的親子關係作為基礎，如果只以強烈建議、威逼的手法去說教，子女難以聽進去，只會有反效果。

我認為與子女溝通，訂立目標，有時要作出適當的妥協，雖然天下間的家長都是為子女著想，為他安排最好的路，但也要虛心了解兒子的內心想法，不能一意孤行。我與傑仔溝通和重建關係的過程中，難免會有倒退，要想辦法維持成果之餘，也可以想其他方法突破，諮詢社工的意見，切勿急於求成。

社工的回應：

類似傑仔的隱蔽個案在社區並不罕見，我稱之為「社區的含羞草」，要讓「含羞草」融入社區，關鍵並不是工作機會缺乏，也不是坊間課程的多寡，而是因為「含羞草」本身的生活動力疲弱！生活動力來於自信心、自我效能感和內在動機，隱蔽青年往往因自信心低落，在學業或工作路途碰了壁，種種不愉快經歷對自己的能力存疑，內心早已傷痕累累。作為家長也是子女的支援者，理應擔當他們的加油站，無條件為他們作出鼓勵。

相反，如果家長以責罵，威脅的「激將法」手段作為介入，只會讓這些青年對自己更無信心，原來連父母也認為我是廢青，我便只好躲在家中打機，在網上世界尋回自己的價值。陳生和傑仔是一個典型的成功例子，成功關鍵不是社工有多本事或有甚麼獨特的介入方法，而只是「親子關係」四個字，你願意與子女建立良好的關係嗎？

社工邱先生

《愛·尊重》健康家庭外展隊填色比賽 得獎結果

兒童組(11歲以下)



冠軍：梁皓賢(8歲)
作品介紹：和諧之家



亞軍：林樂馨(9歲)
作品介紹：尊老愛幼，人人有責。

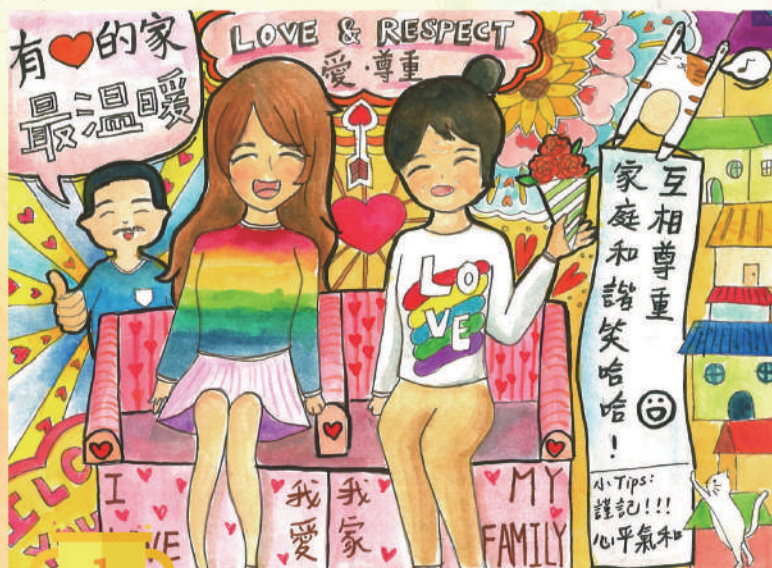


季軍：陀勇(10歲)

作品介紹：她們兩人是婆媳關係，衣服是祥和的顏色，老人手上拿着心，令那個女人很開心。而背景就用溫暖的顏色。

《愛·尊重》健康家庭外展隊填色比賽 得獎結果

公開組(12歲以上)



冠軍：吳嘉琪(16歲)

作品介紹：家人都互相尊重，用愛去令家庭更和諧，歡笑自然充斥着家的每一角。



亞軍：李朝霞(46歲)

作品介紹：愛，與生俱來，不分疆界，世界大同。尊重，由心而起，相守互敬，代代相傳。



季军：甘寶思(12歲)

作品介紹：溫馨的感覺，冷暖突顯氣氛和諧，更有愛。

<<好人>>

最近，電影台播放一套外國劇集叫「Good Doctor」，中文翻譯為「良醫」…看了一集，欲罷不能，亦感受良多！

此劇講述一個年輕及有10%自閉症候群青年的外科醫生加入了一間醫院工作，他擁有超強的記憶力及豐富醫學知識，小時候被父親離棄，他唯一可倚靠的就是他的弟弟，可惜弟弟於10歲時一次意外中身亡，最後他由一位醫院院長親戚收留了，撫養成長。

故事開始，一眾醫院的高層質疑一個無法和常人建立關係的醫生，真的能治療患者嗎？這位醫院院長要用自己的仕途來換取這年青醫生的一次工作機會。

我覺得這劇的精采是沒有天才化這個有自閉症候群的年青醫生，也沒有神化他的同事最後會百份百接納這個青年，故事結尾這位年青醫生是依然受到同事的排擠和工作安排上的不公平。

但劇集最能觸動我的是，一眾醫院醫生是如何生氣這位青年的古怪行為及固執想法，沒有情感表達的聲線及表情，到最後，大家都不是要改變這年青醫生的行為要符合他們的標準，而是接受這間醫院是可以包容有不同特質的人，沒有人需要為別人而改變，但仍可共存。

有時，真的不得不問自己，究竟我心目中的「好」人是甚樣的？自己曾否有剝削別人的特質而要求別人成為自己認為是好人？甚麼是好？甚麼是壞？或許永遠都沒有標準。

羅君雅姑娘
服務總監

家庭活動 FAMILY ACTIVITIES

親子美味廚房 (三十一) 之賀年年糕

IFSC-TSW-190119-TT

內容：透過義務導師郭先生教授家長與子女同心製作廣式蓮蓉月餅，增加親子合作的機會、學習愛和尊重家人。

日期：2019年1月19日 (星期六)

時間：下午2:30至4:30 (2小時)

地點：本中心二樓義仁軒及廚房

對象：家庭 (最少一名家長及一名4歲以上子女參加)

名額：5個家庭 (滿3個家庭參加才舉行) 收費：每位\$20

報名日期：2018年12月12日上午9:15開始接受報名

負責職員：譚姑娘

備註：請自備食物盒及圍裙

親子美味廚房 (三十二) 之香脆芝麻餅

IFSC-TSW-230219-OK

內容：由義務導師郭先生及秀云婆婆一同教授家長與子女製作香脆芝麻餅，讓小朋友了解及學習製作傳統食物，增加親子溝通及合作機會。

日期：2019年2月23日 (星期六)

時間：下午2:30至4:30 (2小時)

地點：本中心二樓義仁軒及廚房

對象：家庭 (最少一名家長及一名4歲以上子女參加)

名額：5個家庭 (滿3個家庭參加才舉行) 收費：每位\$20

報名日期：2018年12月12日上午9:15開始接受報名

負責職員：OK郭姑娘

備註：1. 每個家庭可獲材料一份，大約可製作20塊芝麻餅

2. 請自備食物盒及圍裙

「送狗迎豬」親子新年行大運

IFSC-TSW-020219-KML/CL

內容：讓區內家庭參加年宵花市活動「送狗迎豬」，藉著學習智能手機的簡單拍攝技巧，為參加家庭記錄是次活動，享受農曆新年氣氛。

日期：2019年2月2日 (星期六)

時間：上午10:00至下午5:00

地點：本中心集合及解散、元朗區酒家 (待定)、銅鑼灣維多利亞公園年宵市場

對象：家庭 名額：50人 收費：每位\$150

報名日期：2018年12月17日至31日 負責職員：關先生及劉姑娘

備註：1. 活動於2019年1月3日上午10:00進行抽籤，並會將抽籤結果張貼於本中心二樓，工作人員會以電話通知獲抽中之參加者，落選之參加者將不獲通知

2. 活動包括旅遊車接送及午膳

3. 參加家庭需要有最少一部具備拍攝功能之智能手機



幼兒Playgroup系列-親子幼兒體育樂趣多 IFSC-TSW-120119-CL

內容：教授親子幼兒體育活動，讓家長了解幼兒身體成長及訓練幼兒動作協調。

日期：2019年1月12日(星期六)

時間：10：00至11：00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：2至3歲幼兒及其家長

名額：6對親子（只限1位24至36個月幼兒及其家長）（滿4對親子參加才開班）

收費：每位\$20(大小同價)

報名日期：2018年12月12日上午9：15開始接受報名

負責職員：劉沛姿姑娘

- 備註：
1. 此活動包括親子體能運動，參加者需自行考量體力應付，孕婦不適宜參加
 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
 3. 參加者須穿著輕便運動服裝上課



幼兒Playgroup系列活動花絮



兒童活動

P.10



『童心放晴』兒童教育活動

內容：活動希望教導兒童在面對父母衝突時，如何表達負面的情緒，並了解自己的角色，從而學習避免夾在父母的衝突中。

日期：2019年1月19日(星期六) (初階) 活動編號： IFSC-TSW-190119-FT

2019年1月26日(星期六) (進階) 活動編號： IFSC-TSW-260119-FT

時間：下午2：30至4：30

地點：本中心二樓會議室

對象：6至8歲面對家庭衝突之兒童

名額：8人

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：鄧姑娘

備註：1. 本活動由香港家庭福利會『兒童為本』離異家庭教育及支援服務社工主講
2. 參加者**必須**同時參加『童心放晴』兒童教育活動之初階及進階活動

探索桌遊

IFSC-TSW-020319-230319-CL

內容：透過不同類型的桌上遊戲，鍛鍊腦筋，訓練合作性。讓參加者從遊戲中學習。

日期：2019年3月2日至3月23日 (逢星期六) (共4節)

時間：10：00至11：00

地點：本中心二樓會議室

對象：8至12歲兒童

名額：8人 (滿6人參加才開班)

收費：每位\$ 20

報名日期：2018年12月12日上午9：15開始接受報名

負責職員：劉沛姿姑娘



好玩英語會話及拼音班

IFSC-TSW-040119-260419A-JLC

內容：由導師Venus任教，透過小組遊戲、比賽及角色扮演訓練參加者對英語會話、拼音、詞彙的聽講能力和活用拼音原理，有助提升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1月：1月4、11、25日 2月：2月1日
 2019年3月：3月8、22日 4月：4月12、26日 } (逢星期五) (共8節)

時間：下午4：00至5：00 地點：本中心二樓展藝閣

對象：現正就讀幼稚園高班至小學三年級學生 (K3-P3)

名額：12人 (滿7人參加才舉行) 收費：每位\$480

報名日期：2018年12月12日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘

備註：為加強保護兒童健康，請於地墊上課時必須穿上襪子



好玩英語音樂劇活動花絮



參加者完成課程後，
 將學習成果表演給家人欣賞，
 演出時互相打氣！



幼兒全方位好玩英語

A班

IFSC-TSW-040119-260419B-JLC

內容：由導師Venus透過教導參加者互動遊戲、歌唱、身體律動、繪畫等多元有趣的活動，學習不同範疇的英文詞彙和日常英語聆聽及會話，達致全方位學習英語。

日期：2019年1月：1月4、11、25日 2月：2月1日
2019年3月：3月8、22日 4月：4月12、26日 } (逢星期五) (共8節)

時間：下午5：00至6：00 地點：本中心二樓展藝閣

對象：現正就讀幼稚園低至中班學生 (K1-K2)

名額：12人 (滿7人參加才舉行) 收費：每位\$480

報名日期：2018年12月12日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘

備註：為加強保護兒童健康，請於地墊上課時必須穿上襪子



幼兒全方位好玩英語

B班

IFSC-TSW-090119-060319-JLC

內容：由導師Venus透過教導參加者互動遊戲、歌唱、身體律動、繪畫等多元有趣的活動，學習不同範疇的英文詞彙和日常英語聆聽及會話，達致全方位學習英語。

日期：2019年1月：1月9、16、23、30日
2月：2月27日 3月：3月6日 } (逢星期三) (共6節)

時間：下午4：00至5：30 (1.5小時) 地點：本中心二樓展藝閣

對象：現正就讀幼稚園低至中班學生 (K1-K2)

名額：12人 (滿7人參加才舉行) 收費：每位\$540

報名日期：2018年12月12日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘

備註：為加強保護兒童健康，請於地墊上課時必須穿上襪子



成人活動 Activity For Adults

靜觀認知減壓家長小組 IFSC-TSW-200219-100419-JC

內容：以獲英國國家優質臨床治療學院認可靜觀認知治療(Mindfulness-based Cognitive Therapy)，讓家長學習應對壓力。遇到不如意的事情時，細心觀察當下一刻的身心狀態，學習不加批判、不過度反應，減少被情緒主宰行為。靜觀可以培養家長細察自己和孩子的需要，學習有智慧和善巧地回應，讓自己陪伴孩子愉快地成長。小組內容包括認包括身體掃描練習、靜觀呼吸、靜坐、伸展、靜觀瞭解自己面對壓力的反應、小組討論和每日家課練習(約45分鐘)等。

日期：2019年2月：20、27日 3月：6、13、22、27日
4月：3、10日 (逢星期三，除3月22日星期五) (共8節)

時間：上午9：30至11：30 地點：本中心三樓小禮堂

對象：有意學習以靜觀舒緩壓力之家長 名額：14人

收費：每位\$ 40 報名日期：現已接受報名

負責職員：李太

- 備註：
1. 參加者必須經過一次組前面談，以確定可受惠於此服務。
 2. 參加者請穿著褲子或運動服。
 3. 參加者需於課程期間在家中每日練習約45分鐘，以獲得最大效益。
 4. 本中心社工李陳凱茵女士已完成由英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之靜觀認知治療導師基礎課程。
 5. 本小組設有後備名額。

靜觀一月份聚會(體驗班) IFSC-TSW-160119-JC

內容：透過靜觀練習、故事分享和參加者彼此分享，讓家長體驗靜觀及一起練習靜觀，從中細心觀察當下的身心狀態，不加批判，不過度反應，培養行為不再被情緒主宰，以至更能好好照顧自己。靜觀練習包括呼吸空間、靜坐和靜心伸展等。

日期：2019年1月16日(星期三) 時間：上午9：30至11：30

地點：本中心二樓展藝閣 對象：有意體驗靜觀的家長及曾學習過靜觀的家長

名額：12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：李太

靜觀三月份聚會 IFSC-TSW-290319-JC

內容：讓曾經參加過本中心靜觀活動的家長，一起在戶外環境共同持續修習，透過靜坐、靜心步行、靜觀伸展和靜觀進食等練習，從中細心觀察當下的身心狀態，不加批判，不過度反應，培養行為不再被情緒主宰，以至更能好好照顧自己。

日期：2019年3月29日(星期五) 時間：上午9：15至1：45

地點：饒宗頤文化館 對象：曾經參加過本中心靜觀活動的家長

名額：16人(須滿10人參加才舉行) 收費：\$20(包旅遊巴及靜觀素食午膳)

報名日期：現已接受報名 負責職員：李太

頸巾製作坊 IFSC-TSW-070119-240119-KML/CL

內容：透過義工導師之講解及示範，讓從未接觸過編織頸巾之區內家長認識及了解製作頸巾之工具及基本製作技巧。

日期：2019年1月7、10、14、17、21、24日 (逢星期一及四)(共6節)

時間：上午10:00至12:00 地點：本中心二樓會議室

對象：育有幼童及不懂編織毛衣之家長

名額：6人 收費：每位\$50

報名日期：2018年12月12日上午9:15開始接受報名

負責職員：關先生／劉姑娘

備註：活動費用不包括毛冷及針織工具

做個好港媽 IFSC-TSW-080119-290119-CC

內容：當你聽到「港媽」這個詞會有甚麼感覺？怪獸？麻煩？過份溺愛？小組讓參加者透過分享、手工製作、講解等，了解如何正面地照顧和管教子女，一起做個正面的「港媽」！

日期：2019年1月8日至29日 (逢星期二)(共4節)

時間：上午10:00至11:00 地點：本中心二樓展藝閣

對象：婦女 名額：8人 (須滿6人參加才舉行)

收費：每位\$20

報名日期：2018年12月12日上午9:15開始接受報名

負責職員：陳佳妮姑娘(林太)

至潮父母手冊@「色彩人生在元朗」 IFSC-TSW-230119-PL

內容：讀死書，真係應付到今時今日社會上種種競爭和挑戰？

具有「自主學習」品格的小孩：

✓懂得自律=自覺做好功課

✓能夠思考=自己解決問題

✓發揮想像=以創造力面對挑戰

是次工作坊，助家長認識如何身教去培育小孩能夠自主學習。

1)探索中學習 2)有趣教具分享 3)鬆弛技巧練習

日期：2019年1月23日(星期三) 時間：上午10:30至12:30

地點：本中心三樓小禮堂 對象：家長

名額：50人 收費：免費

報名日期：2018年12月12日上午9:15開始接受報名

負責職員：李姑娘

本活動由元朗區議會、元朗民政事務處、社會福利署元朗區福利辦事處—『色彩人生在元朗』計劃 贊助

「潮」語「潮」流家長系列

「潮」語「潮」流家長工作坊

IFSC-TSW-250119-JY/CC

內容：透過介紹時下年青人的潮流用語，生活習慣，手機程式和流行遊戲，認識年輕人的世界，強化親子溝通。

日期：2019年1月25日(星期五)

時間：上午10：30至12：00

地點：本中心二樓展藝閣

對象：中小學生家長

名額：10人(滿6人才舉行)

收費：免費

報名日期：2018年12月12日上午9：15開始接受報名

負責職員：邱先生及陳佳妮姑娘(林太)

「潮」流家長組

IFSC-TSW-060319-270319-JY/YIU

內容：介紹時下年青人的玩意，包括網上遊戲，手機遊戲，交友軟件，電子競技等資訊，讓家長認識他們的想法和世界，提供平台讓家長分享與子女溝通的困難，交換意見，互相支援。

日期：2019年3月6、13、20、27日(逢星期三)(共4節)

時間：上午10：30至12：00

地點：本中心二樓會議室

對象：中小學生家長

名額：8人(滿6人才舉行)

收費：每位\$ 20

報名日期：2018年12月12日上午9：15開始接受報名

負責職員：邱先生及姚倩明姑娘

「暴風彩虹」婦女成長小組 IFSC-TSW-210219-280319-TT

內容：每人於成長期間或多或少經歷過暴風的傷害，而這些經歷亦會影響現在面對自己或與他人關係。透過在小組中互相支持和彼此同行，共同回顧及承載成長中的創傷經驗，尋找屬於自己的「暴風彩虹」。

日期：2019年2月21日至3月28日（逢星期四）(共6節)

時間：上午9：30至12：00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：有意認識自己和面對成長經歷之婦女

名額：12人

收費：每位\$20

報名日期：2018年12月12日上午9：15開始接受報名

負責職員：譚姑娘

備註：(1) 此活動與明愛向晴軒合辦
(2) 參加者須先參與組前面談，以確定合適參與此小組
(3) 活動設有後備名額
(4) 活動不設託兒服務

大笑瑜伽支援小組 IFSC-TSW-300418-250319-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：2018年4月30日至2019年3月25日（每月一次，星期一）

2018年：4月30日、5月21日、6月11日、7月23日、8月13日、9月3日、10月22日、
11月26日、12月10日

2019年：1月14日、2月25日、3月25日

時間：上午10：00至11：00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：成人

名額：24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：蔡加妙姑娘

備註：1. 活動每月進行，於活動期間歡迎隨時報名加入
2. 孕婦不宜參與此小組



活動花絮



給自己的情書



毛衣製作工作坊



孩子情緒適當處理講座

元朗遊蹤@『色彩人生在元朗』

IFSC-TSW-260119-PL

內容：暢遊屏山文物徑，欣賞及了解新界的傳統面貌及宗族生活，讓參加者更認識元朗區的特色，並與家人到元朗享受BBQ的樂趣!!!

日期：2019年1月26日(星期六)

時間：上午10：30至下午4：00

地點：元朗屏山文物徑、元朗燒烤場

對象：其中一位報名之家庭成員非在港出生
(請於報名時出示有關證明文件)

名額：50人

收費：免費

報名日期：2018年12月15日至29日

負責職員：李姑娘

備註：1. 活動於2019年1月3日上午10：00進行抽籤及將抽籤結果張貼於本中心，工作人員會以電話通知獲抽中之參加者，落選之參加者將不獲通知
2. 活動費用已包括旅遊巴接送及BBQ費用

本活動由元朗區議會、元朗民政事務處、社會福利署元朗區福利辦事處-『色彩人生在元朗』計劃 贊助

「色彩人生在元朗」系列相片欣賞





色彩人生在元朗系列相片欣賞



「足」動人生支援小組第八期 IFSC-TSW-030418-260319-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：2018年4月3日至2019年3月26日(逢星期二)

時間：上午9：15至10：30

地點：天水圍天瑞路2號天水圍運動場或

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

名額：20人 (須滿6人參加才舉行)

收費：以每月每位收費 \$ 30

報名日期：現已接受報名

負責職員：蔡加妙姑娘及劉姑娘

細嚐跑步樂 IFSC-TSW-120319-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。

日期：2019年3月12日(星期二)

時間：上午9：15至10：30

地點：天水圍天瑞路2號天水圍運動場或

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

名額：25人

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：蔡加妙姑娘及劉姑娘

「足」動人生支援小組相片

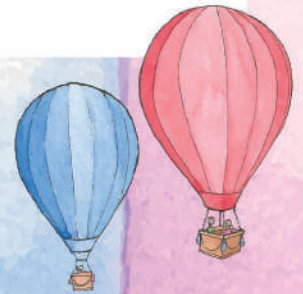


「足」動人生組員挑戰自我，參與各項跑步比賽。



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，煩請以書面通知本社。