



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

2026年  
活動  
推介  
4月 - 6月

香港國際社會服務社天水圍北綜合家庭  
服務中心活動帳號



快啲  
加入啦~

請注意

由2022年1月起本中心活動推介  
將改為電子版本推出方式如下

- 於機構網頁內 <http://www.isskhk.org> 瀏覽
- 於本中心 Facebook：  
香港國際社會服務社天水圍(北)綜合家庭服務中心
- 瀏覽 Whatsapp 接收
- 如欲以 Whatsapp 收取電子版活動推介  
請透過右方二維碼進入網頁登記

香港國際社會服務社

天水圍(北)綜合家庭服務中心

📍 天水圍天悅邨服務設施大樓2至3樓

☎ 2446 3313

📞 2446 1223

📧 [tswnifsc@isskhk.org](mailto:tswnifsc@isskhk.org)

🌐 [www.isskhk.org](http://www.isskhk.org)



香港國際社會服務社

天水圍(北)綜合家庭服務中心

📍 香港國際社會服務社天水圍(北)綜合家庭服務中心

# 天水圍(北)綜合家庭服務中心員工架構圖

Organization Chart of Tin Shui Wai (North) Integrated Family Service Centre

顧問委員會

Advisory Committee

行政總裁 Chief Executive  
邱浩波先生 Mr. Stephen YAU

服務總監 Director of Programme  
羅君雅女士 Ms. Ann LO

助理服務總監 Assistant Director of Programme  
鄧沅芬女士 Ms. Fanny TANG

活動幹事  
Programme Worker

葛莉女士  
Ms. Emily KOT  
劉沛姿女士  
Ms. Cathy LAU  
文志芬女士  
Ms. MAN Chi Fan  
廖瑞陶女士  
Ms. Tiffany LIU

社會工作員  
Social Worker

黃雅慧女士  
Ms. Rebecca WONG  
關月婷女士  
Ms. Cindy KWAN  
賴栢堅先生  
Mr. Kin LAI  
李偉樂先生  
Mr. Lok LI  
黃雯雪女士  
Ms. Suet WONG

高級社會工作員  
Senior Social Worker

陳佳妮女士  
Ms. Canny CHAN

家務指導員  
Family Aide Worker

張惠蘭女士  
Ms. ZHANG Huilan

社會工作員  
Social Worker

陳家傑先生  
Mr. Edwin CHAN  
姚清明女士  
Ms. Ming YIU  
陳佩娜女士  
Ms. Jes CHAN  
李慧女士  
Ms. LEE-Wai  
劉思敏女士  
Ms. Jessica LAU  
胡康韻女士  
Ms. Jayne WU  
方鍵邦先生  
Mr. Andy FONG  
關文亮先生  
Mr. Kevin KWAN  
黃曉婕女士  
Ms. Toby Wong  
吳佳蔚女士  
Ms. Esther WU  
馮鈺葵女士  
Ms. Fiona FUNG

4月

一

二

三

四

五

六

日

1

繪本紙膠帶  
10:00-11:00

2

繪本紙膠帶  
10:00-11:00

3

4

5

6

7

足動人生  
9:15-10:30

8

繪本紙膠帶  
10:00-11:00  
玩具圖書館  
11:30-3:00

9

繪本紙膠帶  
10:00-11:00

10

11

12

13

14

足動人生  
9:15-10:30

15

家長鉤織  
10:00-12:00  
瑜伽全身靈性  
10:00-11:30

16

友心人剪髮  
10:00-11:30

17

櫻花小手工  
16:00-17:15  
泰拳健體班  
19:15-20:30

18

19

20

大笑瑜伽  
10:00-11:00

21

足動人生  
9:15-10:30

22

家長鉤織  
10:00-12:00  
瑜伽美背核心  
10:00-11:30

23

24

泰拳健體班  
7:15-8:30

25

深水埗水庫  
9:30-11:30  
慣活自在遊  
9:00-16:00

26

27

28

足動人生  
9:15-10:30

29

家長鉤織  
10:00-12:00  
友心人剪髮  
10:00-11:30  
瑜伽攝護美背  
10:00-11:30

30

善愈太太  
10:00-11:30

5月

一

二

三

四

五

六

日

1

2

3

4

青山醫院體驗館  
9:30-11:30

5

足動人生  
9:15-10:30  
和諧粉彩  
10:30-12:00

6

家長鉤織  
10:00-12:00  
親子拉筋  
17:00-18:00

7

Board game  
10:00-11:30  
善愈太太  
10:00-11:30

8

善愈太太  
10:00-11:30  
和諧粉彩  
10:30-12:00  
電子繪畫  
18:30-19:30  
表達藝術  
19:00-20:30  
泰拳健體班  
19:15-20:30

9

樂高工作坊  
10:30-12:00

10

11

12

足動人生  
9:15-10:30  
和諧粉彩  
10:30-12:00

13

親子拉筋  
17:00-18:00

14

Board game  
10:00-11:30  
善愈太太  
10:00-11:30  
友心人剪髮  
10:00-11:30

15

電子繪畫  
18:30-19:30  
和諧粉彩  
10:30-12:00  
表達藝術  
19:00-20:30

16

17

18

大笑瑜伽  
10:00-11:00

19

足動人生  
9:15-10:30

20

親子拉筋  
17:00-18:00

21

Board game  
10:00-11:30  
善愈太太  
10:00-11:30

22

Board game  
10:00-11:30  
樂齡科技館  
10:30-12:00  
電子繪畫  
18:30-19:30  
表達藝術  
19:00-20:30  
泰拳健體班  
19:15-20:30  
夫妻甜蜜處  
20:00-21:30

23

24

25

26

足動人生  
9:15-10:30

27

親子拉筋  
17:00-18:00

28

Board game  
10:00-11:30  
善愈太太  
10:00-11:30

29

電子繪畫  
18:30-19:30  
表達藝術  
19:00-20:30

30

31

善愈太太  
10:00-11:30

1	2	3	4	5	6	7
	足動人生 9:15-10:30			表達藝術 19:00-20:30		
8	9	10	11	12	13	14
	足動人生 9:15-10:30 細糧跑步樂 9:15-10:30 親子拉筋 16:00-17:00		友心人剪髮 10:00-11:30	表達藝術 19:00-20:30		
15	16	17	18	19	20	21
大笑瑜伽 10:00-11:00	足動人生 9:15-10:30					
22	23	24	25	26	27	28
	足動人生 9:15-10:30					
29	30					
	足動人生 9:15-10:30 友心人剪髮 10:00-11:30					

## 身心活動

### 大笑瑜伽支援小組(一)

由社工帶領，每月一節，與大家以大笑瑜伽運動建立開心互助平台。

**日期：**2026年4月20日、5月18日、6月15日、  
7月20日、8月17日及9月14日  
(逢星期一、共六節)

**時間：**上午10:00至11:00

**對象：**50歲以上人士

**名額：**30位(須滿6位參加才舉行)

**收費：**免費

**報名日期：**2026年3月5日(星期四)  
下午2:15開始接受報名  
(透過二維碼進入網頁報名)

**負責職員：**社工 吳姑娘



IFSC-TSW-200426-140926-EW

活動地點：本中心三樓 Activity Room 1

## 休閒活動

### Board Game 研習社

大家屋企係咪有 d Board Game 想玩但係唔識玩? Board Game 研習社幫到你! 我地一班人一齊學，一齊試Game，仲可以研究點樣調較難度，適合你同家人朋友玩!

**日期：**2026年5月7日、5月14日、5月21日  
及5月28日(逢星期四，共四節)

**時間：**上午10:00至11:30

**對象：**社區人士

**名額：**8位(須滿6位參加才舉行)

**收費：**免費

**報名日期：**2026年3月5日(星期四)  
下午2:15開始接受報名  
(透過二維碼進入網頁報名)

**負責職員：**社工 方生



備註：•參加者可先準備希望學習的Board Game(如有)，社工會於小組開始前作簡單了解。  
•此活動設有後備名額

IFSC-TSW-070526-280526-AF

活動地點：本中心三樓 Small Group Room

## 戶外活動

### 「足」動人生支援小組第十六期(一)

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。)

<b>日期：</b> 2026年4月1日至2026年9月30日 (逢星期二、公眾假期除外)	<b>收費：</b> 每位每月收費\$30(本社將會發回正式收據)
<b>時間：</b> 上午9:15至10:30	<b>報名日期：</b> 現已接受親臨報名
<b>對象：</b> 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。	<b>名額：</b> 20位(須滿6位參加才舉行)
	<b>負責職員：</b> 社工 關姑娘

IFSC-TSW-010426-300926-CK

活動地點：天水圍天瑞路2號天水圍運動場/運動場門外空地/其他

### 細嚐跑步樂

專業教練為參加者分享、教授正確跑步姿勢，糾正跑姿。



<b>日期：</b> 2026年6月9日(星期二)	<b>報名日期：</b> 2026年3月5日(星期四)下午2:15
<b>時間：</b> 上午9:15至10:30	開始接受報名(透過二維碼進入網頁報名)
<b>對象：</b> 有意學習跑步活動的人士	<b>負責職員：</b> 社工 關姑娘
<b>名額：</b> 25位(須滿6位參加才舉行)	
<b>收費：</b> 免費	



IFSC-TSW-090626-CK

活動地點：天水圍天瑞路2號天水圍運動場/其他

### 青山醫院體驗館

參觀青山醫院體驗館，了解更多精神病患者所面對的困難，減少大眾對其的誤解及歧視，同時也讓大眾明白精神健康的重要性。

<b>日期：</b> 2026年5月4日(星期一)	<b>報名日期：</b> 2026年3月5日(星期四)下午2:15
<b>時間：</b> 上午9:30至11:30	開始接受報名(透過二維碼進入網頁報名)
<b>對象：</b> 18歲或以上的家庭照顧者	<b>負責職員：</b> 社工 賴生
<b>收費：</b> 免費	
<b>名額：</b> 11位(須滿6位參加才舉行)	



備註：請自備八達通

IFSC-TSW-040526-KL

集合及解散地點：屯門輕鐵站青松站

## 前深水埗配水庫

前深水埗配水庫，別稱深水埗窩仔山蓄水池或深水埗主教山配水庫，是香港一座位於深水埗區石硤尾窩仔山山頂的戰前水務建築，在2021年獲古物諮詢委員會確認為一級歷史建築。在體驗參觀配水庫有助改善照顧者的整體幸福感。

**日期：**2026年4月25日(星期六)  
**時間：**上午9:30至11:30  
**對象：**18歲或以上的家庭照顧者  
**收費：**免費  
**名額：**10位(須滿6位參加才舉行)

**報名日期：**2026年3月5日(星期四)下午2:15  
開始接受報名(透過二維碼進入網頁報名)  
**負責職員：**社工 賴生

備註：請自備八達通，穿著運動衫及鞋



IFSC-TSW-250426-KL

集合及解散地點：深水埗港鐵站

## 嶺南大學樂齡科技體驗館

「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」，展示與醫療、飲食、居住、出行、運動、學習相關的樂齡科技產品，增進公眾人士在該領域的認識，並為他們提供體驗樂齡科技產品的平臺，期望長遠有助提升長者及照顧者的生活質素。

**日期：**2026年5月22日(星期五)  
**時間：**上午10:30至12:00  
**對象：**18歲或以上的家庭照顧者  
**收費：**免費  
**名額：**15位(須滿6位參加才舉行)

**報名日期：**2026年3月5日(星期四)下午2:15  
開始接受報名(透過二維碼進入網頁報名)  
**負責職員：**社工 賴生

備註：請自備八達通，穿著運動衫及鞋



IFSC-TSW-220526-KL

集合及解散地點：兆康港鐵站

## SEN學童活動- 樂高創意互動工作坊

透過樂高建設活動，鼓勵學童發揮自己的創意，完成個人與集體作品。

**日期：**2026年5月9日(星期六)  
**時間：**上午10:30至12:00  
**對象：**小一至小三有特殊學習需要的學童  
**收費：**免費  
**名額：**8位(須滿6位參加才舉行)

**報名日期：**2026年3月5日  
(星期四)下午2:15開始  
接受報名(透過二維碼  
進入網頁報名)  
**負責職員：**社工 劉姑娘



IFSC-TSW-090526-JL

活動地點：本中心三樓 Activity Room 1

## 學童活動



# 婦女活動

## 善意太太溝通小組(實踐篇)

探索與促進伴侶溝通及達到管教一致的重要元素，並透過角色扮演去練習，實踐當中技巧。小組最後一節是需要邀請丈夫出席

<b>日期：</b>	2026年4月30日、5月7日、5月14日、5月21日、5月28日及5月31日 (逢星期四及日，共六節)	<b>名額：</b>	8位(須滿6位參加才舉行)
<b>時間：</b>	上午10:00至11:30	<b>報名日期：</b>	2026年3月5日 (星期四)下午2:15開始接受報名(透過二維碼進入網頁報名)
<b>對象：</b>	18歲以上已婚的女士	<b>負責職員：</b>	社工 歐陽太(Tobby)
<b>收費：</b>	免費		



備註：• 本小組設有後備名額  
• 活動設少量托兒服務名額，家長需於報名時提出

IFSC-TSW-300426-310526-TW

活動地點：本中心三樓 Activity Room 2

## 媽媽手工坊1

通過學習不同手作，給予媽媽們分享生活的優閒空間。

<b>日期：</b>	2026年5月5日、5月12日、5月19日及5月26日(逢星期二，共四節)	<b>報名日期：</b>	2026年3月5日(星期四) 上午9:15開始接受親臨報名
<b>時間：</b>	上午10:30至11:30	<b>負責職員：</b>	社工 胡姑娘
<b>對象：</b>	婦女		
<b>收費：</b>	每位\$20(本社將會發回正式收據)		
<b>名額：</b>	8位(須滿6位參加才舉行)		

IFSC-TSW-050526-260526-JW

活動地點：本中心三樓 Small Group Room

# 夫妻活動

## 夫妻表達藝術治療小組

透過表達藝術治療手法增加夫妻之間互相了解和欣賞，享受二人相處的時光。

<b>日期：</b>	2026年5月8日、5月15日、5月22日、5月29日、6月5日及6月12日 (逢星期五，共六節)	<b>名額：</b>	6對夫妻 (須滿3對參加才舉行)
<b>時間：</b>	晚上7:00至8:30	<b>報名日期：</b>	2026年3月5日(星期四) 下午2:15開始接受報名 (透過二維碼進入網頁報名)
<b>對象：</b>	夫妻	<b>負責職員：</b>	社工 馮姑娘
<b>收費：</b>	免費		



備註：• 活動由香港大學實習藝術治療師帶領。  
• 活動必需夫妻二人同時出席。

IFSC-TSW-080526-120626-FF

活動地點：本中心三樓 Small Group Room

## 夫妻甜蜜蜜(甜品篇)

夫妻可以到中心製作蛋糕甜品，從製作中增加合作機會，增潤彼此的感情。

日期：	2026年5月22日(星期五)	報名日期：	2026年3月5日(星期四)
時間：	晚上8:00至9:30		上午9:15開始接受親臨報名
對象：	夫婦	負責職員：	社工 歐陽太(Tobby)
名額：	10位(須滿3對參加才舉行)		
收費：	每位\$10(本社將會發回正式收據)		

備註：• 本小組設有後備名額，活動設少量托兒服務名額，家長需於報名時提出

IFSC-TSW-220526-TW

活動地點：本中心三樓 Special Family Care Room & Study Room

## 家長鈎織小組



活動是以學習鈎織為媒介的興趣小組，由義務導師馮姑娘透過共同創作及互相交流，讓參加者在愉快的手作過程中提升自我效能感、減壓及促進社交互動。

日期：	2026年4月15日、4月22日、4月29日 及5月6日(逢星期三，共四節)	報名日期：	2026年3月5日 (星期四)下午2:15
時間：	上午10:00至12:00		開始接受報名(透過二維碼進入網頁報名)
對象：	區內家長	負責職員：	社工 關先生
名額：	12位(須滿6位參加才舉行)		
收費：	免費		



IFSC-TSW-150426-060526-KML

活動地點：本中心三樓 Conference Room

## SEN家長小組-和諧粉彩療癒小組



專為 SEN 家長設計的藝術減壓小組，透過和諧粉彩的輕柔創作，在溫柔的色彩中釋放情緒壓力，促進自我覺察，共享一段自然表達的療癒時光。

日期：	2026年5月5日、5月8日、5月12日 及5月15日(逢星期二、五，共四節)	報名日期：	2026年3月5日 (星期四)下午2:15
時間：	上午10:30至12:00		開始接受報名(透過二維碼進入網頁報名)
對象：	育有特殊學習需要學童的家長	負責職員：	社工 劉姑娘
名額：	8位(須滿6位參加才舉行)		
收費：	免費		



備註：• 建議參加者可穿著圍裙或舊衣物，活動中將使用粉彩，可能有顏色污漬。  
• 如參加者有過敏體質，請自行評估是否參加活動。

IFSC-TSW-050526-150526-JL

活動地點：本中心三樓 Activity Room 1

## 親子活動

### 親子電子繪畫小組

小組將以平板電腦及繪畫程式作工具，由義務導師袁先生教授參加之家長及子女以平板電腦進行電子繪畫的基本技巧，從而培養家庭特別是子女對電子繪畫的興趣。

日期	2026年5月8日、5月15日、5月22日及5月29日(逢星期五，共四節)
時間	晚上6:30至7:30
聚會地點	本中心三樓 Conference Room
對象	區內家庭
收費	免費
名額	16位(須滿6位參加才舉行)
報名日期	2026年3月5日(星期四)下午2:15開始接受報名 (透過二維碼進入網頁報名)
負責職員	社工 關先生



IFSC-TSW-080526-290526-KML

### 親子拉筋伸展小組

家長與小朋友一起學習拉筋和伸展，享受親子時光，一同放鬆身心。

日期	2026年5月6日、5月13日、5月20日、5月27日(逢星期三，共四節)
時間	下午5:00至6:00
地點	本中心三樓 Activity Room 1
對象	親子(一名家長及一名5歲或以上子女參加)
收費	每位\$20(本社將會發回正式收據)
名額	6對親子(須滿3對親子參加才舉行)
報名日期	2026年3月5日(星期四)上午9:15開始接受親臨報名
負責職員	社工 馮姑娘



IFSC-TSW-060526-270526-FF

備註：·本課程由專業導師任教·參加者必須穿著合適服裝參加活動。·參加者請自備飲用水。

IFSC-TSW-170426-FF

### 親子手作樂-櫻花小手工

家長與子女一起設計及製作櫻花主題的小手工，增進親子關係，享受親子時光。

日期	2026年4月17日(星期五)	報名日期	2026年3月5日(星期四)
時間	下午4:00至5:15		下午2:15開始接受報名(透過二維碼進入網頁報名)
地點	本中心三樓 Small Group Room		
對象	親子(一名家長及一名5歲或以上子女)		
收費	免費		
名額	6對親子(須滿3對親子參加才舉行)		
負責職員	社工 馮姑娘		



備註：·參加者可即時帶走製成品

# 2026-27

## 國際社親子讀書會

IFSC-TSW-010426-280227-YIU

透過定期舉行以親子為對象的繪本聚會，以及延伸活動深化繪本訊息，並希望分享親子共讀的技巧及進行培訓，讓參加者享受親子共讀。另外提供借書服務，讓家長能借書回家以進行親子共讀。

聚會日期	2026年4月至27年2月(擬定每季一次聚會，預期每年四至六次，詳情在群組內公佈)
聚會時間	下午4:30至6:00
聚會地點	本中心三樓 Activity Room 1 & 2 或戶外(戶外活動時間地點待通知)
對象	親子(一名家長及一名3歲或以上學童)
收費	免費
名額	20對親子(須滿6位參加才舉行)
報名日期	2026年3月5日(星期四)下午2:15開始接受報名 (透過二維碼進入網頁報名)
負責職員	社工 姚姑娘



備註：  
• 如欲享用本中心之繪本借用服務，必須登記為讀書會會員。詳情請留意圖書館借書注意事項。  
• 如有興趣報名參與讀書會內之活動，可在報名網頁內勾選加入社群，了解最新活動及聚會資訊。  
• 完成三次或以上之繪本聚會，將獲發繪本乙本以茲鼓勵。

### 借書注意事項

- 1 必須要登記為讀書會會員才可借書。
- 2 會員可於逢星期一、四、上午9至下午5時至中心借書。
- 3 由於資源有限，每名會員，每次可借3本繪本/書包一個。
- 4 借書時間為1個月。如還書時遇上公假，將會順延還書日期。
- 5 借走書籍前請檢查書籍是否損壞或書包內書籍是否齊全，如還書時職員現書籍有人為損毀或遺失、長期遲還，將有機會追究責任或照價賠償。
- 6 本社保留借書的最終決定權。



### 親子繪本

### 及紙膠帶畫製作小組

IFSC-TSW-010426-090426-YIU

讓親子於假日共度閒暇，共讀「狼系列」的繪本及進行紙膠帶撕貼畫手工製作，提升親子共讀的興趣。

日期	2026年4月1日、4月2日、4月8日 及4月9日(逢星期三及星期四、共四節)	報名日期	2026年3月5日(星期四)下午2:15 開始接受報名 (透過二維碼進入網頁報名)
時間	上午10:00至11:00		
地點	本中心三樓 Activity Room 1&2		
對象	親子(一名家長及一名3歲至8歲的學童)		
收費	免費		
名額	10對親子(須滿6位參加才舉行)		
負責職員	社工 姚姑娘		



備註：  
• 活動是次由「人人喜閱計劃」贊助，完成三節或以上之繪本聚會，將於第四節獲發繪本共四本(每堂一本)以茲鼓勵。

IFSC-TSW-080426-YIU

## 參觀玩具圖書館

至香港中央圖書館進行活動，參觀玩具圖書館，以不同角度閱讀，反覆細味書中情節，與小朋友一同探索變化成遊戲點子的可能性，實行「閱·玩 越好玩」。

活動日期	2026年4月8日(星期三)	名額	18對親子(滿10對以上活動才舉行)
活動時間	早上11:30 至下午3:00	報名日期	2026年3月5日(星期四)上午9:15
活動地點	香港中央圖書館二樓		開始接受親臨報名
集合及解散時間及地點	早上11:30 於本中心二樓集合，乘旅遊巴出發 下午2時於圖書館回中心樓下解散	負責職員	社工 姚姑娘
對象	一名家長及一名3至8歲學童		
收費	每位\$10 (大小同價、本社將會發回正式收據)		



- 備註：
- 由於名額有限，以先報先得的方式參與。不便之處，敬請原諒。
  - 基於衛生理由，使用者在玩具圖書館內必須穿着襪子。
  - 參觀為8歲或以下的小朋友而設，9歲或以上同行小童只能在玩具圖書館外等候直至活動結束。



## 照顧者身心健康系列

### Yogalages 瑜珈提斯之全身塑形

瑜珈提斯 (Yogalates) 是結合瑜珈 (Yoga) 與皮拉提斯 (Pilates) 的新興運動，融合了瑜珈的伸展與皮拉提斯的核心肌群訓練。而是節主要集中在全身的塑形，讓參加者獲得堅毅的身軀與意志。

日期	2026年4月15日(星期三)	名額	10位(須滿6位參加才舉行)
時間	上午10:00至11:30	報名日期	2026年3月5日(星期四)上午9:15
對象	兒童照顧者		開始接受親臨報名
收費	每位\$20(本社將發回正式收據)	負責職員	社工 陳Sir

- 備註：
1. 本課程由Bephoe Yoga & Pilates持牌女瑜珈導師任教。
  2. 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。

IFSC-TSW-150426-KK

活動地點：本中心三樓 Activity Room 1



## Yogalages 瑜珈提斯之美背及核心強化

瑜珈提斯 (Yogalates) 是結合瑜珈 (Yoga) 與皮拉提斯 (Pilates) 的新興運動，融合了瑜珈的伸展與皮拉提斯的核心肌群訓練。而是節主要集中在背部及核心強化，讓參加者獲得更美的背部線條、更強的核心與內心。

**日期：**2026年4月22日 (星期三)  
**時間：**上午10:00至11:30  
**對象：**兒童照顧者  
**收費：**每位\$20(本社將發回正式收據)

**名額：**10位 (須滿6位參加才舉行)  
**報名日期：**2026年3月5日 (星期四)上午9:15  
開始接受親臨報名  
**負責職員：**社工 陳Sir

備註：1. 本課程由Bephoe Yoga & Pilates持牌女瑜珈導師任教。  
2. 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。

IFSC-TSW-220426-KK

活動地點：本中心三樓 Activity Room 1



## Yogalages 瑜珈提斯之纖腰美臀

瑜珈提斯 (Yogalates) 是結合瑜珈 (Yoga) 與皮拉提斯 (Pilates) 的新興運動，融合了瑜珈的伸展與皮拉提斯的核心肌群訓練。而是節主要集中在腰部及臀部強化，讓參加者獲得更強壯的下肢與心靈。

**日期：**2026年4月29日 (星期三)  
**時間：**上午10:00至11:30  
**對象：**兒童照顧者  
**收費：**每位\$20(本社將發回正式收據)

**名額：**10位 (須滿6位參加才舉行)  
**報名日期：**2026年3月5日 (星期四)  
上午9:15開始接受親臨報名  
**負責職員：**社工 陳Sir

備註：1. 本課程由Bephoe Yoga & Pilates持牌女瑜珈導師任教。  
2. 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。

IFSC-TSW-290426-KK

活動地點：本中心三樓 Activity Room 1



## 泰拳健體班(4至5月)

學習泰拳基本知識及改善柔軟度、身段、協調和平衡，更可透過揮拳、踢腳等動作把壓力盡消，全面照顧自己的身心健康！

**日期：**2026年4月17日、4月24日、5月8日、  
及5月22日(逢星期五，共四節)  
**時間：**晚上7:15至8:30  
**對象：**兒童照顧者  
**收費：**每位\$50(本社將發回正式收據)

**名額：**12位 (須滿6位參加才舉行)  
**報名日期：**2026年3月5日 (星期四)上午9:15  
開始接受親臨報名  
**負責職員：**社工 陳Sir

備註：1. 本課程由Bephoe Yoga & Pilates持牌女瑜珈導師任教。  
2. 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。

IFSC-TSW-170426-220526-KK

活動地點：本中心三樓 Activity Room 1

# 義工活動

## 友心人剪髮義工服務 (1)

邀請曾接受剪髮訓練的義工，為長者中心提供義務剪髮服務，讓義工回饋社會。

日期:	2026年4月16日(星期四)	名額:	義工4位及接受剪髮的長者25位
時間:	上午10:00至11:30		(須滿6位參加才舉行，由明愛天悅長者中心招募)
對象:	曾接受本中心剪髮訓練的義工及明愛天悅長者中心長者	報名日期:	現已接受報名
收費:	免費	負責職員:	社工 黃姑娘

IFSC-TSW-160426-WNW

活動地點：明愛天悅長者中心



## 友心人剪髮義工服務 (2)

邀請曾接受剪髮訓練的義工，為長者日間護理中心提供義務剪髮服務，讓義工回饋社會。

日期:	2026年4月29日(星期三)	名額:	義工3位+接受剪髮的長者15位
時間:	上午9:30至11:00		(須滿6位參加才舉行，由仁愛堂龍韶雅長者日間護理中心招募)
對象:	曾接受本中心剪髮訓練的義工及仁愛堂龍韶雅長者日間護理中心長者	報名日期:	現已接受報名
收費:	免費	負責職員:	社工 黃姑娘

IFSC-TSW-290426-WNW

活動地點：元朗仁愛堂龍韶雅長者日間護理中心

## 友心人剪髮義工服務 (3)

邀請接受剪髮訓練的義工，為長者中心提供義務剪髮服務，讓義工回饋社會。

日期:	2026年5月14日(星期四)	名額:	義工4位+接受剪髮的長者25位
時間:	上午10:00至11:30		(須滿6位參加才舉行，由明愛天悅長者中心招募)
對象:	曾接受剪髮訓練的義工及明愛天悅長者中心長者	報名日期:	現已接受報名
收費:	免費	負責職員:	社工 黃姑娘

IFSC-TSW-140526-WNW

活動地點：明愛天悅長者中心



## 友心人剪髮義工服務 (4)

邀請接受剪髮訓練的義工，為長者中心提供義務剪髮服務，讓義工回饋社會。

日期:	2026年6月11日(星期四)	名額:	義工4位+接受剪髮的長者25位
時間:	上午10:00至11:30		(須滿6位參加才舉行，由明愛天悅長者中心招募)
對象:	曾接受剪髮訓練的義工及明愛天悅長者中心長者	報名日期:	現已接受報名
收費:	免費	負責職員:	社工 黃姑娘

IFSC-TSW-110626-WNW

活動地點：明愛天悅長者中心

## 友心人剪髮義工服務(5)

邀請曾接受剪髮訓練的義工，為長者日間護理中心提供義務剪髮服務，讓義工回饋社會。

**日期：**2026年6月30日(星期二)  
**時間：**上午9:30至11:00  
**對象：**曾接受本中心剪髮訓練的義工及仁愛堂龍詔雅長者日間護理中心長者  
**收費：**免費

**名額：**義工3位+接受剪髮的長者15位  
(須滿6位參加才舉行，由仁愛堂龍詔雅長者日間護理中心招募)  
**報名日期：**現已接受報名  
**負責職員：**社工 黃姑娘

IFSC-TSW-300626-WNW

活動地點：元朗仁愛堂龍詔雅長者日間護理中心

## 抽籤活動

### 親子學習慢活自在遊2026

IFSC-TSW-250426-KK/ITW

親子一同外遊，參觀香港歷史博物館、享用酒店自助午餐及欣賞船灣淡水湖風景區。輕鬆遊玩之餘，認識香港歷史文化，感受文化氣息。

**日期** 2026年4月25日(星期六)  
**集合時間** 上午9:00至下午5:15(於本中心集合及解散)  
**活動地點** 香港歷史博物館、酒店自助午餐、船灣淡水湖風景區  
**名額** 48位(須滿6位參加才舉行)  
**報名日期** 2026年3月5日(星期四)下午2:15開始接受報名  
**負責職員** 社工陳Sir / 歐陽太



**對象：**區內家庭(最少一名家長及一名3歲或以上子女同行)  
**收費：**每位\$50 (大小同價) (包括旅遊巴士及午餐)

- 備註：**
- 活動將於2026年3月5日下午2:15開始至3月23日接受登記(透過二維碼進入網頁登記)、於2025年3月25日上午10:00進行抽籤，並會將抽籤結果張貼於本中心二樓，抽籤後負責職員將聯絡中籤者，落選之參加者將不獲通知。
  - 中籤者須於2026年4月2日或之前到本中心二樓接待處繳交活動費用，逾期則視為放棄名額。過期仍未付款者之名額將於4月3日起接受後備名額繳交費用
  - 報名人士必須為親子關係(例如：父母或跨代照顧者)
  - 所有中籤者不論任何原因，不得退款或讓任何人士替代。
  - 所有參加者必須全程參與，並於本中心樓下解散。



# 活動花絮

活動名稱: 動物關愛隊之參觀保護遺棄動物協會  
日期: 2025年12月30日(星期二)



活動名稱: 鯉魚門燈塔及礦石場  
日期: 2025年12月20日(星期六)



# 香港法例第650章 《強制舉報虐待兒童條例》

- 將於2026年1月20日生效，標誌着保護兒童的重要里程碑
- 指明社會福利界、教育界及醫療衛生界的專業人員必須舉報嚴重虐兒個案
- 旨在及早識別及介入虐兒個案，為兒童編織全面而有效的保護網

## 指明專業人員

### 醫療衛生界

- 藥劑師 牙醫 牙齦衛生員 醫生 助產士 護士
- 醫務化驗師 職業治療師 視光師 放射技師 物理治療師 脊醫
- 中醫 聽力學家 臨床心理學家 營養師 言語治療師 教育心理學家

### 教育界

- 指明學校的檢定／准用教員
- 官立學校的教員／校長
- 職業訓練局青年學院教學人員／院長
- 寄宿學校舍監

### 社會福利界

- 幼兒工作員／主管
- 社會工作者
- 兒童住宿照顧服務院舍院長

### 罰則水平

違反《條例》的指明專業人員或其他阻止／阻礙舉報作出或披露作出舉報的指明專業人員的身份的人士可處五萬元罰款或可處五萬元罰款及監禁三個月

### 保護對象

18歲以下的人

### 強制舉報虐待兒童條例

20.01.2026生效

### 舉報範圍

在工作的過程中察覺有合理理由懷疑兒童正遭受嚴重傷害或正面對遭受嚴重傷害的實際風險

而以下情況則可獲豁免——

- 非因有關兒童的負責人的疏忽照顧所導致的意外所造成的嚴重傷害
- 由該兒童自己所造成的嚴重傷害
- 由其他兒童所造成的嚴重傷害（不包括濫用及性的作為所造成的）
- 主管當局已就相同（或大致相同）的嚴重傷害或實際風險向該指明專業人員作出告知
- 該指明專業人員已就相同（或大致相同）的嚴重傷害或實際風險作出舉報
- 另一名指明專業人員已就相同（或大致相同）的嚴重傷害或實際風險作出舉報

### 保障條文

專業人員不會僅因作出舉報而招致任何民事／刑事法律責任，亦不會被斷定為違反任何專業操守或專業道德的守則，或偏離任何為人接受的專業操守的標準



### 配合新法例生效的準備工作

- 制訂《強制舉報者指南》
- 為專業人員提供培訓
- 增加兒童緊急留宿宿位
- 加強對受虐兒童及其家庭的專業支援
- 加強宣傳及推廣保護兒童

保護兒童 人人有責

## 報名活動新須知

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。
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。參加者需在收到通知後14天內到中心辦理退款，如14個工作天內仍未辦理退款手續，作自動放棄論。如非因本中心改期或取消活動，恕不安排退款。
7. 為共享資源，參加者不可以同一活動時段報名多於一個活動，如有發現，將被取消參加活動資格。
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／課程不可由別人代替出席。
11. 如有任何爭議，本中心擁有最終決定權。





# 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

電話:2446 1223 傳真:2446 3313

電郵:tswnifsc@ixshk.org

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

## 友愛同行計劃

友愛同行計劃旨在協助社區有需要人士連結服務,並鼓勵他們參加本中心的活動。感謝各位大使的支持!



大使的使命包括:

1. 與鄰里一起參加活動
2. 介紹鄰里一起參加活動
3. 若友愛大使發現鄰居有困難,可鼓勵他們向本中心社工求助,或陪同前來

- 本計劃將舉辦一些活動,以提升大使之間的支援、使命感和社區連結,詳情稍後公佈

再次感謝大家服務社區的熱心,祝生活愉快

登記連結

Thank You



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。

2025年2月編印

# 齊心共獻·優質服務

本中心恆常準備檢視服務質素標準內的政策和程序，歡迎本社的同工、服務使用者、合作機構或其他有關人士提出寶貴意見，以助我們進一步改善服務。

這些服務標準與大家息息相關，包括以下四大範圍：

## 資料提供

服務資料

檢討及修訂

紀錄管理

## 對使用者的服務

進入及離開服務

服務使用者的需要

## 服務管理

職務及責任

人力資源

計劃、評估及收集意見

財政管理

法律責任

安全的環境

## 服務使用者的權利

知情的選擇

私人財物

私隱及保密

申訴

免受侵犯

現時的政策和程序詳列於本中心的資料手冊，可到本中心閱覽。

## 提供意見的途徑

與本中心聯絡

致電、親臨或以書信方式聯絡本中心之服務質素標準工作委員會

☎ 2446 1223

☎ 2446 3313

✉ tswnifsc@isshk.org

🏠 天水圍天悅邨服務設施大樓2至3樓

香港國際社會服務社  
天水圍(北)綜合家庭服務中心  
服務質素標準工作委員會  
2026年1月

# 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	中心未開放則停止開放，如已開放則繼續服務	✗	✗	✗	✗	✗

## 注

● 活動/服務照常進行

✗ 取消、立即停止或延期進行

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。





香港公益金  
THE COMMUNITY CHEST  
會員機構 MEMBER AGENCY



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

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

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)

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。