



60th International Social Service
International Social Service
 香港國際社會服務社
 Government Care Cluster Contractor

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 



2018年4至8月 活動推介

2018年4至6月活動於2018年3月14日上午9:15開始接受報名
 2018年7至8月活動於2018年6月7日上午9:15開始接受報名

*名額先到先得，抽籤活動除外。 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。

通告

本中心於2018年3月5日起取消會員制度，現時的會員資料會自動紀錄在本中心的通訊資料檔案，以便日後繼續收到本中心的郵寄活動推介。

如現時會員不同意或不想收到本中心的郵寄活動推介，請於2018年3月5日前透過任何一種方式通知本中心，電話：2446-8603 / 郵寄 / 親臨本中心：
天水圍天悅邨服務設施大樓二樓香港國際社會服務社天水圍(北)綜合家庭服務中心。

如有任何查詢，請與本中心職員聯絡，謝謝！



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。

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。

齊心共獻 · 優質服務

本中心現正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於本年6月30日前提出寶貴意見，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
電話：2446 1223
傳真：2446 3313
電郵：tswnifsc@isshk.org
地址：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
2018年3月1日



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!

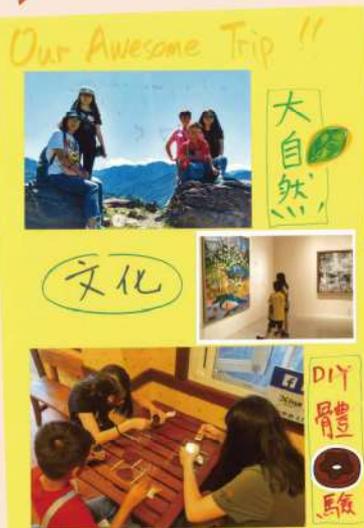
我們會在中心二樓設立「分享閣」，歡迎各位居住於天水圍的居民向中心分享您的訊息。分享形式不限，可包括個人作品(如文章、繪畫、相片、影片等)、剪報、親子溝通方法、煮食心得等。我們每季將挑選三位最能散發「健康家庭正能量」的分享作品，並將獲贈價值\$50書券以示鼓勵！

“讓我們將愛，分享出去吧！”

活動期限：即日起至2018年8月31日。

2017年10月至2017年12月份 得獎結果

2017年10月份



Fion: « Our Awesome Trip!
充滿歡笑聲及樂趣! »



Andy: « 家庭樂 »



樂遙: « 大家一起分享身邊的事情,
分享和感受愛 »

2017年11月份



服夫的袍，今天的我
回過當年小時候的我
生活開心快樂。

迪迪:
« 想當年小時候,
快樂開心的生活 »



2017年12月份

吳嘉琬:
« 我們在美輪美奐的
七彩繽紛下,
美輪美奐的
輪下了最美
的回憶,但
美輪美奐
影下,但
氣便最
天相
聚最
人
時
家
溫
暖 »



以下是節錄由服務使用者於完成活動/輔導後，與大家分享的訊息，希望鼓勵各天水圍區的居民及家庭！

保持希望！

工作之餘給多點時間陪孩子，就是給他們的愛。

平常心，放下執著，重見光明

關心和愛護，人人都需要

只要你放慢腳步，細心觀察身邊的事物，原來這個世界這麼美！

<<愛分享 * 愛溝通>> 健康家庭抱抱活動

「抱抱」是一種表達愛意的途徑，本中心於過往一年在家庭活動中加入「抱抱」環節，希望透過「抱抱」活動，鼓勵大家勇於向身邊的家人表達愛！以下與大家分享部份溫馨照片，看到每一位的笑容，都感受到當中的甜蜜溫馨，還不快快向身邊人分享你的愛意？



「愛分享*愛溝通」健康家庭填色比賽 得獎結果



冠軍：曾月遙



亞軍：吳嘉琪



亞軍：周美兒



季軍：羅樂遙



季軍：LEUNG PAK WAI



季軍：AU YEUNG, NAOMI

開心快樂人自序

我是一位單親媽媽，育有兩名女兒。以往的經歷令我常以淚洗面，周遭的人也怕了我，不願與我傾談。

自小我已被認定為不祥人，因我出生後，叔叔不久便離世了，我自小便不受親戚歡迎，被受排擠。小時候曾經歷被侵犯的我，更令我心中留下烙印，這事也不敢告訴他人。15歲時離開家人，隻身到廣州工作，後來輾轉來港。自從生下幼女後，丈夫離開了這個家。離婚後，我覺得人生沒希望、沒目標、沒安全感，更常自怨自艾。漸漸身邊的鄰居、朋友、其他家長也怕了我，離我而去。我也很久沒笑過了，更沒心情裝扮自己。當時我和兩名女兒只能依靠綜援過活，但我也不敢告訴他人領取綜援，常冀盼很想靠自己一雙手過活。我的情感上很依賴母親作我的情緒垃圾桶，幸好有母親的支持，才令我能支撐到今天。而我也佩服自己能撐過這一切。

去年，我終於能投入職場生涯，找到了一份半職的學校清潔工作。花了十多年的時間，終於能依靠自己一雙手賺錢，那份快樂，不能用言語表達。過了幾個月，我找到另一份全職的工作。這份工令我認識多了不同人士，也令我找回自己。同事的欣賞令我更喜歡這份工作。漸漸地我找回自己的人生目標、不用再依賴他人生活、不用再唯唯諾諾做人。有人說：現在的我，整個人容光煥發，心境也開朗了，常帶著笑容。我漸漸發現人要愛錫自己、對自己好一點這個道理。現在的我想法改變了。以往依賴丈夫生活，任何事也戰戰兢兢。回想起來，以往放不開是因為自己的不忿氣及環境的壓迫。別人不明白自己為何滿有負面情緒，現在想通了又何必苦了自己呢。因著環境轉變了，人也豁達了，終於學懂放下前夫了，一切也慢慢變得好了。

向大家分享我的故事，是希望勉勵大家縱使面對逆境，也要學習改變。正所謂條條大路通羅馬，最重要是變通得快。想法改變，事情也會改變。要相信明天會更好。

開心快樂人口述
(莫姑娘代筆)

回應：

多謝妳願意與我們分享妳過往在失意時、孤單時如何捱得過去！也感恩妳有一位願意聆聽妳的媽媽。是的，在成長過程當中，有時候我們會依賴他人肯定自己、明白自己；但原來透過了解自己的能力和認識自己內在的豐富資源，我們可以漸漸從別人過多的期望中走出來，活出真正屬於妳的人生！支持妳！

助理服務總監 鄭姑娘



<對女兒的牽掛，可以往外判嗎？>

從事家庭服務已超過十個年頭，作為家庭社工我們除了提供輔導服務外，亦擅長於調動社會資源去協助一些不利的家庭(disadvantaged family)。有時候，與不同的單位、專業合作的時候，同工之間亦會很著眼於誰應該負責這項工作。在討論過程當中，我們似乎振振有詞地道出服務往外判的理據；然而，有時候，我也會被割裂的社會服務，感到服務使用者的無助，就像是進入醫療系統一樣，內科、外科、皮膚科一樣把家庭的境遇切割下來。仔細劃分之後，下一步又是怎樣呢？

數年前認識一個家庭，我姑且稱呼這家庭為可樂家庭。因為這家庭的爸爸酗可樂如命，你可以預計得到他會得到糖尿病。雖然認識這家庭的日子不長，然而我對這家庭的印象很深刻。這爸爸自年幼時因為發高燒而患上小兒麻痺症，縱然這爸爸行動不便，卻沒有難阻他對生命的熱情。年青時候的他，喜歡周圍去，攀山涉水，直至結婚之後，育有一對子女也是他親力親為。他娓娓道來，即使一拐一拐也會帶女兒去看花車巡遊、欣賞煙花、坐渡海小輪、甚至返國內浸溫泉。可樂爸爸向我分享，從前未上樓的時候，住唐樓需要拾級而上，他揹起還是嬰孩的女兒，一步一步，手還挽著一大袋菜；但他仍一手包辦：換片、沖奶、替女兒洗澡也通通難不過他。

有一次我往可樂爸爸家裡探望，他更與我分享從前工作的證書，即使是行動不便的限制，但也阻擋不了上司對他的賞識。他很會修理，近幾年可樂爸爸的身體狀況大不如前，需要以輪椅代步，然而他能自行加裝太陽能板於輪椅上，家中的電燈更可以自行安裝遙控技術，方便使用。我驚歎他的機械知識，他讀書很少，十多歲便外出打工，從前工作是學徒制的，他很用心學，逐漸累積了很多知識。可樂爸爸更與我分享，很多年前曾到一間大學面試機械維修部，各方面的測試他也過了關，但惟獨是英文科。在他眼神中滲透出鬱鬱不得志的唏噓。

有一天，可樂爸爸崩潰了。他向我分享他的女兒已拒絕上學，而且晚上間中也外出過夜。他的心碎了。好幾次女兒凌晨時分溜走，他一發現便追出去，一拐一拐的，追不了幾步，也倒了下來。好幾位社工，從不同方法嘗試接觸這女兒，也替他物色各樣的課程，然而，她就像是脫了韁的馬一樣，猛力地掙脫四周的圍欄，也不理會弄得周身傷痕。

有一次，我跟可樂爸爸說：「我們可以做的，也做了」他頓時，愣住，緩緩道：「你跟其他社工講的一樣，那麼我作為家長更是無助。」片刻間，我凝住了。我感到很沉重，亦感到歉疚。我便猛然想起，我們的工作可以往外判，他對女兒牽掛的心可以外判給誰呢？

鄭凱恩姑娘
助理服務總監





相信不少義工由本中心籌組「真心英雄·義工計劃」開始，見證本中心義工服務慢慢發展成熟，並一起成長，當中一定有不少難忘回憶。我們在此十分感謝每位義工所付出的努力，方有今天的果子！

義工組於2018年1月正式改名為「友·心人 義工服務」。我們相信本中心的義工是一班不計較任何付出的「有心人」，用「心」服務有需要的人。「友·心人 義工服務」的「友」字是「朋友」的意思，意味著義工與義工、義工與本中心、義工與社區、以及區內有需要的人士之間都緊密連繫和接觸。今後，讓我們聯同更多親友，繼續為社區服務，讓天水圍成為充滿正能量，互助互愛的社區。

2017-2018義工嘉許禮 IFSC-TSW-280518-JES

內容：透過一年一度的義工嘉許禮，讓義工聚首一堂！一起分享及回顧 2017-2018年度義工服務的點滴及成果，及前瞻2018-2019年度的義工服務發展，期待您的來臨！

日期：2018年5月28日(星期一)

時間：上午10：00至中午12：30

地點：本中心三樓小禮堂

對象：於2017至2018年度參與義工服務並已登記的義工

名額：60人

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：陳佩娜姑娘及張姑娘

本中心會透過手提電話的Whatsapp  功能，通知義工有關最新義工服務及動向，我們會註明訊息由「香港國際社會服務社」發出，希望讓義工第一時間收到義工組最新消息及參與義工服務！如有任何查詢，歡迎與我們義工隊的同事聯絡！



友·心人 義工服務推介



友·心託兒義工訓練 IFSC-TSW-040518-250518-MCP

內容：我們希望透過教授有關基本託兒投巧、幼兒發展的基本知識，招募一群本中心託兒義工。以協助參與本中心活動時需要託兒服務之家長，讓他們有更多機會參加本中心舉行的活動。

訓練日期：2018年5月4日(星期五)

*2018年5月18日或25日(將會進行一次實習)

時間：上午9：30至11：00

地點：本中心二樓展藝閣

對象：有興趣成為本中心托兒義工的人士 名額：10人

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：莫姑娘

友·心小義工 IFSC-TSW-180718-150818-NK

內容：透過團體活動及義工服務，幫助兒童建立良好的品格及價值觀，學習樂於分享、尊重別人和積極主動的精神，培養兒童對社區及對人的關愛態度。

日期：2018年7月18，25日，8月1，8，15日(逢星期三)(共5節)

*2018年8月15日(探訪服務日)

時間：上午10：45 至12：00

地點：本中心二樓會議室

對象：7歲至11歲兒童

名額：12人(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：郭慧婷姑娘Nicole





「友·心人」之伴您同行計劃 IFSC-TSW- 010418-310319-KK

內容：以下一首家傳戶曉的歌，未知各位同意當中的意義嗎？

「人人常歡笑，不要眼淚掉，時時懷希望，不必心裡跳，

在那人世間，相助共濟，應知人間小得俏。

世界真細小小小，小得真奇妙妙妙，實在真係細世界，嬌小而妙俏。」

歌名：《世界真細小》填詞：黃霑

世界雖說不大，但遇到開心事、失意事想分享的話，卻發現有心人難求！本計劃希望招募一群有耐心和愛心的「友·心人」，計劃安排定期訓練/聚會，定期出隊探訪區內家庭。我們相信一群懷著相近理念的「友·心人」定期探訪，與有需要人士同行，定能溶化社區的冷漠，讓人感受到世界充滿奇妙與希望。

日期：2018年4月1日至2019年3月31日

時間：視乎服務而定

地點：本中心及相關服務地點

對象：對本義工計劃有興趣人士

名額：不限

收費：免費

報名日期：全年歡迎參加

負責職員：陳家傑先生

備註：有興趣之人士需要先報名活動，負責同事會進行組前面談，以了解彼此的期望及需要方可加入。





家庭活動

Family activities

抽籤活動

南丫島親子遊—參觀漁民文化村及享用海鮮美食

IFSC-TSW-070418-KML

內容：讓區內家長與子女一起到南丫島認識香港漁民文化，包括其歷史及發展，與漁民一起認識海洋生態；活動亦安排家庭享用豐富的海鮮午餐以一嚐漁家樂。

日期：2018年4月7日(星期六)

時間：上午9：30至下午5：30

地點：南丫島

對象：區內家庭(必須由家長帶同子女)

名額：36人(活動須滿24人參加才舉行)

收費：每位\$100(3歲或以上參加者)

報名日期：2018年3月9日

截止報名日期：2018年3月22日

負責職員：關先生及張姑娘

備註：1. 活動於2018年3月23日上午10：00進行抽籤，抽籤結果會張貼於本中心，工作人員將以電話通知獲抽中之參加者，落選之參加者不作另行通知。

2. 活動設有後備名額。

抽籤活動

大嶼山親子遊—齋菜宴及走上天壇大佛

IFSC-TSW-140418-KML

內容：大嶼山的景點如天壇大佛、心經簡林為香港熱點名勝之一，為使區內家庭可以在繁忙的生活中休息一下，活動安排參加者到大嶼山遊玩及享用齋菜。

日期：2018年4月14日(星期六)

時間：上午10：00至下午5：30

地點：大嶼山

對象：區內家庭(必須由家長帶同子女)

名額：36人(活動須滿24人參加才舉行)

收費：每位\$100(3歲或以上參加者)

報名日期：2018年3月9日

截止報名日期：2018年3月22日

負責職員：關先生及周先生

備註：1. 活動於2018年3月23日上午10：30進行抽籤，抽籤結果會張貼於本中心，工作人員將以電話通知獲抽中之參加者，落選之參加者不作另行通知。

2. 活動設有後備名額。

內容：由紅十會提供急救包，配合導師教授各項急救知識及急救物品的基本使用技巧，以提高參加者對環境安全的意識及提升自理能力。

日期：2018年4月21日(星期六) 時間：下午2：30至5：30 地點：本中心三樓小禮堂

對象：元朗/天水圍區內有需要家庭

1. 活動只適合未參與過本中心於2018年1月19日舉行的『急救知識及急救包應用訓練』之家庭。
2. 有需要家庭例如：低收入家庭、長者、家庭成員中有有聽力障礙、智力障礙或發展遲緩等的家庭。
3. 參加者報名時必須填寫有關家庭人數、類別及教育程度，以便統計及讓導師調整講座內容。
4. 本中心可能會篩選參加者，以確保參加者符合參加資格。

名額：20個家庭

收費：免費

報名日期：2018年3月26日

截止報名日期：2018年4月12日

負責職員：關先生及張姑娘

備註：1. 活動設有後備名額。

2. 活動於2018年4月13日上午10：00進行抽籤，抽籤結果會張貼於本中心，工作人員將以電話通知獲抽中之參加者，落選之參加者不作另行通知。

親子美味廚房 (廿六) 之一口蛋糕仔

IFSC-TSW-050518-OK

內容：透過義務導師郭先生教授家長與子女同心製作一口蛋糕仔，增加親子合作的機會、學習愛和欣賞家人。

日期：2018年5月5日(星期六)

時間：下午2：30至4：30

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(3個家庭參加才舉行) 收費：每位\$ 20

報名日期：2018年3月14日上午9：15開始接受報名

負責職員：郭詠雯姑娘

備註：請參加者自備食物盒及圍裙

親子美味廚房(廿七)之 懷舊棉花糖

IFSC-TSW-140718-OK

內容：透過義務導師郭先生教授家長與子女同心製作懷舊棉花糖，讓小朋友了解及學習製作父母年代的懷舊零食，增加親子溝通及合作機會。

日期：2018年7月14日(星期六)

時間：下午2：30至4：30

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(3個家庭參加才舉行) 收費：每位\$ 20

報名日期：2018年6月7日 上午9：15開始接受報名

負責職員：郭詠雯姑娘

備註：請參加者自備食物盒及圍裙



親子LEGO工作坊

IFSC-TSW-280718-JW

內容：你有多久沒有專注耐心地陪伴小朋友玩樂？是次工作坊要求大人與小朋友一對一地完成一件LEGO小模型！讓家長體驗專心陪伴小朋友的樂趣和重要性！

日期：2018年7月28日（星期六） 時間：上午11：00至中午12：00

地點：本中心二樓展藝閣

對象：親子（必須為一位6至8歲兒童及一位家長）

名額：4對親子（滿3對親子參加才舉行）

收費：每位\$20

報名日期：2018年6月6日 上午9：15開始接受報名

負責職員：胡姑娘

備註：每對親子可獲LEGO一盒

親子玩具製作

IFSC-TSW-280718-MCP

內容：建立良好的親子關係，溝通及相處絕不可忽視。利用簡單日常物品甚至廢物共同製作小玩意，學習與家人合作及溝通，一起享受玩樂的時光。

日期：2018年7月28日（星期六） 時間：下午3：00至下午4：30

地點：本中心三樓小禮堂

對象：就讀幼稚園的學生及其家長

名額：5對親子（必須是一位家長及一位子女參與）

收費：每位\$ 20

報名日期：2018年6月6日 上午9：15開始接受報名

負責職員：莫姑娘

親親手作系列 - 相架製作

IFSC-TSW-250818-NK

內容：由義工導師帶領，讓親子運用家庭合照製作獨一無二的相架，製成別具一格的裝飾品，藉此增進親子溝通及製造更多快樂家庭回憶。

日期：2018年8月25日（星期六） 時間：上午10：00 至11：30

地點：本中心二樓展藝閣

對象：親子（每組親子須有一名家長陪同，兒童須為6歲至11歲）

名額：4組親子

收費：每位\$10（費用已包括材料）

負責職員：郭慧婷姑娘Nicole

備註：每個家庭只有一份材料

兒童及青少年活動

活動名稱	培育 EQ 小主人 IFSC-TSW-140418-050518-WNW	兒童室內遊戲 IFSC-TSW-090518-300518-MCP	理財新鮮人 IFSC-TSW-120518-020618-JY/CPW
內容	透過遊戲，讓兒童認識及學習控制情緒，學習與人相處，尊重別人，建立自我控制能力。	透過一些遊戲及任務，鼓勵參加者勇於嘗試不同的活動，讓參加者提升自信外，亦突破自己的框框。	理財教育最重要是為孩子建立正確金錢觀念，是次小組透過輕鬆的模擬遊戲，讓孩子認識理財 8 大方向，分別是：認識、賺取、花費、儲蓄、投資、控制、保護和分享。從而提升孩子對金錢的自我管理能力。
日期	2018 年 4 月 14、21、28 日至 5 月 5 日 (逢星期六)(共 4 節)	2018 年 5 月 9、16、23、30 日 (逢星期三)(共 4 節)	2018 年 5 月 12、19、26 日及 6 月 2 日 (逢星期六)(共 4 節)
時間	下午 2:30 至 3:30	下午 4:00 至 5:00	下午 2:30 至 3:30
地點	本中心二樓會議室	本中心三樓小禮堂	本中心二樓會議室
對象	7 至 9 歲的小學生	幼稚園中至高班學生 (K2-K3)	7 至 11 歲兒童 (歡迎從未參與本中心理財活動的人士參加)
名額	10 人(滿 6 人參加才開班)	10 人(滿 6 人參加才開班)	8 人(滿 6 人參加才開班)
收費	每位\$20	每位\$30	每位\$ 30
報名日期	2018 年 3 月 14 日上午 9:15 開始接受報名		
負責職員	黃姑娘	莫姑娘	邱先生及周先生

活動名稱	幼兒英語遊戲班	
內容	導師 Venus 以有趣的集體遊戲，把日常生活會遇到的英語詞彙和對話語句介紹給小朋友認識，並教授簡單的英語歌曲，多聽多玩多唱多讀，喜悅的學習英文。	
活動編號	A 班 IFSC-TSW-070518-110618A-JLC	B 班 IFSC-TSW-040518-290618B-JLC
日期	2018 年 5 月：7，14，28 日 2018 年 6 月：4，11 日 (星期一)(共 5 節)	2018 年 5 月：4，11，18，25 日 2018 年 6 月：1，8，15，29 日 (星期五)(共 8 節)
時間	下午 4：00 至 5：00	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(須滿 6 人參加才舉行)	
收費	每位\$230	每位\$360
報名日期	2018 年 3 月 14 日上午 9：15 開始接受報名	
負責職員	張姑娘	

活動名稱	兒童英語話劇班 IFSC-TSW-070518-110618B-JLC	好玩英語會話及拼音班 IFSC-TSW-040518-290618A-JLC
內容	導師 Venus 透過以英語帶領的劇場遊戲及英語戲劇選段排練，訓練參加者自信地以英語溝通和表達自己，並且從中學習於團隊裡互相幫助和合作的重要性。	導師 Venus 透過小組遊戲、比賽及角色扮演，訓練參加者英語聽講能力和活用拼音原理，提升默寫能力及認字能力，令學習英語會話、拼音、詞彙的課堂變成小朋友的歡樂時光。
日期	2018 年 5 月：7, 14, 28 日 2018 年 6 月：4, 11 日 (星期一)(共 5 節)	2018 年 5 月：4, 11, 18, 25 日 2018 年 6 月：1, 8, 15, 29 日 (星期五)(共 8 節)
時間	下午 5:00 至 6:00	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四年班 (K3-P4)	就讀幼稚園高至小學三年級的學生 (K3-P3)
名額	12 人(須滿 6 人參加才舉行)	12 人(須滿 6 人參加才舉行)
收費	每位\$230	每位\$360
報名日期	2018 年 3 月 14 日上午 9:15 開始接受報名	
負責職員	張姑娘	

活動名稱	地球知多點--手造化石 IFSC-TSW-070718-CPW	扭扭樂 IFSC-TSW-180718-080818-NK	智叻英語小一適應小組 IFSC-TSW-240718-030818-WNW
內容	地球歷史源遠流長，是次活動讓小朋友體驗製作仿真化石，簡單地了解地球的歷史事件及化石的由來。	在動手扭汽球的過程中，透過眼、手、心、腦的互動協調下，發展孩子的思考力及創造力，讓兒童從玩樂中增強孩童的溝通及社交能力。	以活動形式學習英語，協助學童適應小一英語水平及學習尊重別人。
日期	2018年7月7日 (星期六)	2018年7月18日至8月8日 (逢星期三)(共4節)	2018年7月24日至8月3日 (逢星期二，五)(共4節)
時間	下午2:30至4:00	上午9:30至10:30	上午11:00至中午12:00
地點	本中心二樓會議室	本中心二樓會議室	本中心二樓會議室
對象	6至11歲兒童	7至11兒童	升小一學生
名額	8人(滿6人參加才舉行)	8人(滿6人參加才舉行)	10人(滿6人參加才舉行)
收費	每位\$40	每位\$10	每位\$20
報名日期	2018年6月7日上午9:15開始接受報名		
負責職員	周先生	郭慧婷姑娘 Nicole	黃姑娘

活動名稱	畫畫講故事 IFSC-010818-220818-PL	我和你做個 Friend IFSC-060818-270818-PL
內容	向小朋友講述故事開端，讓他們發揮小宇宙及創造力創作，繪畫故事的內容。有助提升個人的解難能力，更有效地面對困難。	透過合作性的遊戲及活動，幫助組員建立良好的人際關係，並應用有關之社交禮貌到日常生活中，從而減少人際衝突及以暴力解決問題，同時讓組員學習處理個人情緒，實踐正確處理情緒的能力。
日期	2018年8月1日至8月22日 (逢星期三)(共4節)	2018年8月6日至27日 (逢星期一)共4節
時間	上午10:00至11:00	下午2:30至3:30
地點	本中心二樓會議室	中心二樓會議室
對象	將升讀幼稚園中至高班(K2-K3)	6至8歲兒童
名額	8人(滿6人參加才舉行)	8人(滿6人參加才舉行)
收費	每位\$20(費用已包材料)	每位\$20
報名日期	2018年6月7日上午9:15開始接受報名	
負責職員	李姑娘	李姑娘

活動名稱	唱歌跳舞多元英語樂園 IFSC-TSW-130718-240818A-JLC	玩玩遊戲學英語班 IFSC-TSW-130718-240818B-JLC	英語音樂劇工作坊 IFSC-TSW-130718-240818C-JLC
內容	導師 Venus 姐姐以英語歌曲，教授幼兒唱歌跳舞，培訓幼兒的身體協調及對音樂的節奏感，令幼兒更易學習歌曲內容。	導師 Venus 以遊戲形式，讓學童增加認識英語字庫，嘗試拼音串字變輕鬆，打好閱讀基礎，練習英語會話和造簡單英文句子，實行聽講讀寫無難度。	導師 Venus 姐姐任教，教授參加者練習及演出音樂劇，過程中學習唱歌、演戲及跳舞，既可訓練參加者之間的合作溝通，提升自信心及表達能力。
日期	2018 年 7 月：13，16，18，20，23，25，27，30 日 2018 年 8 月：1，3，6，8，20，22，24 日 (星期一，三，五)(共 15 節)		
時間	下午 2：00 至 3：00	下午 3：05 至 4：05	下午 4：15 至 5：15
地點	本中心二樓展藝閣		
對象	即將升讀幼稚園中班學生 (升 K2)	即將升讀幼稚園高班至 小一學生 (升 K3-P1)	即將升讀小學一至五年級 學生 (升 P1-P5)
名額	每班 12 人 (須滿 6 人參加才舉行)		
收費	每位\$720		
報名日期	2018 年 6 月 7 日 上午 9：15 開始接受報名		
負責職員	張姑娘		

認識及處理子女行為問題家長小組(定立界線篇)

IFSC-TSW- 060418-250518-KK

內容：在生活中，我們常聽說父母在問子女：「點解你自己的衫唔自己執？為何叫你吃飯都那麼困難？為什麼都不能自動自覺？」在日常與子女的相處上，我們常常要協助子女處理其大小事務，但其實作為父母是否真的要對子女「全包」地照顧？在這小組中，將學習如何定立及處理與子女之界線，並定立適當距離，讓父母及子女可各自有適當空間成長和生活。

日期：2018年4月6，20日及5月4，25日

時間：晚上7：00至8：30(每隔個星期五晚)

地點：本中心三樓小禮堂

對象：關心子女有行為問題之家長

名額：12人

收費：\$20

報名日期：2018年3月14日上午9：15開始接受報名

負責職員：陳家傑先生及周先生



認識及處理子女行為問題家長小組(家庭圖篇)

IFSC-TSW- 130718-310818-KK

內容：所謂「一家之主」，正是家庭中擔當領袖之角色。雖然父母與生俱來有擔當這角色之能力，但又可有足夠預備去勝任？除作為父母的角色外，我們同時也擔當別人之兒女、別人的妻子，對作為父母這角色又有何關係？這個小組將與各位家長以學習繪畫「家庭圖」，從而探究我們成長上，家庭對我們自身的影響及學習如何處理。

日期：2018年7月13，27日及8月10，31日

時間：晚上7：00至8：30(星期五晚)

地點：本中心三樓小禮堂

對象：關心子女有行為問題之家長

名額：12人

收費：\$20

報名日期：2018年6月6日 上午9：15開始接受報名

負責職員：陳家傑先生



兒童為本-情緒管教小組

IFSC-TSW-180418-090518-AU

內容：孩子於日常生活中以不同方式表達情緒，有時得不到理解而出現行為問題，小組分享不同方法幫助家長回應兒童的情緒，改善親子關係，建立兒童的品格及正確表達情緒的方法。

日期：2018年4月18，25日及5月2，9日(逢星期三)(共4節)

時間：上午9：30至10：30

地點：本中心二樓會議室

對象：育有2至8歲子女的家長

名額：12人(滿6人以上才舉行)

收費：\$ 20

報名日期：現已接受報名

負責職員：歐先生

備註：家長需投入參與及於家中練習才有最佳的效果



媽媽手工坊(1)

IFSC-TSW-100418-280418-JW

內容：學習扎染及製作布藝小物，如飾物、小包包等，給予媽媽們分享生活的優閒空間

日期：2018年4月10，17，24，28日(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

名額：8人(滿6人參加才舉行)

收費：\$ 20

報名日期：2018年3月14日上午9：15開始接受報名

負責職員：胡姑娘

備註：2018年4月28日(星期六)為親子日，參加者可帶同一名子女一同上課。

<我·喜歡我>個人情緒成長小組

IFSC-TSW-190418-240518-IK

內容：透過認識沙維雅理論之冰山比喻、壓力下的應對模式，了解個人行為與信念、期望、價值觀的關係；探索自己的內心世界，認識原生家庭如何塑造人，尊重並接納自己的過去。

日期：2018年4月19日至5月24日(逢星期四)(共6節)

時間：上午9：30至11：00

地點：本中心二樓展覽閣

對象：成人

名額：8人(滿6人參加才舉行)

收費：\$40

報名日期：現已接受報名

負責職員：鄭姑娘

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5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：孕婦不宜參與此小組

悠閒摺紙

IFSC-TSW-080518-050618-NK

內容：由義工教導摺紙手藝，發掘區內成年人的興趣，透過摺紙的分享和交流擴闊社交圈子。

日期：2018年5月8，15，29及6月5日(星期二)(共4節)

時間：上午9：30至11：30 地點：本中心二樓展藝閣

對象：成人

名額：不限(滿6人參加才舉行)

收費：免費

報名日期：2018年3月14日上午9：15開始接受報名

負責職員：郭慧婷姑娘Nicole



育兒樂之護膚D.I.Y.

IFSC-TSW-090518-300518-WC

內容：小組透過教授手工皂製造、蚊磚、黑糖磨砂膏及天然蚊怕水等，讓家長除了學習護膚品製造外，還提供平台讓家長分享及學習兒童成長需要及管教技巧和態度。

日期：2018年5月9日至30日(逢星期三)(共4節)

時間：上午10：00至11：30 地點：本中心二樓會議室

對象：初小學童家長

名額：10人(滿6人參加才舉行)

收費：\$ 60(已包括製作材料費)

報名日期：2018年3月14日上午9：15開始接受報名

負責職員：麥太及張姑娘



育兒樂之夢幻拉花手工藝

IFSC-TSW-040618-130618-WC

內容：小組透過教授以拉花技巧，利用飾物及家品等自創獨一無二的製成品，讓家長除了學習新穎的手工藝外，還可提供平台讓家長分享及學習兒童成長需要及管教技巧和態度。

日期：2018年6月4，6，11，13日(逢星期一、三)(共4節)

時間：上午10：00至11：30

地點：本中心二樓會議室

對象：幼稚園學童家長

名額：10人

收費：\$ 60(已包括製作材料費)

報名日期：2018年3月14日上午9：15開始接受報名

負責職員：麥太及張姑娘



神秘香薰工作坊

IFSC-TSW-050618-140618-WNW

內容：透過天然香薰油，親手制作DIY舒緩減壓按摩油、美白去斑精油、通經活絡精油及抗皺滋潤面霜，學習互相分享及尊重。

日期：2018年6月5至14日（逢星期二、四）（共4節）

時間：上午9：45至11：00

地點：本中心二樓會議室

對象：婦女

名額：8人（滿6人參加才舉行）

收費：\$60

報名日期：2018年3月14日上午9：15開始接受報名

負責職員：黃姑娘



「有覺好瞓」小組

IFSC-TSW-060618-270618-EVA

內容：學習腹式呼吸法、漸進式肌肉鬆弛法及引導式幻想鬆弛法，放鬆自己改善睡眠質素。

日期：2018年6月6日至6月27日（逢星期三）（共4節）

時間：上午9：30至10：45

地點：本中心二樓展藝閣

對象：成人

名額：8人（須滿6人參加才舉行）

收費：\$30

報名日期：2018年3月14日上午9：15開始接受報名

負責職員：蔡加妙姑娘

備註：1. 參加者需穿著舒適衣服

2. 參加者需每天練習最少15分鐘

3. 此活動設有後備名額



心花怒放

IFSC-TSW-070618-AU

內容：透過讓參加者由選擇花材，發揮創意地造型插花，到欣賞自己獨一無二製成品的過程中，認識花藝活動。既可發掘一個適合紓發情緒的興趣，亦可陶冶性情。

日期：2018年6月7日（星期四）

時間：上午10：00至11：30

地點：本中心三樓小禮堂

對象：有興趣參加的18歲以上人士

名額：15人（滿6人參加才舉行）

收費：\$ 20（已包括花藝材料費）

報名日期：2018年3月14日上午9：15開始接受報名

負責職員：歐先生

備註：請參加者穿著輕便服裝。



創意皮革坊(九)-皮革長銀包製作

IFSC-TSW-120618-210618-MCP

內容：不少家長也有照顧子女壓力，透過製作皮革，互訴心中情。嘗試透過製作皮革銀包，減低心中壓力。

日期：2018年6月12、14、19、21日（逢星期二、四）

時間：上午9：30至11：00

地點：本中心二樓展藝閣

對象：曾參與本中心舉辦皮革小組之本區婦女 名額：8人（滿6人參加才舉行）

收費：\$60

報名日期：2018年3月14日上午9：15開始接受報名

負責職員：莫姑娘



「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/

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：小組按每月收費\$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-120618-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：2018年6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/

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





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。