



## 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](http://www.isshk.org)

### 2018年1至3月 活動推介

2018年1至2月活動於2017年12月13日上午9：15開始接受報名  
2018年3月活動於2018年2月7日 上午9：15開始接受報名  
\*請報名時出示有效的會員證，名額先到先得 活動查詢電話：2446 8603



香港國際社會服務社天水圍北綜合家庭服務中心

#### 重要通知：

本中心於2018年3月5日開始取消會員制度，如於2018年2月5日前沒有收到現時會員的任何方式的通知，現有會員的個人資料會自動紀錄在本中心的通訊資料檔案。有關2018年4月以後的活動報名守則，請留意本中心的公告。



# 健康家庭

愛分享 \* 愛溝通

本中心希望推廣健康家庭訊息，今年度主題為「愛分享 \* 愛溝通」。我們相信透過分享與溝通，可把愛和正能量傳遞出去，也是建立健康家庭的重要元素。



## 愛分享 \* 愛溝通 健康家庭訊息徵集

為配合「愛分享 \* 愛溝通」的主題，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。**只要你想，便可分享**。我們每月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3月31日。

## 2017年8月份得獎結果

《媽媽與兒子快樂的一天！  
MANDY》



休閒的一天！  
看看書！  
嘗飲品！



My last single digit  
Birthday !!



Fun

《What a happy day!》  
FOREST

## 2017年9月份得獎結果

Music Fun 2017



Awesome!



Cheers!

《I'm so proud of you! I hope that you enjoy MUSIC!  
I'll always LOVE YOU and STAND BY YOU!》

明爸爸

**來聊天吧！**  
時間，是增加親子之間溝通的重要因素。作為一個學生，每天早出晚歸地上學，與家人相處的時間大大減少。而且平日家人都各有各忙，聊天的機會可以讓我們都更加了解對方的生活，家庭關係自然更加融洽。

而電話越來越普及，我們和家人溝通的機會和時間都因此而減少。每天回到家也是累到不行，那要怎麼樣去增加溝通呢？

很簡單！就是在空餘的時間不要把自己困在房間裏。都習慣一回到家就在房間裏坐著，有事無事都不出客廳。然而，只要做出一點點改變，就可以增加家人之間溝通的機會。例如我們在看手機的時候，可以坐在客廳裏而非獨自在房間。客廳是一家人相聚的地方，只要坐在客廳，就一定會有機會可以和家人說上兩句，例如分享Facebook上有趣的圖片、網站推介的周末好去處等等，這都是很簡單的事情。

只要做出少許改變，就可以創造出更多溝通機會。當然，每個家都不同。所以，找出屬於自己家的溝通方法吧！

吳嘉琪

來聊天吧！

時間，是增加親子之間溝通的重要因素；作為一個學生，每天早出晚歸地上學，與家人相處的時間大大減少，而且平日家人都各有各忙，聊天的機會可以讓我們都更加了解對方的生活，家庭關係自然更加融洽。

而電話越來越普及，我們和家人溝通的機會和時間都因此而減少。每天回到家也是累到不行，那要怎樣去增加溝通呢？

很簡單！就是在空餘的時間不要把自己困在房間裏。我們都習慣一回到家就在房間裏坐著，有事無事都不出客廳。然而，只要做出一點點改變，就可以增加家人之間溝通的機會。例如我們在看手機的時候，可以坐在客廳裏而非獨自在房間。客廳是一家人相聚的地方，只要坐在客廳，就一定會有機會可以和家人說上兩句，例如分享Facebook上有趣的圖片、網站推介的周末好去處等等，這都是很簡單的事情。

只要做出少許改變，就可以創造出更多溝通機會，當然，每個家都不同。所以，找出屬於自己家的溝通方法吧！

(What a happy day!)  
FOREST

## 愛分享 \* 愛溝通 健康家庭標語設計比賽



為配合中心推廣健康家庭訊息，現特設「愛分享 \* 愛溝通」健康家庭標語設計比賽，歡迎有興趣嘅家庭參加！標語設計內容需關於「愛分享 \* 愛溝通」，字數上限為20字。**比賽設冠、亞、季軍，分別獲得超市禮券\$150、\$100及\$50**，參加者完成作品後可於1月31日(星期三)前交到中心二樓接待處，得獎者將獲個別通知，及將於2018年5-8月季刊公佈結果。機會難逢，一齊踴躍參加啦!!

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

標語：\_\_\_\_\_



註：由於截稿時「愛分享 \* 愛家庭」健康家庭填色比賽收集作品期尚未完結，故原訂於本期季刊公佈得獎作品，要延期至2018年5-8月季刊公佈，不便之處，敬希原諒。

## 健康家庭 漂書活動

為了推廣「愛分享 · 愛溝通」的訊息，健康家庭小組於9月開始舉行漂書活動。透過收集社區人士捐出的圖書，以自由交換和轉贈的形式與社區人士分享。參加者可於中心開放時間到二樓漂書閣捐贈或領取圖書，數量不限，無需報名，即場參與。

以下書籍將不會被接受：

1. 過份殘舊的書
2. 已做過的練習或作業
3. 不雅書籍



# 服務使用者分享

## 愛·不要太遲

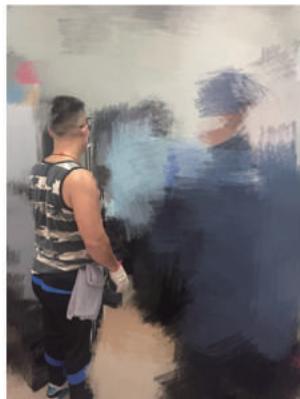
我是一位49歲已婚男士，由於遲婚並以為自己擁有豐富的人生經驗，後來才發現已『鑽牛角尖』，產生不少家庭問題。從前的我，似老賣老，忽略了太太及孩子的感受，和太太關係曾一度緊張。後來自己慢慢醒覺，感到需要轉化及改變，於是開始多表達感受，嘗試跟太太合作，抱著『唔怕蝕底』的心態去努力維繫家庭。子女成為我最大的推動力，讓我學習放下和別人的比較，重新認定結婚時對太太許下的承諾，真正去愛太太及家庭。就像我參加跑步比賽般，我堅持每天都去練跑，跑步是需要勇氣及堅持的，但得來的回報是無價，子女道『爸爸，你是我偶像！』。我反思很多男士較易去評論別人做得不足，然而卻沒有去想想自己是否已經以身作則。我深信作丈夫如跑步一樣，只要肯起跑，愛是不會太遲。

Nipon  
10. 2017

**回應**：要放下自己，從別人的角度思考是不容易的事，十分欣賞Nipon的勇氣及堅持，能在重要的時刻，懂得回頭反思，再起步，相信你的愛不會太遲，祝福你和你的家庭永遠幸福快樂！

服務總監  
羅姑娘

## 社工分享



最近有一個家庭因為家中雜物太多，產生嚴重的衛生問題，每次探訪家庭時都帶著戰戰兢兢的心情，義工朋友得知這家庭需要幫忙清理雜物，二話不說，立即約好時間上門協助清理，而且非常落力及投入。

義工沒有得到任何利益，只有一顆俠義的心，不問回報將愛及溫暖分享出去。生命不應只求能擁有甚麼，付出反而能體驗生命的價值。十分感謝義工當日的努力及付出，也許生命的價值及滿足可以來自我們付出多少。今天希望跟他說聲感謝！

社工歐生

## 作品齊欣賞



作品由郭肇邦繪畫，請一起欣賞他一筆一畫的用心！

# 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。

## 申請入會須知：

申請做會員前 請注意!!!

本中心會員類別	申請條件	費用	會籍有效期
個人會員	3 歲或以上香港居民		
家庭會員	2 人或以上同住親屬的香港居民，其中一名同住家庭成員需年滿 18 歲	免費	3 年會籍

- 申請入會時，申請人必須親身帶備個人及家庭成員的身份證明文件，例如身份證、出世紙、學生手冊(正、副本均可)以核對資料，無須相片。
- 成為本中心會員，可以會員價參加本中心活動、免費借用本中心電腦，惟本中心保留最終權利。
- 會員證如有遺失或損壞，補領會員證時需繳交十元作為行政費。
- 於會籍有效日期前3個月內可辦理續期。
- 會籍期滿超過一年或以上，必須重新申請會員證，並需帶備有關證明文件以核對資料。
- 參加者欲退出本中心會籍，請與本中心職員聯絡。



## 報名及活動須知：

1. **報名時會員必須出示有效之會員證正本，才可以會員價報名。**
2. 報名者(會員或非會員)必須親身到本中心報名。但14歲以下的兒童及青少年報名活動時，可由其家長代為報名。
3. 活動每兩個月設有報名日，報名首日以派籌形式進行，**每人只可取及使用一個籌號報名，每個籌號只可報兩個活動，可以選擇為自己或他人報名；若為他人報名必須出示該參加者的會員證。當完成報名程序後，可排隊重新拿取一個籌號。**
4. 本中心之活動及課程不設留位及電話報名，亦不接受任何轉讓或轉換。
5. **所有收費活動，本中心將發回正式收據。**請保留收據，直至活動及課程完結，並請於課程/活動期間帶備收據及會員證。
6. 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。
7. 若因參加人數不足，本中心有權更改或取消該活動，參加者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。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 活動所有資料，以宣傳單張及海報作準。本中心保留一切更改之權利。
12. 特殊情況下本中心有權更換導師、活動時間及地點。
13. 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。
14. 活動只准其本人參加，不准別人代替或帶親友旁聽。
15. 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。
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

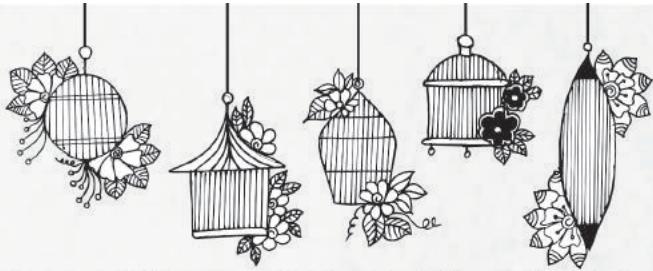
### 颱風及暴雨過後活動安排

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。

## 明白無聲的警示



寫這篇文章的時期，不幸發生了數宗青少年自殺的事件，除了為死者哀傷，也為其家人感到難過。

昨晚上有關精神健康的課堂時，老師也分享了類似的題目，他時常都問我們一個問題，當人長時期受著極大的壓力，或遭遇重複的創傷而沒有解決的方法時，便有機會出現以下的三種情況，如果我們是當時人，我們會選擇那一種？

1. 收埋自己，自我封閉，可能會出現各種情緒病或精神病的可能，最嚴重是演變成精神分裂症
2. 物質濫用，利用酒精、軟性毒品、性這些外在物讓自己可暫時逃離現實
3. 自殺，把一切都終結

我差不多所有的同學都不會選擇物質濫用，因覺得那種被毒品支配了生命的狀況比死更難受，但面對究竟變成精神分裂，還是自殺，各有選擇的原因。小妹思考了這個問題很久，如果只有二選其一，我會選擇自殺，不選擇變成精神分裂是因為不想連累家人，不想成為家人的負擔，作為長期照顧者是很辛苦的。

我不是推廣自殺是解決問題最好的方法，我想帶出是我們究竟有多了解自殺者的心聲。我們愈能明白及了解，便可減少悲劇的發生。

老師分享到比起選擇物質濫用或自我封閉的人，選擇自殺的人多數都是有責任感而且是勤力的人，很難想像嗎？我們嘗試立體的去幻想一下...人之所以痛苦，除了是因為問題本身的複雜外，是因為在承受著問題的同時，他們仍然顧及別人的期望，繼續想去應付別人的要求，也希望繼續是一個有責任感的人，然而面對自己的不能，會出現很多自責、自我懷疑、抑鬱、憤怒、無助的感受，經過一段很長時間的掙扎及耗盡自己所有能力的去堅持，如果再加上缺乏被明白及支持，我們可以幻想得到他們是活在一個何等絕望的狀態！

所以，如果你發現身邊的朋友正面對困難時，請多陪伴他們，給予溫暖的支持，建議他們可尋求專業人士的意見，最重要的是不要批評對方，或嘗試用甚麼激將法以為能夠讓對方重拾動力，因為你的朋友已經掙扎得很累，需要的是你一個溫暖的擁抱及真正的陪伴。



羅君雅姑娘  
服務總監

# 真心英雄快訊

## 義工充電BBQ

IFSC-TSW-270118-JES



**內容：**藉義工聯歡活動，將來自五湖四海的義工們聚集一起，彼此認識。透過分享、互相欣賞和團隊合作的活動遊戲，凝聚義工力量，加強義工的歸屬感。

**日期：**2018年1月27日（星期六）**時間：**上午10：00至下午4：00

**地點：**待定（燒烤場）

**對象：**於2017年10月31日或之前登記成為真心英雄義工  
及其1至2位親友

**名額：**48人

**收費：**每位\$20（會員）/每位\$40（非會員）  
(費用已包括燒烤及入場費用)

**報名日期：**現已接受報名 **負責職員：**陳佩娜姑娘

**備註：**每位義工可帶1至2位親友出席



## 「足」動人生互助小組

### 「足」動人生支援小組第七期

IFSC-TSW-110417-270318-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：**2017年4月11日至2018年3月27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

**收費：**費用按每月收費  
每位\$30（會員）/每位\$50（非會員）

**報名日期：**現已接受報名

**負責職員：**蔡加妙姑娘及劉姑娘

## 細嚼跑步樂

IFSC-TSW-130318-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3月13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

# 兒童及青少年活動

## 好玩英語會話及拼音班

IFSC-TSW-120118-200418A-JLC

內容：導師Venus透過小組遊戲、比賽及角色扮演訓練英語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，令學習英語會話、拼音、詞彙的課堂變成小朋友的歡樂時光。

日期：2018年1月12日至4月20日(星期五)(共10節)

1月：12，19日 2月：2，9日 3月：2，9，16，23日 4月：13，20日

(暫停上課日期：2018年1月26日,2月16及23日,3月30日,4月6日)

時間：下午4：00至5：00

地點：本中心二樓展藝閣

對象：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)

收費：每位\$440 (會員) / 每位\$460 (非會員)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘

## 幼兒英語遊戲班

IFSC-TSW-120118-200418B-JLC

內容：導師Venus以有趣的集體遊戲，將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，也會讓小朋友學習簡單的英語歌曲，多聽多玩多唱多讀，享受學習的喜悅。

日期：2018年1月12日至4月20日(星期五)(共10節)

1月：12，19日 2月：2，9日 3月：2，9，16，23日 4月：13，20日

(暫停上課日期：2018年1月26日,2月16及23日,3月30日,4月6日)

時間：下午5：00至6：00

地點：本中心二樓展藝閣

對象：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\$440 (會員) / 每位\$460 (非會員)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘

### 英語經典百老匯及迪士尼音樂劇訓練班

IFSC-TSW-290118-090418A-JLC

內容：導師Venus將挑選故事動人的經典百老匯和迪士尼音樂劇作為訓練基礎，例如《仙樂飄飄處處聞 The Sound of Music》、《綠野仙踪 Wizard of Oz》、《美女與野獸 Beauty and the Beast》、《灰姑娘 Cinderella》等等，以悅耳動聽的歌曲帶領小朋友用英語載歌載舞，體驗奇幻歷程，同時增加對文化藝術的認識和修養。

日期：2018年1月29日至4月9日(星期一)(共7節)

1月：29日 2月：5，12日

3月：5，12，19日 4月：9日

(暫停上課日期：2018年2月19及26日,3月26日,4月2日)

時間：下午4：00至5：00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：就讀幼稚園高班至小學二年級的學生(K3-P2)

名額：18人 (須滿9人參加才舉行)

收費：每位\$320 (會員) / 每位\$340 (非會員)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘



### 兒童英語話劇班

IFSC-TSW-290118-090418B-JLC

內容：導師Venus以英語帶領的劇場遊戲及英語戲劇選段排練，訓練小學員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。

日期：2018年1月29日至4月9日(星期一)(共7節)

1月：29日 2月：5，12日

3月：5，12，19日 4月：9日

(暫停上課日期：2018年2月19及26日,3月26日,4月2日)

時間：下午5：00至6：00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：就讀幼稚園高班至小學四年級的學生(K3-P4)

名額：16人 (須滿8人參加才舉行)

收費：每位\$320 (會員) / 每位\$340 (非會員)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘



### 兒童摺紙班

IFSC-TSW-200118-140418-NK

內容：由義工帶領，歡迎參加者帶同摺紙製成品，或對摺紙有興趣的人士互相交流，分享摺紙的樂趣。

日期：2018年1月20日，2月3日，3月10日及4月14日(星期六)(共4節)

時間：下午2：30至4：30

地點：本中心二樓展藝閣

對象：7歲以上兒童（歡迎家長一同參與）

名額：8人(最少6人參加才開班)

收費：免費(會員) / 每位\$20 (非會員)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：郭慧婷姑娘Nicole

備註：參加者需至少出席3節活動



### 兒家有情緒

IFSC-TSW-200118-100218-WNW

內容：透過EQ及AQ遊戲，讓兒童認識及學習控制情緒，學習與人相處，減少衝突。

日期：2018年1月20日至2月10日(逢星期六)(共4節)

時間：上午11：00至12：00

地點：本中心二樓會議室

對象：8至10歲的小學生

名額：10人(須滿6人參加才開班)

收費：每位\$20 (會員) / 每位\$40 (非會員)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：黃姑娘



### 奇趣工藝「手」中尋

IFSC-TSW-030318-240318-JY/CPW

內容：小組製作4種新奇有趣的手工藝(爆彈企鵝)、(熱縮片鑰匙扣)、(透明貼紙)、(Illusions dragon)，過程中讓參加者發揮創意、克服製作手工藝的各項挑戰、從而提升參加者的自信心和自我效能感。

日期：2018年3月3、10、17、24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：8至12歲兒童

名額：8人(須滿6人參加才舉行)

收費：每位\$20 (會員) / 每位\$40 (非會員)

報名日期：2018年2月7日上午9：15開始接受報名

負責職員：邱先生和周先生



## 教兒樂家長培訓課程®



IFSC-TSW-020318-110518- JES/OK(A班)  
IFSC-TSW-180518-200718- JES/OK(B班)

**內容：**此課程是「慈慧幼苗基金」於2012–2015年資助香港理工大學及香港大學合作研發的，專為育有2–3歲幼兒家長提供連續20節的親職訓練。讓家長在幼兒早年的學習經驗和親子關係上，奠下良好基礎，促進幼兒健康成長，快樂學習，並享受親子關係。

內容包括**親職教育及幼兒學前概念** 2大範疇，詳情如下：

**親職教育**--父母之道、A B C 兒童行爲分析法、乖寶寶行爲計劃、精簡指示、適切後果及「冷靜區」和「隔離區」管教策略等；

**幼兒學前概念**--認知概念（大小、上下、形狀、顏色、數字及數量）、語文訓練、親子伴讀技巧等。

**日期：**2018年3月2日至5月11日**(A班)**及2018年5月18日至7月20日**(B班)**

(逢星期五) (共20節) (2018年3月30日將暫停一節)

**時間：**上午9：30至11：30      **地點：**本中心三樓小禮堂

**對象：**育有2至3歲幼兒家長 (\*子女出生日期需於2014年9月1日至2016年3月30日)

**名額：**20人 (須滿15人參加才舉行)

**收費：**每位 \$ 40 (會員)/ \$ 60 (非會員) (費用已包括講義和飲品)

**報名日期：**現已接受報名      **負責職員：**陳佩娜姑娘及郭詠雯姑娘

**備註：**1.是次小組與羅鷹石慈慧基金轄下「慈慧幼苗中心」合辦舉行。

2.參加者必須同時報讀A及B班，及經過一次小組前面談，以確定可受惠此服務。

3.小組設有後備名額。

# 成人活動

## Activity For Adults



### 共享親職父母協調工作坊

IFSC-TSW-121017-021117-FT

內容：已離異或分居的父母在教養子女上，常常會遇到意見不協調而產生衝突。父母情緒波動之餘，同時令子女無所適從，更影響他們的成長發展。希望透過是次小組形式之工作坊，深入帶動父母即使不再成為夫婦，但仍學習以「兒童為本」達至雙贏的親職教養模式，給子女健康的成長空間。

日期：2018年1月4, 11, 18, 25日 (星期四)(共4節) 時間：上午9：30至11：30

地點：本中心三樓小禮堂

對象：子女就讀幼稚園/小學/中學的離異或分居之父母

名額：15人 (滿8人參加才舉行)

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：鄧姑娘

備註：本活動由香港家庭福利會「夾縫中的曙光「兒童為本」共享親職先導計劃」親職輔導員主講

### 認識及處理子女行為問題家長小組

IFSC-TSW- 050118-230218-KK

內容：所謂「養兒一百歲，長憂九十九！」除了健康外，子女踏入青春期，開始有自己思想及決定，例如逃學、輟學、吸煙、群黨、飲酒等，屢勸不聽，實在令父母憂心，但又無從入手。是次小組除嘗試了解及辨識子女行為問題外，亦邀請有處理子女行為問題經驗之家長一同討論分享，裝備自我，以成為更有智慧的家長。

日期：2018年1月5, 19日, 2月2, 23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：關心子女有越軌行為之家長

名額：12人

收費：每位\$ 20 (會員)/ 每位\$ 40 (非會員)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：陳家傑先生

## 「傷。愛同行」家長成長小組

IFSC-TSW-080118-290118-TT

內容：家庭可以帶來愛，同時亦可以帶來傷害，兒時家庭經歷可能不自覺地影響自己與子女的關係和管教。此小組與明愛「心命種籽心靈創傷社區支援計劃」合辦，透過認識家庭中的「代代傷傳」、自身壓力和情緒對子女腦部發展及學習之影響、處理壓力的方法，讓家長將傷痛化為祝福，更懂得愛自己、愛子女。

日期：2018年1月8日至29日(逢星期一)(共4節) 時間：上午9：30至11：00

地點：本中心二樓會議室

對象：家長

名額：12人

收費：每位\$20 (會員)/ 每位\$40 (非會員)

報名日期：現已接受報名

負責職員：譚姑娘



## 兒童為本—正向管教小組

IFSC-TSW-090118-300118-AU

內容：小組參考親子遊戲治療法，教授家長如何理解兒童的行為問題，利用有系統的方式回應兒童的情緒，改善親子關係，從而建立兒童的品格及正確表達情緒的方法。

日期：2018年1月9，16，23，30日(逢星期二)(共4節) 時間：10：00至11：00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：育有2至8歲子女的家長

名額：12人 (滿6人以上才開班)

收費：每位\$ 20 (會員)/ 每位\$ 40 (非會員)

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

## 靜觀畢業生一月份聚會

IFSC-TSW-160118-JC

日期：2018年1月16日(星期二)

## 靜觀畢業生三月份聚會

IFSC-TSW-130318-JC

日期：2018年3月13日(星期二)

內容：每兩個月舉辦一次靜觀畢業生聚會，讓靜觀認知治療減壓家長小組的參加者提供一個持續的共同修習機會，從修習中靜觀自己，認識自己，以至更能好好照顧自己。  
每次聚會均會重溫靜觀練習、分享不同的心靈故事以及彼此回應和分享。

時間：上午9：30至11：30 地點：本中心二樓展藝閣

對象：曾參加本中心「靜觀認知治療減壓家長小組」的參加者

名額：12人(須滿6人參加才舉行)

收費：全免

報名日期：現已接受報名

負責職員：李太



## 大笑瑜伽互助小組

IFSC-TSW-080118-190318-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1月8日至3月19日(每個月第一個及第三個星期一，公眾假期及新年前後暫停練習。)

1月：8日、22日 2月：5日 3月：5日、19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：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：蔡姑娘

備註：孕婦不宜參與此小組

## 節慶摺紙班—成人組

IFSC-TSW-160118-170418-NK

內容：由義工帶領，每堂教授不同主題/節慶的摺紙作品如玫瑰花及新年掛飾等。

日期：2018年1月16日，2月6日，3月6日，4月17日(星期二)(共4節)

時間：上午10：00 至下午12：00

地點：本中心二樓會議室

對象：成人

名額：8人(最少6人參加才開班)

收費：免費 / 每位\$20 (非會員)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：郭慧婷姑娘Nicole

備註：參加者需至少出席3節活動

## 恩愛同行之綠茶意大利芝士凍餅

IFSC-TSW-130118-TT/MCP

內容：透過夫婦一同製作綠茶意大利芝士凍餅，學習夫婦互相分享及溝通，並享受甜蜜之二人時光，以建立更親密恩愛的夫婦關係。

日期：2018年1月13日(星期六) 時間：晚上7：00至10：00

地點：本中心二樓義仁軒及廚房 對象：夫婦(必須夫婦倆人一同參加)

名額：5對夫婦(須滿3對夫婦參加才舉行) 收費：每位\$30(會員)/ 每位\$50(非會員)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：譚姑娘及莫姑娘

備註：1. 為方便夫婦一同參與，是次活動設有托兒服務。

2. 活動將預備簡單茶點以供享用。

3. 此蛋糕為芝士凍餅，參加者完成後需要自行以雪櫃冷凍一晚，翌日才享用。



## 家庭活動 family activities

### 急救知識及急救包應用訓練

IFSC-TSW-190118-KML

內容：由紅十字會導師教授急救知識及運用急救包的技巧。每位參加者將獲贈由紅十字會捐出的急救包，讓參加者認識急救知識及技巧，以提升社群面對小意外時的自信心和應對能力。

日期：2018年1月19日(星期五) 時間：下午2：30至4：30

地點：本中心三樓小禮堂 對象：家庭[參加者需要以廣東話溝通]

名額：20人(須滿10人參加才舉行) 收費：全免

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：關先生 備註：此活動設有後備名額。

### 親子美味廚房之愛•分享•香脆芝麻餅

IFSC-TSW-270118-OK

內容：透過義務導師郭先生教授家長與子女同心製作賀年食品--香脆芝麻餅，增加親子合作的機會、學習愛和欣賞家人，一家人高高慶祝迎狗年。

日期：2018年1月27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(須滿3個家庭參加才舉行) 收費：每位\$ 20(會員)/每位\$ 40(非會員)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：郭姑娘 備註：請參加者自備食物盒及圍裙。

### 親親手作系列

IFSC-TSW-030218-100318-NK

內容：由義工導師帶領，讓親子透過製作手工貓頭鷹風鈴及DIY絲花花圈擺設，藉此增進親子溝通及製造更多快樂家庭回憶。

日期：2018年2月3日及3月10日(星期六)(共2節) 時間：上午10:00至11:30

地點：本中心二樓展藝閣 對象：親子(每組親子需有一位家長陪同)

名額：6組親子(最少3組親子參加才開班) 收費：每位\$ 20(會員)/每位\$ 40(非會員)(費用包括材料費)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名

負責職員：郭慧婷姑娘Nicole 備註：每個家庭只設有一份材料

### 送雞迎狗行大運

IFSC-TSW-110218-KML

內容：讓參加者到全場最大的年宵市場逛逛，感受年宵市場熱鬧的氣氛，並於新年前到馳名的盆菜宴享用傳統村盆菜。

日期：2018年2月11日(年廿六)(星期日) 時間：上午11：00至下午5：00

地點：維園年宵市場 對象：有興趣人士(未滿18歲人士需由家長陪同參加)

名額：48人(須滿12人參加才舉行)

收費：每位\$60(會員)/\$80(非會員)(費用包旅遊車接送及享用盆菜)

報名日期：2017年12月13日上午9：15開始接受報名 負責職員：蔡倩盈姑娘及關先生



## 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。