



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

<https://www.youtube.com/channel/UCZUXEgPpFXNyuhruWwSVDxA>



FACEBOOK



YOUTUBE

友·心人 | 義 | 工 | 服 | 務 |

一年回顧【義工·開心速遞】



2021年1至3月 活動推介



健康家庭
愛自己

免費活動請透過個別活動二維碼進入網頁報名
收費活動請親臨本中心報名

*活動名額先到先得，所有活動不設電話留位！
活動查詢電話：2446 8603



「潮流特工」

拍片已成為時下潮流，不再是於YouTuber、網媒的專利，所謂處處出英雄，友·心人義工最近與本中心智家樂計劃合作，把生活新潮流、個人技能、美食製作……等等，拍成影片在facebook「開心share」，為大家打打氣，獲得正面回應。如有興趣，大家可以去本中心facebook觀看及開心分享吧~!



「拇指琴班」

義工組透過拇指琴班獲得才藝培訓的機會，小朋友認識了自己才藝及潛力，家長與小朋友一起製作拇指琴並學習基本的彈奏技巧，大家都非常投入，一起享受拇指琴的優美旋律，培養親子情。期待疫情緩和，有機會可以表演給大家聽啦!



友·心人 | 義 | 工 | 服 | 務 |

活動剪影



友·心人 | 義 | 工 | 服 | 務 |

活動剪影



「齊齊愛護海洋」

義工們一起到龍鼓灘執垃圾，他們當日一共執拾了約14公斤垃圾，過程雖然辛苦，但大家為了清潔香港，很樂意出心出力!



「茶粿送你家」

義工們一同製作茶粿，並帶著愛心茶粿和禮物到區內探訪長者，長者們及義工們都感到十分高興!



「愛心關懷隊」

義工連同新力軍打破慣常的電話慰問服務，化身遊戲活動的促進者，舉辦玩樂無窮同樂日，帶領遊戲及預備美食，為新移民的朋友仔帶來歡樂。雖然有些組員對於帶領遊戲感到侷促不安，起初缺乏自信，但是最終突破自己，活動完滿結束，也得到參加者的欣賞。



「義工退修營」

於西貢北潭涌營地進行，本中心同工與義工們聚首一堂，互相認識，熱身遊戲把大家連繫在一起，歡樂笑聲此起彼落。在「我要做模特兒」活動中，義工發揮無限想像力和創意，設計服裝以表達義工精神，他們還進行貓步表演(CATWALK)，發揮愛和團結的力量，實在難忘的一天!



「呵呵呵義工過聖誕」



義工們齊齊聚首中心歡渡聖誕，大家分別自備不少的美食一齊分享，又一齊玩遊戲，歡聚一個快樂的上午。



「親子美味廚房-親子聖誕奇」

由義工導師郭先生向各位參加者教授製作聖誕曲奇，親子們專心聆聽導師的講解後，合力製作曲奇，他們都很喜歡自己的成品。



「聖誕木頭蛋糕製作」

友·心人剪髮義工小組舉辦聖誕木頭蛋糕製作，義工們首次一起製作聖誕木頭蛋糕，感受聖誕氣氛，一同分享自己的製成品，有義工更是第一次焗製蛋糕，她們對自己的作品感到十分滿意。



我們會用 WHATSAPP 宣傳所有義工服務及活動，敬請留意~

今次就同大家分享一下三款用食物做的DIY面膜，保養好自己的皮膚，自信滿滿！靚靚示人！也是愛自己的其中一個方式哦~



豆腐小面膜

做菜時，若有用剩下的豆腐小塊，不妨嘗試用來做面膜。豆腐具有高度的滋潤與美白作用，經常使用，一個月後就能看到肌膚變白嫩了。
材料：豆腐適量

做法：

1. 將手洗乾淨，將豆腐塊放在手掌心。
2. 輕輕地揉搓豆腐，然後將豆腐泥敷在臉部，輕輕按摩。
3. 15~20分鐘後洗淨即可。

木瓜牛奶面膜

木瓜能有效地軟化肌膚，使皮膚柔軟光亮，和牛奶搭配能夠美白皮膚。
材料：木瓜1/3個，牛奶3大匙

做法：

1. 將木瓜切塊放入果汁機中，加入牛奶打成泥狀。
2. 用脫脂棉蘸取木瓜汁液塗抹在臉上。
3. 敷臉約20分鐘後洗乾淨即可。



蜂蜜面膜

使皮膚光潔亮麗，可改善皮膚暗沉現象，減低黑色素，蜂蜜與蛋清也能夠有效滋養皮膚。
材料：蜂蜜2大匙，蛋清2大匙，麥片2大匙

做法：

1. 將蜂蜜、蛋清與麥片混合均勻。
2. 用小刷子沾取面膜均勻地塗在臉上。
3. 20分鐘後用清水沖洗。

注：如發現皮膚有不良反應，請馬上用清水洗淨及詢問醫生意見
原文網址：<https://kknews.cc/fashion/b2yavn.html>

<<改變·由我做起>>

我和丈夫育有三名子女，其中長子患有專注力不足及過度活躍症(ADHD)，我一直對他的行為及情緒都會加以留意及跟進。雖然已作好心理準備他的成長是會『特別』一點，然而當身其中時，真是百般滋味！記得五、六年前，當時大仔約12、13歲，正值初中階段的叛逆期，那時開始至往後幾年，我陪着他經歷不少風浪，走過高高低低。那時感覺是困難重重，仿如在茫茫大海，回想起來，有時連抖氣的機會也沒有！

大仔未能適應中學，與老師和同學相處困難，未能磨合，學業成績不理想、貪玩、易受人影響，缺乏朋友，只能交了「豬朋狗友」，染了壞習慣、時時「唔粘家」，不愛留在屋企。他上學的日子，我每天都擔驚受怕，要應付他上學與老師的磨擦，學業成績差……有段時間我覺得與大仔距離很遠，同時又擔心他跟誰一起，會幾時回家。有好幾次我等他回家時已在梳化睡着。如果半夜起床到他安全回家躺在床上，我已經安樂，即使心情仍很難過。

日子捱過一日又一日，曾經去到一個點我想過放棄他！但不知為何當時我腦海不斷浮現聲音：

- 「唔好放棄，唔可以放棄，放咗就無嘍啦！」
- 「佢個底係好嘍！善良嘍！」
- 「而家只係佢人生一個脫變嘅經歷，要好好守候。」
- 「你係佢媽媽都放棄佢……仲有邊個會幫佢？守望佢？」
- 「個天比得呢個仔比你，就係知你可以帶領住佢、守望住佢。如果唔係，係唔會比呢個仔你架！」
- 「慢慢來……未係時候咗……轉彎直行就到岸嘍啦……」
- 「你一定得！加油！」

就是這些信念陪住我捱下去。我自覺育兒知識不足，於是報讀家長課程，參與家長小組，不斷尋求及嘗試各種方法陪伴兒子成長，從而引導兒子方向。但人的耐力總是有限，教養一個在旁人看來這麼壞的孩子，一點也不容易。加上丈夫對兒子的不理解，亦會常常怪責我偏幫、縱容兒子，他認為對頑劣的兒子要強硬狠心，才能教好他，我的婚姻亦為著兒子的問題面臨破裂邊緣。

轉眼數年過去，今年兒子已18歲。我終於漸漸見兒子成熟了，長大了，識分好友和損友，會定目標和為將來作打算。他感受到家人疼愛，現在願意留在家中為大小事出力和參與，更會分擔家中開支。他會向我說：「得閒陪媽咪多啲都幾好呀！」

在壓力最大的時候，慶幸到了「國際社」幫忙，社工非常專業，陪我過渡了最艱難的時候，亦提供了一個喘息的空間，讓我可分析事件，吸一口氣再重新上路。亦感恩我心底裡一直相信兒子本性善良，確信正處叛逆期亦只是他蛻變前的經歷吧了。我選擇與兒子同行，陪伴他，接納他，相信他會進步。從以往的管束方式轉為傾談，分析後果和放手。結果亦証明了我的選擇是正確不過了。

現在我和子女的相處是以輕鬆幽默的方式溝通，而丈夫則需要尊重他，凡事與他商討，向他分享。我不但和子女建立了密切的關係，就連夫婦關係也提升了不少。堅持的信念及不斷的學習同改變，令我建立了我現在這個家的模式：有愛、有包容、有互諒、有溝通，雖然間中仍有沙石，我仍要不斷努力，但已近乎我理想中幸福的家初模啦！心滿意足！

向日葵

社工回應：
向日葵教養兒子的經歷充滿愛、汗水和淚水。她抱着不捨不棄的態度，積極學習，改變自己，與社工一起探索出路，現在你心滿足，為你感到鼓舞！

本中心希望推廣健康家庭訊息，今年度主題為“愛自己”。

我們相信要建立健康有愛的家庭，必須由自身出發 – 愛人前要先學會愛自己，好好善待自己、愛錫自己，再用最健康的身心靈去關愛家人！把自身的正能量傳遞出去！

是次的攝影比賽主題就是“愛自己”，參加者可以以攝影的方式紀錄及分享“愛自己”的方法或經驗，例如拍下自己與好朋友享受的一頓精美下午茶、或於公園悠閒散步時看見美麗的小花！

活動日期：即日起至2021年1月31日

獎品：

- 冠軍 禮券\$200
- 亞軍 禮券\$150
- 季軍 禮券\$100
- 優異三名 禮券\$50

繳交作品方法：

把作品連同以下資料whatsapp至52088746，註明「愛自己攝影比賽」



姓名：

聯絡電話：

簡單介紹分享之作品 (50字內)：

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有權使用、修改及發放遞交之作品，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2021年2月以電話形式通知領獎。得獎作品會張貼於本中心。
4. 每人只限提交一份作品。

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



民族音樂巡迴展覽 – 中亞篇

日期: 2021年1月2日(星期六)至2021年1月31日(星期日)
時間: 圖書館開放時間
地點: 屏山天水圍公共圖書館



機構: 音樂事務處
中亞細亞位於「絲綢之路」中心地區，經過多個世紀的東、西文化衝擊，衍生了其獨具風格的古典音樂。是次展覽將介紹當地古典音樂的發展歷史、特色及樂器。除有圖文資料，更配備示範演奏視像片段。

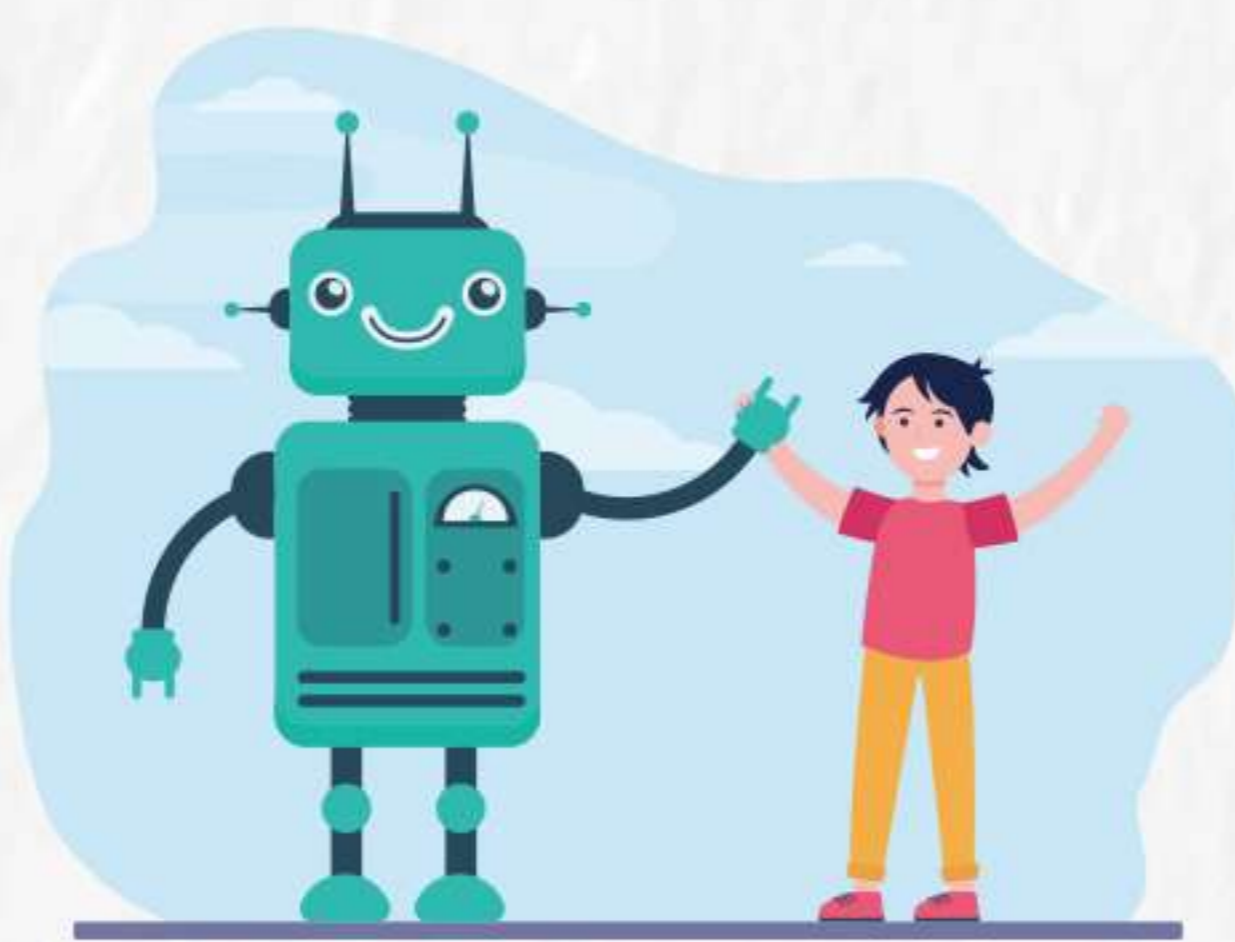
資料來源 香港公共圖書館
<https://www.hkpl.gov.hk/tc/extension-activities/event-detail/176323/roving-exhibition-classical-music-of-central-asia>

機械人的五百年

展覽日期: 2020年11月13日(星期五)至2021年4月14日(星期三)

展覽地點:
香港九龍尖沙咀東部科學館道二號
香港科學館特備展覽廳

開放時間:
星期一、二、三及五: 上午10時至晚上7時
星期六、日及公眾假期: 上午10時至晚上9時
逢星期四(公眾假期除外)休館



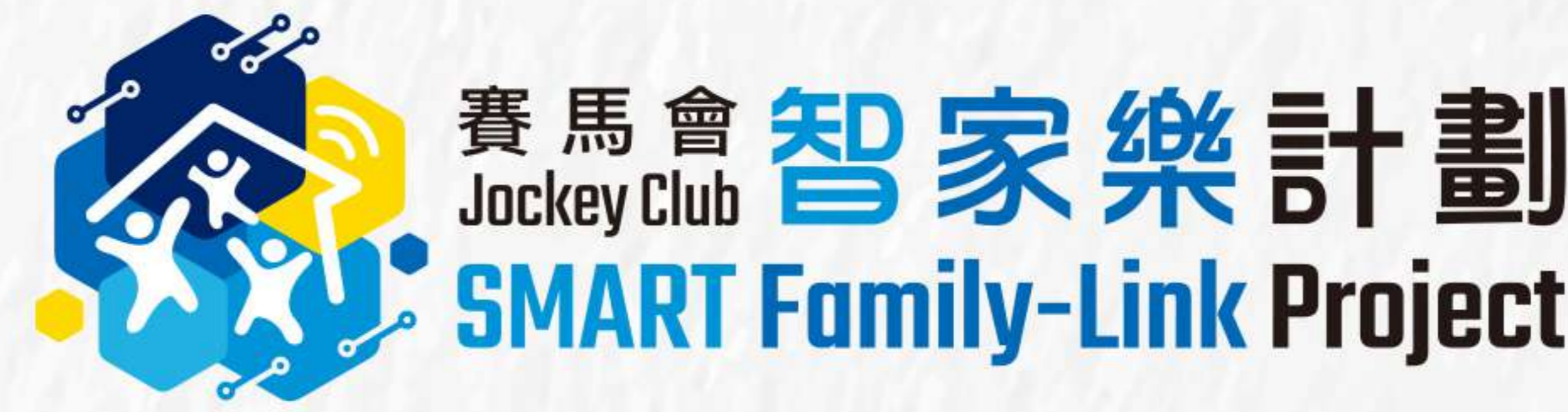
票務處於開館時開始售票，並於休館前一小時停止售票

資料來源 香港科學館
<https://hk.science.museum/ms/robots2020/visitorinfo-TC.html>

策劃及捐助 Initiated and fund by:



合作院校 Partner Institution:



有關「賽馬會智家樂計劃」

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 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

社區互連

設立外展街站
宣傳正向家庭
訊息

愛與溝通

舉辦有電子科技
元素的小組
及活動

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:



智家樂網上活動 — 「中醫講座之男士保健篇」

JCSFL-IFSC-TSW-110121-BC



日期: 2021年1月11日(星期一)
時間: 下午2:30至4:00
地點: 網上平台(本中心Facebook專頁)
對象: 有興趣之人士
收費: 免費
名額: 不限
報名日期: 現已接受報名(網上報名或透過二維碼登記)
內容: 圍繞男士保健養生的中醫網上講座，講解如何男士面對常見生理變化，如脫髮、肥胖等問題。
負責職員: 張先生和周姑娘

智家樂網上活動 — 環保清潔劑工作坊

JCSFL-IFSC-TSW-160121-BC



日期: 2021年1月16日(星期六)
時間: 上午9:30至11:00
地點: 網上平台(ZOOM)
對象: 天水圍區居民
收費: 免費
名額: 20人
報名日期: 現已接受報名(網上報名或透過二維碼登記)
內容: 新一年是時候大掃除，透過網上平台學習製作環保清潔劑，並由專業導師講解環保清潔妙法及介紹化學清潔用品與地球環境的傷害。
負責職員: 張先生和周姑娘
備註: 參加者需自備已清洗的塑膠容器(約為500毫升的飲品容器*請勿用玻璃樽)、1份水果皮、糖適量及油性箱頭筆



合作夥伴 Partner:



智家樂網上活動 — 考考你之元宵節篇

JCSFL-IFSC-TSW-260221-BC



日期: 2021年2月26日(星期五)
時間: 下午3:00至4:30
地點: 網上平台(ZOOM)
對象: 天水圍區家庭(最少一名家長及一名6歲以上子女參加)
收費: 免費
名額: 20人
報名日期: 現已接受報名(網上報名或透過二維碼登記)
內容: 疫情期間，透過網上平台進行直播活動，並由工作人員利用實時互動的電子程式帶領參加者參與問答比賽。即使安在家中，大家仍然可以在家感受節日氣氛。
負責職員: 張先生和周姑娘
備註: 活動需使用智能電子設備(如智能電話或平板電腦)

Switch繽紛樂

JCSFL-IFSC-TSW-200221-130321-BC



日期: 2021年2月20日至3月13日(逢星期六)(共4節)
時間: 上午10:00至11:30
地點: 本中心三樓小禮堂
對象: 8至12歲兒童
收費: 免費
名額: 8人(須滿6人參加才舉行)
報名日期: 現已接受報名(網上報名或透過二維碼登記)
內容: 透過體驗Switch中各種小遊戲，參加者分成各小組進行遊戲，促進彼此間的合作和團隊性，一起渡過一個刺激開心的一天。
負責職員: 張先生和周姑娘
備註: Switch是時下流行電子遊戲機，在團體活動中，輕鬆帶出合作的重要性、並培養默契，增進關係。



家庭活動



成人活動

親子靜觀草莓瑞士杯

IFSC-TSW-300121-TT

日期：2021年1月30日(星期六)
 時間：上午10:00至11:30
 地點：本中心三樓小禮堂
 對象：親子(一名家長及一名4至10歲子女)
 收費：每人\$20
 名額：10人(須滿6人參加才舉行)
 報名日期：2020年12月14日(星期一)上午9:15開始接受報名
 內容：以靜觀為本，透過親子共同製作草莓瑞士杯，讓家長與孩子建立更親密連繫，促進親子關係。
 負責職員：譚姑娘、李太



成人活動

玩樂羽毛球

IFSC-TSW-240221-170321-KML

日期：2021年2月24日至3月17日(逢星期三)(共4節)
 時間：上午9:30至11:30
 地點：天暉路體育館
 對象：區內成年居民
 收費：免費
 名額：10人(須滿6人參加才舉行)
 報名日期：現已接受報名(網上報名或透過二維碼登記)
 內容：日常生活大多時間都為家庭及子女付出，沒有時間照顧自己，亦沒有機會透過運動強身健體。是次活動透過羽毛球運動，讓參加者重拾運動的樂趣，透過運動提升照顧自己的能力和空間！
 負責職員：社工關先生
 備註：活動視乎疫情以及政府防疫措施，如政府收緊防疫措施，活動將會延期舉行。



成人活動

香薰減壓工作坊

IFSC-TSW-180121-280121-WNW

日期：2021年1月18日至28日(逢星期一、四)(共4節)
 時間：上午10:00至11:15
 地點：本中心二樓會議室
 對象：婦女
 收費：每人\$50
 名額：8人(須滿6人參加才舉行)
 報名日期：2020年12月14日(星期一)上午9:15開始接受報名
 內容：透過天然香薰油，親手制作DIY減壓按摩油及美白去斑油，及教授手部按摩法，讓學員互相分享護膚心得及學習更愛自己。
 負責職員：黃姑娘



靜觀教養體驗工作坊

IFSC-TSW-190321-JC

日期：2021年3月19日(星期五)
 時間：上午9:30至11:30
 地點：本中心三樓小禮堂
 對象：有意認識以靜觀方式教養子女的家長
 收費：免費
 名額：12人(須滿6人參加才舉行)
 報名日期：現已接受報名(網上報名或透過二維碼登記)
 內容：學習了解自己與孩子相處的固有模式，在靜觀裏探索應對，培養內心愛自己、愛他人的能力。
 負責職員：李太



大笑瑜伽支援小組

IFSC-TSW-200720-150321-EVA

日期：2020年7月20日至2021年3月15日(每月一次，星期一)(共9節)
 2020年7月20日、8月17日、9月14日、
 10月12日、11月16日、12月21日
 2021年1月18日、2月22日、3月15日
 時間：上午10:00-11:00 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
 (網上報名或透過二維碼登記)
 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。
 負責職員：蔡加妙姑娘
 備註：1. 此為全年活動(只須報名一次)
 2. 孕婦不宜參加此小組



「孕」之初體驗

IFSC-TSW-030321-240321-CC

日期：2021年3月3日至24日(逢星期三，共4節)
 時間：上午10:00至11:30 地點：本中心二樓展藝閣
 對象：孕婦 收費：免費
 名額：8人(須滿6人參加才舉行)
 報名日期：現已接受報名(網上報名或透過二維碼登記)
 內容：準媽媽，你預備好迎接小生命嗎？作為準媽媽，心情一定又緊張又興奮啊！為了讓大家可以做好產前、產後的準備，舒緩懷孕時的身心不適，我們透過講解、短片、分享及示範等手法協助準媽媽們輕鬆愉快地迎接小寶寶。
 負責職員：陳佳妮姑娘(林太)
 備註：如疫情嚴峻，屆時將改以網上Zoom進行。



成人活動

「足」動人生 支援小組第十期

IFSC-TSW-070720-300321-EVA

日期：2020年7月7日至2021年3月30日(逢星期二)
 時間：上午9:15-10:30
 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：每位每月\$30
 名額：20人(須滿6人參加才舉行)
 報名日期：現已接受報名
 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。)
 負責職員：蔡加妙姑娘及劉姑娘



細嚐跑步樂

IFSC-TSW-090321-EVA

日期：2021年3月9日(星期二)
 時間：上午9:15-10:30
 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
 名額：25人(須滿6人參加才舉行)
 報名日期：現已接受報名(網上報名或透過二維碼登記)
 內容：專業教練為參加者分享、教授正確跑步姿勢，糾正跑姿。



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。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 幼稚園學生活動	中、小學生活動	成人/家庭活動		
一號風球/雷暴警告	✓	✓	✓	✓	x	視乎情況而定
三號風球	✓	x	✓	✓	x	x
八號風球或以上	x	x	x	x	x	x
黃色暴雨	✓	✓	✓	✓	x	視乎情況而定
紅色暴雨	✓	x	✓	✓	x	x
黑色暴雨	x	x	x	x	x	x

✓活動/服務照常進行

*取消、立即停止或延期進行

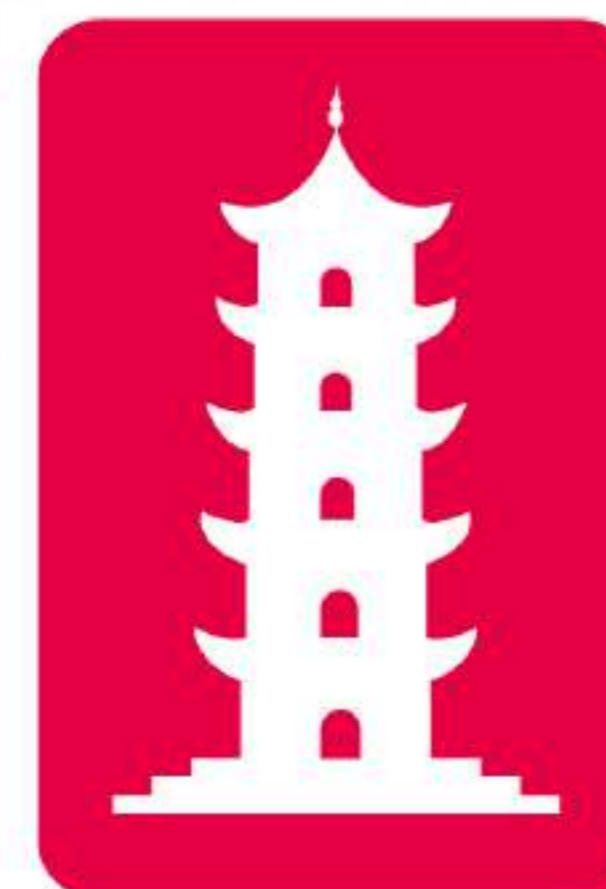
颱風及暴雨過後活動安排				
八號風球/黑色暴雨除下	活動安排	上午班組	下午班組	晚上班組
早上六時前		照常進行	照常進行	照常進行
早上十一時前		取消	照常進行	照常進行
下午四時前		取消	取消	照常進行

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與與否。
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
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

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。