



香港國際社會服務社
天水圍(北)綜合家庭服務中心

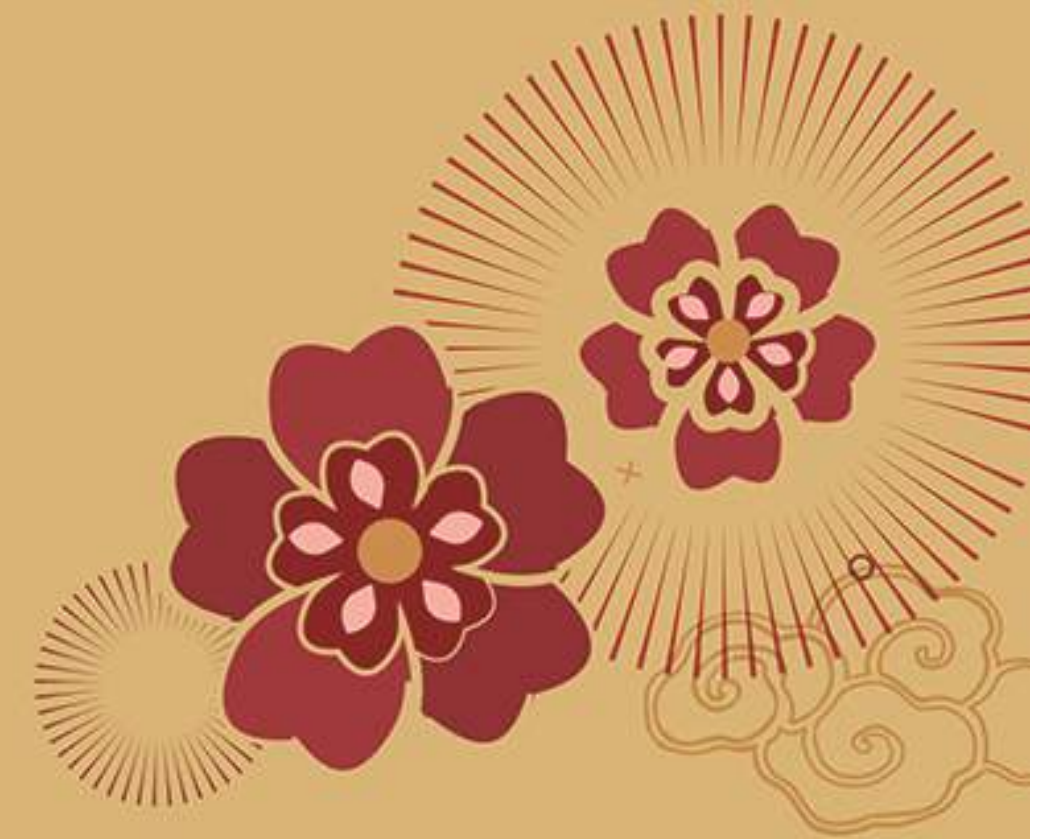
地址：天水圍天悅邨服務設施大樓2至3樓

一般查詢電話：2446 1223 傳真：2446 3313

電郵：tswnifsc@isshk.org 網址：www.isshk.org



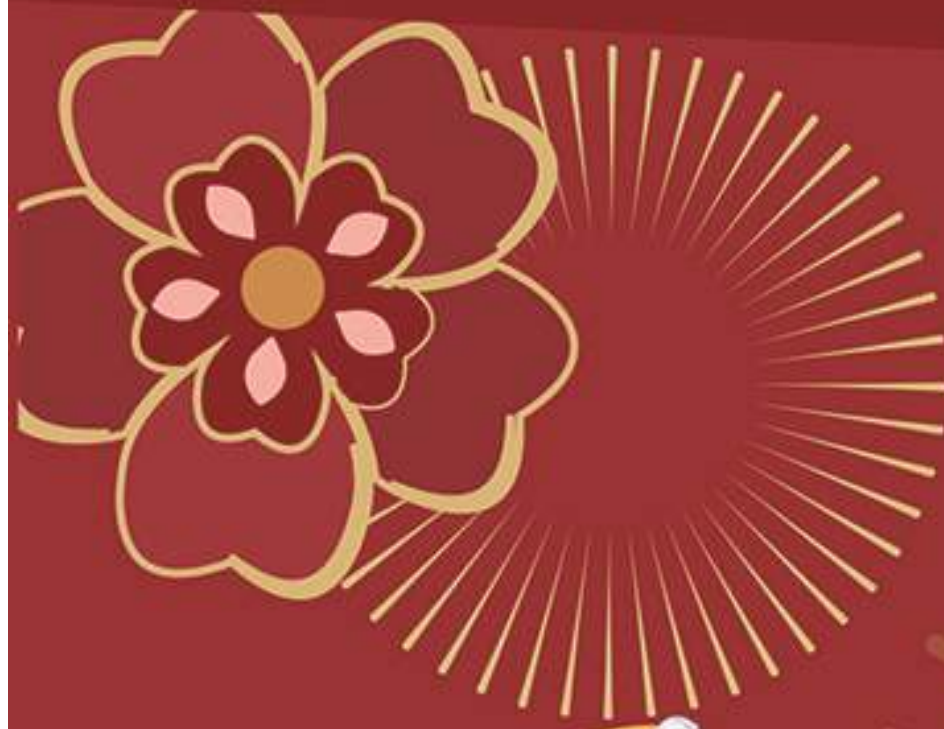
香港國際社會服務社天水圍北綜合家庭服務中心



2020年1至3月
活動推介

活動報名日：2019年12月5日上午9：15開始接受報名

名額先到先得，所有活動不設電話留位。活動查詢電話：2446 8603



健康家庭
⇒愛*尊重←



友·心人

義工服務

2019/20 義工活動點滴



▲【友·心人 愛心關懷隊】於9月7日及9月28日舉辦「義工訓練之玩樂無窮」，義工們一起體驗破冰遊戲，彼此認識，同時學習帶領遊戲和活動策劃技巧，從中認識團體合作精神，同心協力一起為愛出發，助人自助。



▲【友·心人 平衡車攤位遊戲】義工們於6月4日及7月6日籌備及帶領攤位遊戲，將攤位遊戲的歡樂帶給公眾人士，義工們走出天水圍到中環嘗試不一樣的義工服務，不亦樂乎，而中環的朋友們在過程中玩得非常投入。

▲【友·心人 愛心關懷隊】於8月至9月份期間，共進行六次電話慰問，除了關心新來港人士的近況，也學習聆聽和支援他們來港定居的生活適應問題。對義工來說學習當一個好的聆聽者也是一門藝術，從中了解服務對象的故事，並鼓勵他們多照顧自己，踏出社區，也許有些新事物正等候著他們去發掘，去經驗，去感受。

我們會用  WHATSAPP 宣傳所有義工服務及活動，敬請留意~



▲【友·心人 義工導師之悠閒摺紙班】於7月9日至9月24日期間舉辦共九節摺紙班，義工導師羅浩軒與區內的街坊朋友一起摺出不同的作品，想不到一張簡單的手工紙可以變出無限可能！小組組員來自五湖四海，一起聊聊關於摺紙，關於生活，關於夢想……那是多麼的珍貴。



◀【友·心人 剪髮義工小組】義工們在5月16日聚會中大玩一頓，踩氣球遊戲真是緊張又好玩，義工們在遊戲中重拾久違了的童真！



◀【友·心人 剪髮義工小組】於8月20日在張姑娘的教導下，義工們一起探索和諧粉彩，用畫表達自己，表達愛。



▲ **【大欖涌水塘樂行遊】**義工們於9月26日一起行山，一同欣賞美麗的大自然風景，舒展身心，義工們依然活力十足！

【談天說地大茶果】義工們於6月1日親手製作茶果，帶著滿滿的愛，把茶果親手送給區內長者。義工們很用心製作茶果~



【友·心人 伴你同行計劃】



探訪組義工們透過每月小組訓練及聚會，集思廣益，共同努力，把愛與溫暖帶進社區和有需要的人，正如孟子有云：「老吾老以及人之老；幼吾幼以及人之幼」。義工們本著「愛心·真誠」，上門接觸和關懷有需要的街坊，把探訪對象當做家人，定期送暖問和慰問，在艱難時刻互相扶持，同行人生路。

歡迎有興趣一起用行動獻關懷的你加入【友·心人 伴你同行計劃】，成為探訪義工。

友·心人 義工服務 X 新獎勵計劃

義工們一直用心服務有需要的人，不求回報。為嘉許和肯定更多有心人，共同努力傳遞愛和祝福，為社區默默付出，新獎勵計劃設立金章、銀章及銅章三個獎項，達到指定服務時數，將於一年一度的義工嘉許禮獲頒發獎項。各獎項詳情如下：

獎項	義工服務時數
金章	80 小時或以上
銀章	50 小時或以上
銅章	30 小時或以上



*「2019/20友·心人 義工嘉許禮」會根據義工於2019年4月1日至2020年3月31日期間於本中心所累積的服務時數計算。

*本中心現透過電腦輸入義工時數，義工時數簿已取消，敬請留意。如義工想了解個人的義工時數及相關資料，可向義工組職員查詢。

義工生命故事分享

相信每位義工有一個獨特的生命故事，令他願意用愛和自己的時間，不求回報，幫助有需要的人。我們鼓勵義工撰寫自己的生命故事，人生的甜酸苦辣共同分享，並肩同行！

義工生命故事內容（可作參考）

- 什麼時候開始做義工？
- 是什麼經歷令你成為義工？
- 成為義工前，你是怎樣的？
- 成為義工後，你覺得生命/人生觀/生活有什麼改變？
- 過往最深刻/感人的義工服務是什麼？當中你有什麼想法和感受？
- 對未來參與義工服務有沒有一些展望/目標？

我想分享 生命故事

義工姓名：_____

電話：_____

*已登記成為本中心義工 是 否

我們會用  WHATSAPP宣傳所有義工服務及活動，敬請留意~

[友·心人 義工生命故事]

義工 郭玉英(YY)

[一夜長大]

YY·是土生土長的香港人·童年由於家境清貧·當時僅就讀小學四年級的她·眼見哥哥即將失去求學的機會·為了減輕父母經濟上的負擔·她把供哥哥讀書的責任扛在肩上·因而放下自己對學習的追求·出外工作賺取金錢。那時·只有十歲的她·硬著頭皮在工廠裡努力賺取薪酬·養家的重責令她一夜長大·心智變得較別人成熟·面對著旁人的奚落和取笑·面對著這個冷漠無情的社會·她渴望透過知識改變命運·故此一年後·她決定重返校園追尋夢想·開始半工讀的生涯。

[終身學習·為求進步]

YY完成辛勞的工作後匆忙趕往夜校·每當夜闌人靜時·家人都熟睡時·偏偏只有YY這隻夜貓子在挑燈夜讀·雖然每天只有四、五小時的睡眠時間·但轉念一想能夠擁有寶貴的學習機會·YY心裡已感到滿足和珍惜。到了中二·面對如斯非人生活·身心疲累不堪·YY坦言曾想過放棄·當時父親對她說：「如果你覺得唸書辛苦·就不要再唸·你可以選擇.....」YY聽後終於按捺不住內心的情緒大哭一場·將所有負能量都發洩出來·她明白到要相信自己·使內心充滿挑戰恐懼的勇氣·她靠著「人要生存·就要不斷學習和求進步」的信念·默默地撐了七八個年頭·終於中學畢業了。這段艱苦的磨練·使她對生活有更深刻的認識和覺悟。

[生活簡單·知足常樂]

日子匆匆·由小學四年級拼搏至今四十多年來·YY突然感到「生活足夠就好了」·不必大富大貴。她決意辭去工作·停下來休息一下·做一些自己喜歡的事·過一些簡樸的生活。她走進社區·透過參加不同的社區活動·學習更多·從而幫助有需要的人。YY加入了國際社做義工·她希望義工訓練班可以擴闊視野·能夠嘗試新事物。YY一開始是透過電話慰問新移民·關懷他們來港生活的適應·後來更主動探訪有需要的家庭。她過去努力不懈的學習沒有白費·透過與受助者接觸·聆聽他們的故事·她也毫不吝嗇地與生命擦身而過的街坊·分享生活知識和智慧·並肩同行·樂在其中·可見她在義工服務的路上找到屬於自己的小宇宙·難怪她常笑說「幫到人就是快樂」!

[活出愛]

YY最深刻是探望一對公公婆婆·婆婆是一位很傳統的婦女·對家庭盡心盡力·但婆婆總給人鬱鬱不歡的感覺·YY知道自己能力有限·但是透過聆聽婆婆的故事·YY盡心盡力地為婆婆解決疑難·其中一次婆婆以為平安鐘要「十萬火急」時才可以使用·她不知道可以打去聊聊天·找職員協助預約覆診期·於是與婆婆分享相關知識令她得到確切的幫忙·加上定期與婆婆見面·彼此慢慢建立互信的關係·YY感覺大家的關係昇華了·婆婆每次開門見到她們非常開心·YY因此也感到很滿足。YY感覺做義工不單幫助人·從當中她也學習了不少。YY縱使經歷過因目不識丁學識不高而遭人嘲弄·但是反而重燃她對「終生學習」的夢想·她明白到人的複雜和生命的有限·但是她深信憑著善良及愛總有一天會找到答案·找到生命的意義·找到生命的方向·所以她帶著「愛」去生活·就如冬日的陽光·使饑寒交迫的人感到人間的溫暖;她的愛心亦如一首飄蕩在夜空里的歌謠·使孤苦無依的人得到心靈的慰藉。

友·心人

義工服務



義工樂聚北潭涌

IFSC-TSW-110120-KL

內容：大伙義工們在北潭涌度假營一同慶祝新年的來臨，除了從遊戲認識更多的義工朋友外，也可以一同BBQ及享受營內設施，一起開心慶祝佳節的來臨。

日期：2020年1月11日（星期六）

時間：上午9：00至下午5：00

地點：本中心及保良局賽馬會北潭涌度假營

對象：本中心義工及其家人

收費：每位\$10

名額：55人

報名日期：現已接受報名

負責職員：賴栢堅先生

備註：請參加者穿著運動衫褲及運動鞋；請自備食水及防蚊防晒用品。

織出吉祥

IFSC-TSW-180220-KL

內容：吉祥結又稱中國結，是古老的傳統手工編織工藝品。在中國是代表吉祥、富貴、平安的含義，義工們一同編織吉祥結，為他人送上祝福。

日期：2020年2月18日（星期二）

時間：上午10：00至下午12：00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：本中心義工

收費：免費

名額：20人

報名日期：現已接受報名

負責職員：賴栢堅先生



♥ 停一停 好好照顧自己



【遺忘自我的光譜】

在我的工作裡，經常聽到一些家庭提到「我為左屋企，咩都放棄晒…佢/佢哋都覺得我做得唔夠好」、「就算點努力都解決唔到問題，我好似好無用…我係咪好差」。每次聽著，深深感受到那份掙扎、悲傷和無力感。家庭，就等同他們的價值。家庭的完整及和諧，子女生性，伴侶快樂與否，彷彿就是他們的全部；當家庭出現問題，甚至出現失控的狀態時，他們便不自覺地開始懷疑自我的價值。「我究竟在忙什麼？這麼辛苦有意義嗎？」大部份香港的家庭，營營役役，終日週旋在生計和家庭中，面對種種生活壓力，「真我」的光芒悄然變得黯淡。或許曾經努力地抓緊，但無論多麼的努力，要保存「真我」變得十分困難。

【停下片刻·感受心靈】

也許我們無法逃離生活上層層的壓迫，現實環境也不由自主，但是我們可以選擇稍稍停下來，好好照顧一下自己，清理心靈上的「負能量」，重新獲得「正能量」，適當的休息才可以走更遠的路。「Me Time」意思是在真正屬於自己的時光，與自己約會，做回真正的自己，聆聽自己內在的聲音和需要，保留一點真我，做一些自己喜歡的事情，例如：聽一首歌、品嚐一個簡單的午餐、散散步、浸泡泡浴、與喜歡的朋友小聚、吃杯雪糕、坐著發呆……透過「Me Time」讓我們在充斥問題的生活裡，欣賞自己努力的成果，欣賞自己的能力，肯定自己的價值。有些家長會無奈地說，「我也想擁有自己的時間，但生活逼人」……這處境很真實，也很無奈！無疑「Me Time」是要擠出來的，那怕只是5分鐘、半個小時，嘗試找一個屬於自己的時光。

【保持好奇之心·創造意外驚喜】

我記得有一次，辛勞完一天的工作，到放工時已「腦閉塞」，拖著疲倦的身軀，帶著脫了靈魂的軀殼，沿著天水圍河步行回家。單車徑上滿佈黃色的落葉，在日落輝映下泛起金光，十分「吸睛」，我不禁停下腳步，拿出電話，透過相機捕捉黃葉不同形態的美，再慢慢欣賞自己的作品，心裡頓時感到滿意，忽然流露出一種不能言喻的愉悅，「腦閉塞」的問題靜靜被打通了，心情輕鬆了。意想不到，原來停下片刻，對世界保持好奇心，會有意外的驚喜和收穫呢！

【我的心靈綠洲】

作為兩個兒子的媽媽，面對工作和家庭的拉扯，我也會有心力交瘁的時候。堅持每天預留小小的時間約會自己，片刻的休息，讓我重拾對生命和對人的熱情。我喜歡放工靜靜地步行回家，放慢腳步，細看沿途的風景，抬頭看著變幻莫測的天空，細聽大自然的聲音都使人很療癒。這一段路程，給我調整思維和轉換心情，希望自己能繼續用心陪伴身邊的生命成長。



陳佩娜姑娘

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)、親子溝通方法、煮食心得等。所有參加者能獲得精美禮物包一個，以示鼓勵!我們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!”

遞交作品處：可剪下以下表格，填妥後於本中心2/F接待處遞交。表格同可於本中心接待處索取或自行複印。

活動日期：即日起至2020年3月31日。

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使用，修改及發放其作品，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2020年4月以電話形式通知領獎。得獎作品會張貼於中心二樓「分享閣」。

4. 每個家庭只限提交一份作品。

✿ 2019年4月至8月份健康家庭訊息徵集得獎作品分享 ✿



《“愛”與“尊重”是沒有年齡之分。可由愛自己、家人、社區、動物開始。》
布丁



《以愛做主題的畫。》 滢滢



《想到孩子穿著自己親手完成的溫暖牌，感到很有成就感和滿足感。》

阿茹

《愛·尊重》健康家庭訊息徵集參加表格

姓名：_____ 筆名（將被公開刊登）：_____ 性別：_____

電話：_____ 地址：_____

簡單介紹分享之作品：

請繳交作品方法：

- 本人將隨參加表格附上作品
- 本人將以電郵繳交作品（請電郵至：tswnifsc@isshk.org，並於標題寫上「健康家庭訊息徵集」）

✿ 「愛與尊重 @ 香港」 創意填色比賽 ✿

目的：本中心一直推廣「愛」與「尊重」健康家庭訊息，今次比賽希望將訊息由家庭推廣至社區，以色彩為香港加油！

獎項：設有冠、亞、季軍，各得超市禮券\$100及證書一張。

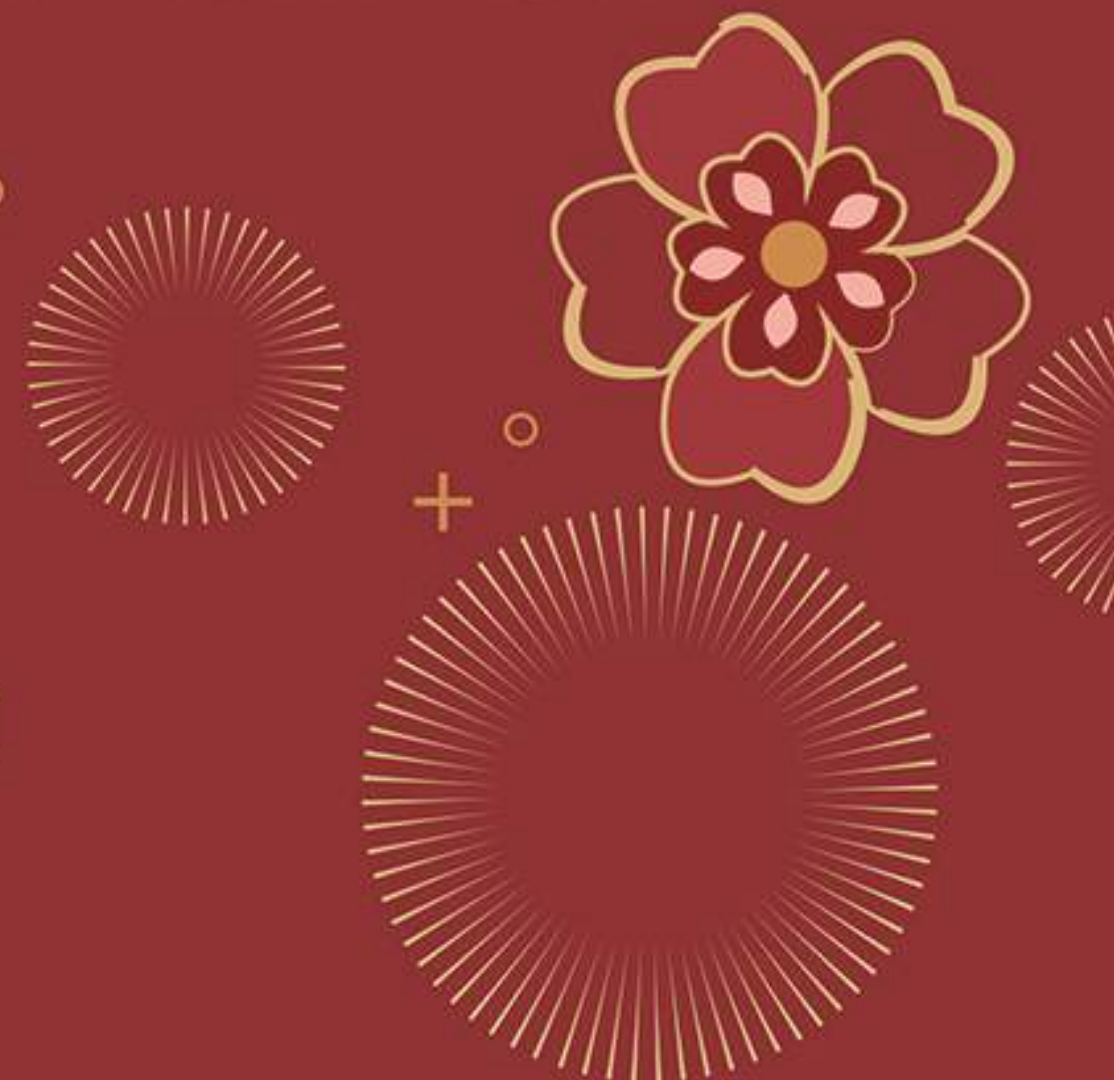
所有參加者能獲得精美禮物包一個，以示鼓勵！

截止日期：2020年2月29日

索取及遞交作品：本中心二樓接待處

備註：

1. 得獎者將獲個別通知。
2. 作品一經遞交，將不獲發還。
3. 所有參賽作品之版權均由香港國際社會服務社擁有，本社有權使用，修改及發放其作品。



✿ 「愛與尊重 @ 香港」 創意填色比賽參加表格 ✿

姓名：_____ 年齡：_____ 電話：_____

地址：_____

作品介紹 (50字內)：_____





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？



策劃及捐助 Initiated and fund by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

合作院校 Partner Institution:



HKU
Med

LKS Faculty of Medicine
School of Public Health
香港大學公共衛生學院



科創習新
Technology Enriched Learning Initiative
The University of Hong Kong



賽馬會 Jockey Club 智家樂計劃 SMART Family-Link Project

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

愛與溝通

舉辦有電子科技
元素的小組
及活動

社區互連

設立外展街站
宣傳正向家庭
訊息

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:



Switch家庭樂 JCSFL-IFSC-TSW-180120-210320-BC

內容：透過體驗Switch中各種小遊戲，家庭分成各小組進行遊戲和合作，一起渡過一個刺激開心的週末。

日期：2020年1月18日、2月8日、2月29日及3月21日(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：區內家庭(最少一名家長及一名6歲以上子女參加)

名額：6個家庭(須滿3個家庭參加才舉行) 費用：每位\$10

報名日期：現已接受報名

負責職員：張漢煒先生及劉穎彤姑娘

備註：Switch是日本任天堂公司出品的電子遊戲機，在時下派對遊戲及團體活動中普及，以輕鬆玩樂帶出合作的重要性、並培養默契，增進關係。

電影分享會 JCSFL-IFSC-TSW-060320-270320-BC

內容：電影就像人生的縮影，反映著不同的價值觀，小組透過觀賞不同老少皆宜的電影，例如迪士尼電影系列，引導小朋友和家長作出反思，一起分享和學習當中的智理。

日期：2020年3月6日至27日(逢星期五)(共4節)

時間：晚上7:30至9:00

地點：本中心三樓小禮堂

對象：區內家庭(最少一名家長及一名6歲以上子女參加)

名額：20人(須滿6人參加才舉行) 費用：每位\$10

報名日期：現已接受報名

負責職員：張漢煒先生及劉穎彤姑娘

攤位遊戲



外展街站



親子攝影樂 JCSFL-IFSC-TSW-210320-250420-BC

內容：家長們對攝影有興趣但不知如何入手？想為小朋友的成長留下回憶？此工作坊將會教導實用的攝影和構圖小技巧，並提供特別的拍照道具，其中兩節更會到新界不同的打卡熱點，歡迎家長與小朋友參與，一起成為「文青」，為開心的時刻留下倩影。

日期及時間：(中心活動) 2020年3月21日, 4月18日 (星期六下午2:30至3:30)
(外出活動) 2020年3月28日, 4月25日 (星期六下午2:30至5:30)

地點：本中心3樓小禮堂
外出活動於天水圍濕地公園及屯門公園共融遊樂場 (於本中心集合)

對象：家庭 (最少一名家長及一名6歲以上子女參加)

名額：6個家庭 (須滿3個家庭參加才舉行) 費用：免費 (包括濕地公園入場費)

報名日期：現已接受報名 負責職員：張漢煒先生及劉穎彤姑娘

備註：1.請自備交通費
2.參加者須有拍照功能手機一部

野餐懶人包家庭篇 JCSFL-IFSC-TSW-010220-220220-BC

內容：野餐向來都是很熱門的活動，假期就跟家人來個「野餐日」吧！第一至第三節，家長與子女共同製作輕鬆易上手的野餐食物，例如飯團、水果茶及沙律等，第四節更可帶著自製食物一起出遊到元朗公園，享受一家人親密的時光。過程中，義工們會為大家拍下片段，為美好的時光留下回憶。

日期及時間：(中心活動) 2020年 2月1日, 2月8日, 2月15日 (星期六下午2:30至4:00)
(戶外野餐) 2020年 2月22日 (星期六中午12:00至4:00)

地點：本中心2樓義仁軒
第四節戶外野餐於元朗公園 (於本中心集合)

對象：家庭 (最少一名家長及一名4歲以上子女參加)

名額：20人 (須滿8人參加才舉行)

費用：每位\$10 (包括食物材料)

報名日期：現已接受報名

負責職員：張漢煒先生及劉穎彤姑娘

備註：1. 戶外活動會提供飲品及輕量零食
2. 請自備交通費

家庭活動

Family activities

天悅遊樂場

IFSC-TSW-290220-JY

內容：免費提供兩個大型小童充氣彈床設施，讓社區人士參與，促進社區互動和連結，強化家庭、親子關係及社區和諧。

日期：2020年2月29日(星期六) 時間：下午2:00至5:00

地點：天水圍天悅邨廣場

對象：居民

名額：不限

報名日期：無需報名 即場參與

負責職員：邱俊偉先生



送豬迎鼠親子行大運

IFSC-TSW-220120-KML

內容：透過年宵市場「送豬迎鼠」，讓參加家庭享受農曆新年氣氛，並藉著新年團體聚餐及家庭活動，讓家庭更和諧。

日期：2020年1月22日(星期三)(年廿八)

時間：上午10:00 至 下午5:00

地點：本中心三樓小禮堂、銅鑼灣維多利亞公園 (於本中心集合及解散)

對象：家庭

收費：每位\$30 (大小同價) (包括旅遊巴及午膳)

名額：24人

報名日期：現已接受報名

負責職員：社工關先生

備註：1. 此為抽籤活動，於2020年1月3日截止報名，並於1月6日上午10:00進行抽籤，並將抽籤結果張貼於本中心二樓，本中心會以電話通知參加者，落選之參加者將不獲通知。

2. 請抽籤中選者於2020年1月13日或之前到本中心二樓接待處繳交活動費用，過期仍未付款者的剩餘名額將於2020年1月14日起接受直接報名。

3. 如年宵展期有所改動，活動日期可能會作修改，屆時會再通知參加者。

遊覽元朗@色彩人生在元朗

IFSC-TSW-080220-PL

內容：輕鬆暢遊錦上路這個近郊的慢活小鎮，從另一個角度享受香港，讓參加者更認識元朗區的特色，同時再與家人享受豐富的午餐!!!

日期：2020年2月8日(星期六) 時間：上午10:00至15:30

地點：元朗區 對象：其中一位報名之家庭成員非在港出生(請出示證明文件)

收費：免費 名額：50人

報名日期：現已接受報名 負責職員：李姑娘

備註：1. 活動於2020年1月3日截止報名，並於1月6日上午10:00進行抽籤，抽籤結果將會張貼於本中心二樓，本中心會以電話通知參加者，落選之參加者將不獲通知。

2. 活動包旅遊車接送及午膳。

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

「加點愛」兩日一夜家庭營

MYY-IFSC-TSW-220220-230220- YM/FT

內容：一家大細去兩日一夜宿營(太陽館)，享受馬灣大自然美景，一家共聚天倫，活動分開幾個環節如下：

- 一. 夫婦二人參與工作坊，滋潤婚姻關係；
- 二. 夫婦學習管教子女的技巧，改善親子關係；
- 三. 小朋友們同時間參與多個團隊建立工作坊，建立社交合作；
- 四. 小朋友夜間觀星之旅；
- 五. 一家人享用豐富晚餐；
- 六. 自由時間可到馬灣漫步拍照、參觀馬灣公園等。

日期：2020年2月22至23日(星期六至日)

時間：下午2:00至翌日下午3:00

地點：挪亞方舟太陽館渡假營(於本中心集合及解散)

對象：家庭(3歲以上子女及父母必須同時出席)

名額：7個家庭

收費：每位\$40(大小同價)(包括旅遊巴、膳食及住宿費用)

報名日期：現已接受報名

負責職員：饒惠雯姑娘(何太) / 鄧姑娘

備註：1. 活動於2019年12月21日截止報名，並於2019年12月23日上午10:00進行抽籤，並會將抽籤結果張貼於本中心二樓，本中心會以電話通知參加者，落選之參加者將不獲通知。

2. 請抽籤中選者於2020年1月11日或之前到本中心二樓接待處繳交活動費用，過期仍未付款者的剩餘名額將於1月13日起接受後備名額繳交費用。



兒童及青少年活動

幼兒全方位好玩英語A班 IFSC-TSW-080120-150120-JLC

內容：由導師Venus任教，透過互動遊戲、歌唱、身體律動、繪畫等等的多元有趣的活動，學習不同範疇的英文詞彙和日常英語聆聽和會話，全方位學習英語。

日期：2020年1月：8及15日 (星期三)(共2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：現就讀幼稚園K1至K2學生 收費：每位\$180

名額：12人(須滿7人參加才舉行) 報名日期：2019年12月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘 備註：請參加者穿著褲子及襪子

好玩英語會話及拼音班 IFSC-TSW-070120-170120A-JLC

內容：由導師Venus任教，透過小組遊戲、比賽及角色扮演學習英語會話、拼音、詞彙，訓練對英文的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，令學習英語的課堂變成小朋友的歡樂時光。

日期：2020年1月：7、10、14、17日 (星期二、五)(共4節)

時間：下午4：00至5：00 地點：本中心二樓展藝閣

對象：現就讀幼稚園高班至小學三年級學生(K3-P3)

收費：每位\$240

名額：12人(須滿7人參加才舉行) 報名日期：2019年12月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘 備註：請參加者穿著褲子及襪子

幼兒全方位好玩英語B班 IFSC-TSW-070120-170120B-JLC

內容：由導師Venus任教，透過互動遊戲、歌唱、身體律動、繪畫等等的多元有趣的活動，學習不同範疇的英文詞彙和日常英語聆聽和會話，全方位學習英語。

日期：2020年1月：7、10、14、17日 (星期二、五)(共4節)

時間：下午5：00至6：00 地點：本中心二樓展藝閣

對象：現就讀幼稚園K1至K2學生 收費：每位\$240

名額：12人(須滿7人參加才舉行) 報名日期：2019年12月5日上午9：15開始接受報名

負責職員：張姑娘 備註：請參加者穿著褲子及襪子

成人活動 activities for adults

大笑瑜伽支援小組

IFSC-TSW-080419-230320-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：2020年：1月6日、2月17日、3月23日 (每月一次，星期一) (共 3 節)

時間：上午10：00至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(歡迎隨時參加)

負責職員：蔡姑娘

備註：1. 必須報名才可出席及參與活動
2. 孕婦不宜參與此小組



泰拳健體班

IFSC-TSW- 020120-200120-KK

內容：泰拳不只是一種帶氧運動，得以提升心肺功能、體能及耐力外，更能使一個人建立及培養更堅毅的意志，以及平衡生活中的壓力及情緒，以達致真正的身心健康。課程會教授基本的泰拳技巧，包括利用拳、踢、膝蓋和肘部的搏擊訓練，以及與教練進行手靶練習，以建立泰拳方式的攻擊及防守的反應及動作。

日期：2020年1月2、6、16、20日(星期一、四)(共4節)

時間：晚上7:15至8:45

地點：本中心三樓小禮堂

對象：14歲以上人士

收費：每位\$300(已包括租借所需器具)

名額：12人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：2019年12月5日上午9:15開始接受報名

負責職員：陳家傑先生

備註：本課程由「香港泰拳理事會」及「A+ Pro Muay Thai Kungfu Lion Dance」持牌教練任教(由於泰拳乃劇烈運動，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)



『山清水秀美境人』 - 水墨畫班(19)

IFSC-TSW-060120-090320-CF

內容：推廣中華文化，培養參加者對藝術的欣賞能力及陶冶性情。

(導師有多年教授水墨畫及中國書法經驗)

日期：2020年1月6、13日、2月3、10、17、24日、3月2、9日(逢星期一)(共8節)

時間：上午10：00至12：00

地點：本中心三樓小禮堂或二樓會議室

對象：成人

收費：每位\$240

名額：10人(須滿6人參加才舉行)

報名日期：現已接受報名

負責職員：文小姐

『動動腦筋教小孩』家長工作坊

IFSC-TSW-090120-PL

內容：透過工作坊強化家庭生活教育，學習有效的管教方法，建立親子關係及和諧家庭，提升家庭成員的抗逆能力。

1. 認識四種管教模式對子女成長及情緒健康的影響
2. 學習有效的溝通技巧，與子女建立關係
3. 學習訂立家規及賞罰模式，改善子女行為問題
4. 學習確立家長的威嚴及情緒管理

日期：2020年1月9日(星期四)

時間：上午10：30至12：30

地點：本中心二樓會議室

對象：家長

收費：免費

名額：50人

報名日期：2019年12月5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

靜觀家長小組

IFSC-TSW-040320-060520-JC

內容：家長為孩子勞心勞力，身心不停的轉動運作，情緒往往被生活各重不如意的事情牽動得起起伏伏。此小組以靜觀認知治療(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)，引領家長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，學習有智慧和善巧地面對親職壓力。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：2020年3月4、11、18、25日，4月1、22、29日及5月6日(星期三)(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，並確定能出席所有課堂之家長。

收費：\$40

名額：16人

報名日期：現在開始接受報名

負責職員：李太

備註：1. 參加者必須經過一次組前電話傾談，以確定可受惠於此服務。

2. 參加請穿著褲子或運動服。

3. 參加者需於課程期間在家中每日天練習約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。



靜觀一月份聚會 (體驗班)

IFSC-TSW-150120-JC

內容：透過靜坐和呼吸練習等不同的靜觀練習，讓家長體驗靜觀，從中細心觀察當下的身心狀態，以至更能好好照顧自己，減輕親職壓力。

日期：2020年1月15日(星期三)

時間：上午9：30至11：30

地點：本中心三樓小禮堂

對象：有意體驗靜觀的家長及曾學習過靜觀的家長

名額：18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



P.22

三月份靜觀聚會 -- 森林漫步 IFSC-TSW-270320-JC

內容：以漫步森林為軸線的半日旅程，增強人與大自然的連繫。在這趟旅程中，你將會慢步靜行，讓自己的不同感官都沉浸在充滿生命力的森林裡，並在大自然環境進行靜觀，從中細心觀察當下的感覺、思想及情緒身心狀態，從而好好照顧自己，提升身心靈健康。

日期：2020年3月27日(星期五)

時間：上午8：30至下午3：00

地點：嘉道理農場(於本中心集合及解散)

對象：曾參加過本中心靜觀活動的家長優先報名，餘額供有興趣家長參加。

收費：\$40(包括旅遊巴及輕型素食午膳)

名額：20人(須滿15人參加才舉行)

報名日期：曾參加過本中心靜觀活動的家長可於2019年12月5日上午9：15開始報名；

未參加過本中心靜觀活動的家長可於2020年1月15日開始報名

負責職員：社工 李太



細嚼跑步樂

IFSC-TSW-170320-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：2020年3月17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/

兩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

負責職員：蔡姑娘及劉姑娘



「足」動人生支援小組第九期

IFSC-TSW-020419-310320-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：2019年4月2日至2020年3月31日(逢星期二)(共24節)

時間：上午9:15-10:30

地點：天水圍天瑞路2號天水圍運動場/

兩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

負責職員：蔡姑娘及劉姑娘





寄養服務

誠邀您成為寄養家長

從愛出發 · 給孩子一個溫暖的家



你和你的家人願意幫助社會上有需要的兒童，與他們分享家庭溫暖嗎？我們期待更多有愛心的家庭加入寄養服務行列，讓有需要的孩子健康快樂地成長



服務宗旨：

為缺乏父母照顧的兒童提供家庭式住宿照顧，直至他們能與家人團聚，或有其他長遠的福利安排。

服務對象：

年齡由初生至18歲，大部份兒童身心健全，也有部份有特殊需要。

寄養津貼：

寄養父母每月可獲獎勵金及寄養兒童生活津貼。

理想寄養家長

- ♥ 夫婦年齡在25歲或以上
- ♥ 身體健康及情緒穩定
- ♥ 家庭生活愉快、生活安定
- ♥ 喜愛兒童，有照顧兒童的經驗和能力
- ♥ 家居整潔安全，並有足夠居住面積
- ♥ 能為兒童安排妥善的照顧計劃
- ♥ 願意接受社工的調查及輔導
- ♥ 有小學或以上程度

如欲查詢詳情，歡迎致電2834 6863與寄養服務社工聯絡。

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

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

對使用者的服務

- ▶ 進入及離開服務
- ▶ 服務使用者的需要

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
2019年11月1日

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	✓	✓	✓	✓	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

x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。



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。