

天水围综合家庭服务中心二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	父母唔易做之互助小组
日期 / 时间:	2026年4月8、15、29日、5月6日 (逢星期三，共四节)上午10时30分至11时30分
地点:	活动室
活动目的:	1.透过放松活动及分享环节，减低组员的管教压力 2.教育组员正面思考 3.宣扬正向管教讯息 4.促进组员学习欣赏自己
内容:	1.透过分享环节，鼓励组员分享管教压力及方法 2.宣扬放松方法、正面思考、正向管教及欣赏自己的讯息
参加者:	区内育有12岁或以下子女的父母
费用:	免费
负责职员:	吕姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

活动名称:	乌克丽丽初体验班
日期 / 时间:	2026年4月17日(星期六)上午10时30分至11时30分
地点:	活动室
活动目的:	学习基本弹奏技巧，享受简单旋律，提升音乐兴趣并增进自我表达的乐趣。
内容:	体验Ukulele的欢乐！学习简单弹奏，享受音乐时光。
参加者:	区内成人
费用:	免费
负责职员:	李先生
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

天水围综合家庭服务中心二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	手绘星球灯A班
日期 / 时间:	2026年4月23日(星期四) 上午11时至中午12时
地点:	活动室
活动目的:	专注当下，放松减压
内容:	进行星球灯上绘画 (内容与手绘星球灯B班相同，只可选其一)
参加者:	区内成人
费用:	免费
负责职员:	杨姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

活动名称:	手绘星球灯B班
日期 / 时间:	2026年4月23日(星期四) 下午2时30分至3时30分
地点:	活动室
活动目的:	专注当下，放松减压
内容:	进行星球灯上绘画 (内容与手绘星球灯A班相同，只可选其一)
参加者:	区内成人
费用:	免费
负责职员:	杨姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

天水围综合家庭服务中心二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	数字色彩体验
日期 / 时间:	2026年4月30、5月7、14及21日 (逢星期四，共四节) 下午2时30分至3时30分
地点:	活动室
活动目的:	舒缓生活压力
内容:	利用颜料于相应数字上面涂上对应颜色，轻松简单地制作「数字油画」，达致舒压的体验。
参加者:	区内成人
费用:	免费
负责职员:	黄姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

活动名称:	「和孩共处」妈妈小组
日期 / 时间:	2026年5月5、12、19及28日 (逢星期二、四，共四节) 上午10时至11时30分
地点:	活动室
活动目的:	透过学习善意沟通，提升亲子关系
内容:	透过艺术媒介，帮助妈妈关怀自我和减轻管教压力，了解子女的成长阶段和需要，学习正向管教方式及亲子沟通技巧
参加者:	育有幼儿园至小学三年级子女并面对管教困难的妈妈
费用:	免费
负责职员:	郑姑娘
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心及和谐之家

天水围综合家庭服务中心二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	关爱自己小法宝
日期 / 时间:	2026年5月8、15、22及29日 (逢星期五，共四节)上午10时至11时15分
地点:	活动室
活动目的:	舒缓日常生活压力
内容:	学习手部护理、手工、画画及静观
参加者:	区内成人
费用:	免费
负责职员:	毕姑娘
联络电话:	3565 5784
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

活动名称:	升级环保咖啡渣创艺
日期 / 时间:	2026年5月8 (星期五)上午11时30分至中午12时45分
地点:	活动室
活动目的:	舒缓日常生活压力
内容:	学习咖啡渣手作
参加者:	区内成人
费用:	免费
负责职员:	毕姑娘
联络电话:	3565 5784
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心

天水围综合家庭服务中心二零二六年四月至六月活动表

活动名称：	蝶古巴特拼贴「购物袋」
日期 / 时间：	2026年5月12日(星期二) 下午2时30分至4时
地点：	活动室
活动目的：	舒缓生活压力
内容：	以蝶古巴特拼贴实用的「购物袋」，鼓励参加者专注于拼贴过程，忘却生活烦恼。
参加者：	区内成人
费用：	免费
负责职员：	黄姑娘
联络电话：	3565 5780
主辦机构：	天水围综合家庭服务中心

活动名称：	「我」也需要被照顾
日期 / 时间：	2026 年6月2、9、16及23日 (逢星期二，共四节) 上午11时至中午12时15分
地点：	活动室
活动目的：	协助参加者提升处理压力技巧及寻找合适的舒缓压力方法。
内容：	透过艺术活动及手作，从而协助照顾者舒缓压力。
参加者：	区内照顾者
费用：	免费
负责职员：	李姑娘
联络电话：	3565 5780
主辦机构：	天水围综合家庭服务中心

天水围综合家庭服务中心二零二六年四月至六月活动表

活动名称:	开心厨房2026
日期 / 时间:	2026年6月6日(星期六)下午2时30分至4时
地点:	活动室
活动目的:	轻松学习简单料理，分享管教技巧。
内容:	享受入厨之乐，教授简单易学料理技巧，让学员回家能与孩子一起动手做美食，增进亲子互动与生活乐趣。
参加者:	区内成人
费用:	免费
负责职员:	李先生
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	天水围综合家庭服务中心