

天水圍綜合家庭服務中心二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	父母唔易做之互助小組
日期/時間:	2026年4月8、15、29日、5月6日(逢星期三,共四節)上午10時30分至11時30分
地點:	活動室
活動目的:	1.透過放鬆活動及分享環節,減低組員的管教壓力 2.教育組員正面思考 3.宣揚正向管教訊息 4.促進組員學習欣賞自己
內容:	1.透過分享環節,鼓勵組員分享管教壓力及方法 2.宣揚放鬆方法、正面思考、正向管教及欣賞自己的訊息
參加者:	區內育有12歲或以下子女的父母
費用:	免費
負責職員:	呂姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	烏克麗麗初體驗班
日期/時間:	2026年4月17日(星期六)上午10時30分至11時30分
地點:	活動室
活動目的:	學習基本彈奏技巧,享受簡單旋律,提升音樂興趣並增進自我表達的樂趣。
內容:	體驗Ukulele的歡樂!學習簡單彈奏,享受音樂時光。
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	李先生
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

天水圍綜合家庭服務中心二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	手繪星球燈A班
日期 / 時間:	2026年4月23日(星期四) 上午11時至中午12時
地點:	活動室
活動目的:	專注當下，放鬆減壓
內容:	進行星球燈上繪畫 (內容與手繪星球燈B班相同，只可選其一)
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	楊姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	手繪星球燈B班
日期 / 時間:	2026年4月23日(星期四) 下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	專注當下，放鬆減壓
內容:	進行星球燈上繪畫 (內容與手繪星球燈A班相同，只可選其一)
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	楊姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

天水圍綜合家庭服務中心二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	數字色彩體驗
日期/時間:	2026年4月30、5月7、14及21日(逢星期四,共四節)下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩生活壓力
內容:	利用顏料於相應數字上面油上對應顏色,輕鬆簡單地製作「數字油畫」,達致舒壓的體驗。
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	黃姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	「和孩共處」媽媽小組
日期/時間:	2026年5月5、12、19及28日(逢星期二、四,共四節)上午10時至11時30分
地點:	活動室
活動目的:	透過學習善意溝通,提升親子關係
內容:	透過藝術媒介,幫助媽媽關懷自我和減輕管教壓力,了解子女的成長階段和需要,學習正向管教方式及親子溝通技巧
參加者:	育有幼稚園至小學三年級子女並面對管教困難的媽媽
費用:	免費
負責職員:	鄭姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心及和諧之家

天水圍綜合家庭服務中心二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	關愛自己小法寶
日期 / 時間:	2026年5月8、15、22及29日 (逢星期五, 共四節)上午10時至11時15分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩日常生活壓力
內容:	學習手部護理、手工、畫畫及靜觀
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	畢姑娘
聯絡電話:	3565 5784
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	升級環保咖啡渣創藝
日期 / 時間:	2026年5月8 (星期五)上午11時30分至中午12時45分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩日常生活壓力
內容:	學習咖啡渣手作
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	畢姑娘
聯絡電話:	3565 5784
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

天水圍綜合家庭服務中心二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	蝶古巴特拼貼「購物袋」
日期/時間:	2026年5月12日(星期二) 下午2時30分至4時
地點:	活動室
活動目的:	舒緩生活壓力
內容:	以蝶古巴特拼貼實用的「購物袋」，鼓勵參加者專注於拼貼過程，忘卻生活煩惱。
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	黃姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

活動名稱:	「我」也需要被照顧
日期/時間:	2026年6月2、9、16及23日(逢星期二，共四節) 上午11時至中午12時15分
地點:	活動室
活動目的:	協助參加者提升處理壓力技巧及尋找合適的舒緩壓力方法。
內容:	透過藝術活動及手作，從而協助照顧者舒緩壓力。
參加者:	區內照顧者
費用:	免費
負責職員:	李姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心

天水圍綜合家庭服務中心二零二六年四月至六月活動表

活動名稱:	開心廚房2026
日期 / 時間:	2026年6月6日(星期六)下午2時30分至4時
地點:	活動室
活動目的:	輕鬆學習簡單料理，分享管教技巧。
內容:	享受入廚之樂，教授簡單易學料理技巧，讓學員回家能與孩子一起動手做美食，增進親子互動與生活樂趣。
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	李先生
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心