

天水围综合家庭服务中心二零二六年七月至十月活动表

活动名称:	静观艺术减压小组
日期 / 时间:	2026年7月7、14、21及28日(逢星期二, 共四节) 上午10时至11时
地点:	活动室
活动目的:	组员了解自己的情绪需要, 学习减压与舒缓情绪的方法。组员可暂时放下生活琐事, 分享心事及解决方法, 互相支持, 让身心灵可以松一松
内容:	透过小组分享、静观练习及一系列的艺术创作活动去舒缓压力
参加者:	照顾者及受情绪困扰的市民
费用:	免费
负责职员:	彭先生
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:	指尖上的和谐
日期 / 时间:	2026年7月10、17、24及31日 (逢星期五, 共四节) 上午10时至11时30分
地点:	活动室
活动目的:	舒缓个人压力
内容:	利用柔和的颜色抒发情绪, 以小手指及和谐粉彩创造平静一刻
参加者:	区内成人
费用:	免费
负责职员:	谢姑娘
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七月至十月活动表

活动名称:	童心专注小先锋
日期/时间:	2026年7月27、8月3、10及17日(逢星期一,共四节)下午2时30分至3时30分
地点:	活动室
活动目的:	训练及提升儿童的专注力
内容:	游戏和艺术活动
参加者:	5-9岁儿童
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:	仓颉中文输入法
日期/时间:	2026年8月3、5、7、10、12、14、17及19日(逢星期一、三、五,共八节)上午10时至上午11时
地点:	活动室
活动目的:	认识仓颉中文输入法
内容:	学习仓颉中文输入法
参加者:	区内满12岁掌握繁体中文书写的市民
费用:	免费
负责职员:	谢姑娘
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七月至十月活动表

活动名称:	妇女英文花体字
日期 / 时间:	2026年8月3、5、7、10、12、14、17及19日 (逢星期一、三、五, 共八节) 上午11时15分至中午12时15分
地点:	活动室
活动目的:	增强个人耐性和专注力
内容:	利用软头笔作英文花体字练习
参加者:	区内满12岁的女士
费用:	免费
负责职员:	谢姑娘
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:	暑期桌游乐
日期 / 时间:	2026年8月7、14、21及28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:	促进儿童的社交能力及提升情绪管理能力
内容:	进行有趣刺激的桌上游戏
参加者:	区内6岁以上儿童
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

天水围综合家庭服务中心二零二六年七月至十月活动表

活动名称:	亲子竹编乐
日期 / 时间:	2026年8月22日 (星期六) 下午2时30分至4时
地点:	活动室
活动目的:	促进親子间彼此沟通及默契
内容:	竹编是传统中华文化艺术。親子透过共同制作竹编扇子，从而促进彼此沟通及默契
参加者:	区内6岁或以上親子
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:	Me Time 艺术小组
日期 / 时间:	2026年9月7、14、21及28日 (逢星期一，共四节) 上午10时至中午12时
地点:	活动室
活动目的:	透过艺术治疗，抒发情绪，提升情绪管理能力
内容:	学习正确的情绪表达技巧
参加者:	区内妇女
费用:	免费
负责职员:	萧先生
联络电话:	3565 5780
主辦机构:	此小组与赛马会和谐之家合办

天水围综合家庭服务中心二零二六年七月至十月活动表

活动名称:	种植乐趣多
日期 / 时间:	2026年9月8日 (星期二) 上午10时至11时
地点:	活动室
活动目的:	透过园艺活动, 从而纾缓日常生活压力
内容:	学习种植室内植物
参加者:	区内成人
费用:	免费
负责职员:	区姑娘
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:	轻松瑜伽班2026
日期 / 时间:	2026年9月8、15、22及29日 (逢星期二, 共四节) 下午2时30分至3时30分
地点:	活动室
活动目的:	舒缓压力
内容:	学习瑜伽运动
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七月至十月活动表

活动名称:	「心」呼吸·压力管理小组
日期/时间:	2026年10月7、14、21日(星期三)及10月27日(星期二),共四节 下午2时至3时30分
地点:	活动室
活动目的:	提升压力管理的知识及技巧
内容:	进行静观练习,包括不同呼吸法和瑜伽伸展,学习觉察自己的情绪,提升压力管理的知识及技巧
参加者:	面对管教压力的妇女
费用:	免费
负责职员:	张姑娘
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:	快乐厨房 2026
日期/时间:	2026年10月23日(星期五)下午2时30分至4时
地点:	家政室
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