

天水圍綜合家庭服務中心 中心季訊

2026年4-6月





宗旨

天水圍綜合家庭服務中心以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，協助個人及家庭發展潛能，透過善用社會資料，加強個人和家庭的抗逆力，有效地預防及應付各種問題和挑戰，並共同建立一個互助，和諧及共融的社區。



服務內容

輔導服務
社區教育
互助網絡
親子玩具閣

小組活動
義工服務
親子共導閣
書籍、報紙及雜誌閱讀



活動及小組報名須知

會員申請

- ☆ 中心推行會員申請制度，會員證以家庭為單位，每個家庭只獲發一張會員證，憑中心發出之會員證，可使用中心的設施及報名參加中心的活動及小組；
- ☆ 會員證申請人須持有香港身份證，提交申請時須填寫「會員證申請表」，並出示：
 1. 其及其家庭成員的個人身份證明文件之正本或副本
 2. 住址證明
- ☆ 如申請人未滿 18 歲，必須由家長或監護人前來辦理。

申請退會

- ☆ 會員欲退會，會員證上顯示之成年家庭成員須填寫「會員退會申請表格」，並將會員證一併交還中心註銷；
- ☆ 中心會於 10 個工作天內核實退會申請，並註銷該會員證，而會員資料會於 2 年後銷毀。

活動及小組報名須知

- ☆ 請留意活動及小組對象和備註事項，如未能符合資格者，其報名將被作廢，恕不另行通知；
- ☆ 活動及小組只限成功獲得名額的會員參加，不得轉讓、更改或調動；
- ☆ 所有親子活動及小組，如舉行當日父母或子女任何一方缺席，均會被即時取消參加資格；
- ☆ 參加者應善用中心資源和珍惜參加活動及小組的機會，出席所有成功獲得名額的活動及小組。如參加者沒有在活動前一天的中心辦公時間內通知中心職員無法出席活動，或相同情況在小組中出現兩次或以上，下一季的活動及小組報名將被安排在後補名單上；
- ☆ 中心保留更改活動及小組資料及取消活動及小組的權利；
- ☆ 所有中心活動及小組照片，只作推廣用途。如參加者不願意拍照，請在拍照時通知中心職員。

查詢及意見

如對活動及小組有任何查詢或意見，可親臨或致電 3565 5780 與中心職員聯絡。


會籍及會員更新

中心會員證的有效期已於 2025 年 3 月 31 日屆滿。所有會員證持有人須於 2025 年 1 月 2 日起親臨中心申請續證，新會員證的有效期至 2027 年 3 月 31 日為止。詳情如下：

- (i) 會員證（會籍）有效期為 2 年，申請人必須帶備原證親臨中心辦理續證申請手續，成功申請續證人士，其會員證（會籍）將由上一個有效到期日延長 2 年，並將獲發新證一張，而原證須交還中心註銷；
- (ii) 如需要增刪會員證（會籍）內家庭成員，須填寫「會員更新表格」，出示其及其家庭成員的個人身份證明文件之正本或副本，並將獲發一張新會員證，原證則須交還中心註銷；
- (iii) 如需更新其他會員資料，會員證顯示之成年家庭成員須填寫「會員更新表格」。

活動及小組報名程序



事項	日期及時間	內容
遞交報名表格	2026 年 3 月 2 日 (星期一) 上午 9 時 15 分至 中午 12 時 45 分、 下午 2 時 15 分至 7 時 45 分 及 2026 年 3 月 3 日 (星期二) 上午 9 時 15 分至 中午 12 時 45 分、 下午 2 時 15 分至 4 時 45 分 (請於上述時間報名， 毋須提早排隊確認)	<ul style="list-style-type: none"> 每張會員證最多可報 3 項活動及 3 項小組。 <p>實體報名</p> <ul style="list-style-type: none"> 會員可親臨中心出示有效的會員證報名； 若會員未能親身報名，可由親友代辦，但必須出示有關會員有效的會員證；否則，恕不辦理。 <p>QR Code 報名</p> <ul style="list-style-type: none"> 會員可用智能手機掃描中心季訊上的 QR Code，打開連結的網頁後報名 會員必須在活動登記申請表輸入會員編號、中文或英文姓氏和名字、性別、出生年份和月份及聯絡電話，閱讀免責聲明，並剔選「本人確認以上提供的資料正確無誤及已閱讀免責聲明」 詳情請查閱第 6 頁。
公開抽籤	2026 年 3 月 10 日 (星期二) 上午 10 時	<ul style="list-style-type: none"> 於中心活動室按各活動及小組名額抽籤，歡迎出席，逾時不候。
公佈抽籤結果及剩餘名額	2026 年 3 月 17 日 (星期二) 中心開放時間	<ul style="list-style-type: none"> 成功獲得名額的會員毋須進行確認手續。 <p>實體查閱抽籤結果</p> <ul style="list-style-type: none"> 會員可自行於中心佈告板查閱抽籤結果，恕不另行通知。 <p>QR Code 查閱抽籤結果</p> <ul style="list-style-type: none"> 會員可用智能手機掃描以下 QR Code 查閱結果。  <p>TSWIFSC - Result</p>
餘額活動報名	2026 年 3 月 20 日 (星期五) 起 中心開放時間	<ul style="list-style-type: none"> 會員必須親臨中心出示有效的會員證報名； 以先到先得形式進行，額滿即止； 請確保參加的活動及小組不會重疊； 中心保留最終決定權。

★ 最新消息 ★

中心已於 2025 年第 3 季活動及小組推出 QR Code 報名及公佈抽籤結果。QR Code 與實體報名及公佈抽籤結果的日期、時間和程序一致。會員亦可如常親臨中心報名及查閱抽籤結果。

QR Code 報名使用教學：

1. 會員可開啟智能手機中的 QR Code 條碼掃描器。
2. 掃描視窗對準中心季訊上活動 / 小組的 QR Code，打開連結的網頁。
3. 在活動登記申請表上輸入個人資料並提交，即完成報名程序。

QR Code 報名須知：

- ☆ 會員必須在活動登記申請表輸入會員編號、中文或英文姓氏和名字、性別、出生年份和月份及聯絡電話，閱讀免責聲明，並剔選「本人確認以上提供的資料正確無誤及已閱讀免責聲明」。
- ☆ 成功提交活動登記申請表只代表完成報名，不代表成功獲得名額。
- ☆ 參加者所提供的個人資料，將用於處理有關活動 / 小組之報名事宜及其他相關的用途。中心可能會向其他合辦、協辦團體或獲指派負責處理有關活動 / 小組事宜的人員，披露這些資料。
- ☆ 參加者有權按照 [個人資料 (私隱) 條例] 所規定，要求查閱或改正填寫於活動登記申請表的個人資料。這些要求可以向中心提出。
- ☆ 中心保留活動 / 小組安排之最終決定權，參加者不得異議。

資訊園地



Let Them Theory 《由得他或放任理論》

大家有沒有發現很多壓力或煩惱都與別人的看法、對你的情緒反應或要求等有關？作者梅爾·羅賓斯 (Mel Robbins) 推介一個幫助我們處理與他人關係中的壓力，核心概念是“由得他” (Let them) 和“等我來” (Let me)，協助我們擺脫不必要的煩惱和壓力，令你活得更輕鬆自在。

由得他 (Let them)

到底什麼是“由得他”？意思是停止浪費時間和精力對他人思想和行為的控制，接受無法改變的事實。例如：當朋友未邀請你去吃飯，告訴自己“由得他”，專注於自己的生活；遇到網上有人留負評給你，選擇不反應，不為別人影響自己心情。這樣你會發現可以節省很多能量，把精神放回自己身上。

等我來 (Let me)

另一方面，“等我來”是將焦點轉向自己。當你對著外界說完“由得他”，放下對別人的控制後，問自己“我怎麼做好呢？”這才是真正力量的來源。

“由得他”是幫你與負面情緒分離，“等我來”便是賦予力量 (Empowering) 讓你去採取正面行動，為自己人生負責，不是抱怨而是要想我可以怎樣。例如，收銀員手腳慢，“由得他”，然後“等我來”，你可以選擇深呼吸，聽聽音樂，或想想今晚吃什麼好東西。“由得他”是保護自己的能量，不要影響心情，不要在意別人的意見和批評。專注做令自己喜歡和驕傲的事，讓我活出自己的價值觀。梅爾·羅賓斯指出很多時候壓力來自我們對控制不了的事的反抗，當你“由得他”，你就停止反抗，當你說“等我來”，你就將力量拿回來保護自己的精神、健康和能量。

克服比較心理

除此之外，克服比較的心態也是這一理論的重要部分。比較有兩種：一種是自虐型，例如比較別人天生的身高、樣貌、家庭背景，甚至天賦才華，這些無法改變的事情，再比較也只是折磨自己，故應專注自己的強項和可以控制的因素。另一種是老師型比較，例如看到別人事業很成功，身材很健美，這些東西多數是靠後天努力得來的，我們應將視為老師或目標，學習他們的方法，拆解一些可以學習的方法，設置適合自己的小目標，讓自己分清楚什麼是可以學習及改變不了的事情。

人際關係的處理

在處理人際關係時，當朋友長期沒有聯絡時，或者經常表示沒有時間見面，不必懷疑自己的價值，試著說“由得他”。大家各有各忙，有自己的生活優先順序，照顧孩子、家庭、應付工作或處理自己的事情等等。然後“等我來”評估這段關係的重要性，選擇主動關心對方或接受關係的變化，不必將期望放在一兩個人身上。

總結

回想過去，我們經常因為他人的行為而感到憤氣，心情起伏不定，最終只會令自己疲憊不堪。然而，運用這個理論後，你會發現這是一個聰明的能量管理大法。就如天氣一樣，雖然你無法控制風雨的來臨，但可以選擇是否帶雨傘或穿水鞋，或留在家中。重點在於你如何回應，而非嘗試改變外在的環境。“由得他”並不是要你逆來順受或放棄自己的權利，更加不是縱容一些不對的行為，而是停止浪費力氣去改變無法改變的事物，例如他人的想法，習慣或情緒反應。“等我來”則是將省下來力量用來保護自己，設立清晰的界線，不為他人的負能量影響，增值自己及忠於自己價值觀及目標。

總括來說，The Let Them Theory《由得他或放任理論》的精髓在當你面對那些令你煩厭失望的人或事，而你無法控制時，首先要深呼吸並告訴自己“由得他”。這一動作幫助你停止內耗並接受現實。接著下來，在成功阻止自己陷入負面情緒漩渦後，應立即轉向內對自己說“等我來”。這個心法不是靈丹妙藥，雖然不能讓你立刻解決所有問題，但必定會讓你擁有全新的視角去面對複雜的世界，從今天開始，嘗試練習這個心法，重新掌握自己的人生主導權。

中心社工畢姑娘

資料來源

(梅爾·羅賓斯 Mel Robbins The Let Them Theory)
The Let Them Theory: A Life-Changing Tool Millions Can't Stop Talking About by Mel Robbins and Sawyer Robbins

活動回顧

舒心小組

參加者繪畫油畫及製作冷靜瓶，在過程中觀察冷靜瓶內的視覺效果，幫助轉移注意力，達到冷靜心情的效果。



當蝶古巴特遇上礮香石

蝶古巴特以往都是做在舊物翻新的材料上，而礮香石就由倒模而成，加入色彩和香味。當兩者碰在一起，奇妙的組合便呈現眼前，組員將餐巾紙一小部份的拼貼，完成了美麗的花朵。



2026年度4-6月 小組及活動介紹

個人成長系列

太極拳初體驗 編號：260406G-01

日期：2026年4月14、21、28及5月5日
(逢星期二，共四節)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：活動室 對象：區內成人
內容：透過學習太極拳，鍛鍊身體，
舒緩生活壓力。
名額：8人 負責職員：楊姑娘
備註：1. 小組適合初學者參與。
2. 參加者須穿著運動衣物及帶備水樽。



小組

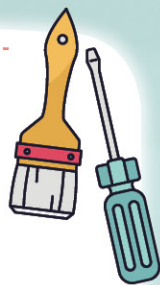


太極拳初體驗

點鑽木盒製作 A 班 編號：260406P-01

日期：2026年4月15日(星期三)
時間：上午11時至中午12時
地點：活動室
對象：區內成人
內容：透過製作閃亮的點鑽木盒，練習專注和
減壓，還有學習欣賞自己。
名額：8人
負責職員：楊姑娘
備註：內容與點鑽木盒製作 B 班相同，只可選其一。

活動



點鑽木盒製作A班

點鑽木盒製作 B 班 編號：260406P-02

日期：2026年4月15日(星期三)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：活動室
對象：區內成人
內容：透過製作閃亮的點鑽木盒，練習專注和
減壓，還有學習欣賞自己。
名額：8人
負責職員：楊姑娘
備註：內容與點鑽木盒製作 A 班相同，只可選其一。

活動



點鑽木盒製作B班

芬蘭木柱 A 班 編號：260406P-03

日期：2026年4月16日(星期四)
時間：上午10時至11時30分
地點：活動室
對象：區內成人
內容：芬蘭木柱是一種投擲式的運動，玩法簡單易
上手，是令人好好放鬆心情的輕量運動。
名額：10人
負責職員：黃姑娘
備註：內容與芬蘭木柱 B 班相同，只可選其一。

活動



芬蘭木柱A班

芬蘭木柱 B 班 編號：260406P-04

日期：2026年4月16日(星期四)
時間：下午2時30分至4時
地點：活動室
對象：區內成人
內容：芬蘭木柱是一種投擲式的運動，玩法簡單易
上手，是令人好好放鬆心情的輕量運動。
名額：10人
負責職員：黃姑娘
備註：內容與芬蘭木柱 A 班相同，只可選其一。

活動



芬蘭木柱B班

烏克麗麗初體驗 A 班 編號：260406P-05

日期：2026年4月17日（星期五）
時間：上午10時30分至中午12時
地點：活動室
對象：區內成人
內容：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。
名額：8人
負責職員：李先生
備註：內容與烏克麗麗初體驗 B 班相同，只可選其一。



活動



烏克麗麗初體驗A班

烏克麗麗初體驗 B 班 編號：260406P-06

日期：2026年4月17日（星期五）
時間：下午2時30分至4時
地點：活動室
對象：區內成人
內容：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。
名額：8人
負責職員：李先生
備註：內容與烏克麗麗初體驗 A 班相同，只可選其一。



活動



烏克麗麗初體驗B班

手繪星球燈 A 班 編號：260406P-07

日期：2026年4月23日（星期四）
時間：上午11時至中午12時
地點：活動室
對象：區內成人
內容：透過進行手繪星球燈，學習專注當下，
從而舒緩壓力。
名額：8人
負責職員：楊姑娘
備註：內容與手繪星球燈 B 班相同，只可選其一。

活動



手繪星球燈A班

手繪星球燈 B 班 編號：260406P-08

日期：2026年4月23日（星期四）
時間：下午2時30分至3時30分
地點：活動室 對象：區內成人
內容：透過進行手繪星球燈，學習專注當下，
從而舒緩壓力。
名額：8人 負責職員：楊姑娘
備註：內容與手繪星球燈 A 班相同，只可選其一。

活動



手繪星球燈B班

激勵人生故事：《從谷底重生：愛與堅毅 讓「天之驕子」重新學會跑》 編號：260406P-09

日期：2026年4月25日（星期六）
時間：下午2時30分至4時
地點：活動室 對象：區內成人
內容：由關子祺先生（香港威爾遜氏症協會創會主席）
分享他面對逆境人生的故事。他是港大醫學院尖子，
卻因罕見遺傳病跌到谷底，生活不能自理，想過放棄。
他憑著逆境自強的積極態度，憑住愛和不服輸，重新企起身，
甚至跑全馬。只要活著，就有盼望！
名額：30人
負責職員：李先生

活動



激勵人生故事 (從谷底重生)

數字色彩體驗 編號：260406G-02

日期：2026年4月30、5月7、14及21日
（逢星期四，共四節）
時間：下午2時30分至3時30分
地點：活動室 對象：區內成人
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。
名額：8人 負責職員：黃姑娘

小組



數字色彩體驗

關愛自己小法寶 編號：260406G-03

日期：2026年5月8、15、22及29日
(逢星期五，共四節)

時間：上午10時至11時15分

地點：活動室 對象：區內成人

內容：透過學習手部按摩、手工、畫畫及靜觀，鼓勵參加者多些愛錫自己，關心自己的需要，為自己打打气。

名額：8人 負責職員：畢姑娘

小組



關愛自己小法寶

人工智能系列：AI帶我去旅行 編號：260406P-13

日期：2026年5月16日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

地點：活動室

對象：區內成人

內容：透過智慧科技規劃行程，提供貼心建議與即時資訊，讓旅程更輕鬆自在，探索世界更有趣味。

名額：8人 負責職員：李先生



活動



人工智能系列：AI帶我去旅行

升級環保咖啡渣創藝 編號：260406P-10

日期：2026年5月8日(星期五)

時間：上午11時30分至中午12時45分

地點：活動室

對象：區內成人

內容：透過創作升級環保咖啡渣創藝，舒緩生活壓力。

名額：8人 負責職員：畢姑娘

活動



升級環保咖啡渣創藝

蝶古巴特拼貼「面紙盒」 編號：260406P-14

日期：2026年5月19日(星期二)

時間：下午2時30分至4時

地點：活動室 對象：區內成人

內容：以蝶古巴特拼貼實用的「面紙盒」，鼓勵參加者專注於拼貼過程，忘卻生活煩惱。

名額：8人 負責職員：黃姑娘

活動



蝶古巴特拼貼「面紙盒」

蝶古巴特拼貼「購物袋」 編號：260406P-11

日期：2026年5月12日(星期二)

時間：下午2時30分至4時

地點：活動室 對象：區內成人

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。

名額：8人 負責職員：黃姑娘

活動



蝶古巴特拼貼「購物袋」

黑色畫紙藝術創作 編號：260406P-15

日期：2026年5月22日(星期五)

時間：上午11時30分至中午12時45分

地點：活動室 對象：區內成人

內容：透過創作黑色畫紙藝術創作，舒緩生活壓力。

名額：8人 負責職員：畢姑娘

備註：參加者無需懂繪畫技巧

活動



黑色畫紙藝術創作

酒精墨水畫星球燈 編號：260406P-12

日期：2026年5月15日(星期五)

時間：上午11時30分至中午12時45分

地點：活動室 對象：區內成人

內容：透過創作酒精墨水畫星球燈，舒緩生活壓力。

名額：8人 負責職員：畢姑娘

備註：參加者無需懂繪畫技巧

活動



酒精墨水畫星球燈

毛冷祝福卡 編號：260406P-16

日期：2026年5月29日(星期五)

時間：上午11時30分至中午12時45分

地點：活動室 對象：區內成人

內容：透過創作毛冷祝福卡，舒緩生活壓力。

名額：8人 負責職員：畢姑娘

活動



毛冷祝福卡

激勵人生故事：《ADHD 不是缺陷，是我超能力：頑皮仔的逆轉之路》

編號：260406P-17

日期：2026年6月27日（星期六）

時間：下午2時30分至4時

地點：活動室

對象：區內成人

內容：你有可能聽過這位分享嘉賓，從廣告見過，甚至有可能用過他公司的產品。莫機權先生分享他從一個患有過度活躍症（ADHD）的小孩，老師眼中的「頑皮仔」。他如何運用他的天賦，最後入讀了外國知名學府，一步步進升高層，開啟他的逆轉人生之旅？

名額：30人

負責職員：李先生



激勵人生故事：《逆轉之路》

活動

家庭支援系列

「我」也需要被照顧

編號：260406G-04

日期：2026年6月2、9、16及23日（逢星期二，共四節）

時間：上午11時至中午12時15分

地點：活動室及家政室

對象：區內照顧者

內容：透過藝術活動及手作，從而協助照顧者舒緩壓力。

名額：8人

負責職員：李姑娘

小組



「我」也需要被照顧

開心廚房 2026

編號：260406P-18

日期：2026年6月6日（星期六）

時間：下午2時30分至4時

地點：家政室 對象：區內家長

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。

名額：8人

負責職員：李先生

活動



開心廚房2026

「和孩共處」媽媽小組

編號：260406G-05

日期：2026年5月5、12、19及28日

（逢星期二、四，共四節）

時間：上午10時至11時30分 地點：活動室

對象：育有幼稚園至小學三年級子女並面對管教困難的媽媽

內容：透過藝術媒介，幫助媽媽關懷自我和減輕管教壓力，了解子女的成长階段和需要，學習正向管教方式及親子溝通技巧。

名額：8人

負責職員：鄭姑娘

備註：此小組與和諧之家合辦。

小組



「和孩共處」媽媽小組

互助支援系列

父母唔易做之互助小組

編號：260406G-06

日期：2026年4月8、15、29及5月6日

（逢星期三，共四節）

時間：上午10時30分至11時30分

地點：活動室

對象：區內育有12歲或以下子女的父母

內容：透過小組遊戲及分享環節，促進組員分享育兒的喜怒哀樂及心得；同時鼓勵組員學習放鬆及壓力管理；亦促進組員學習欣賞自己、其他人的長處及付出，為自己及其他組員一起打氣，在育兒路上彼此支持。

名額：8人

負責職員：呂姑娘

小組



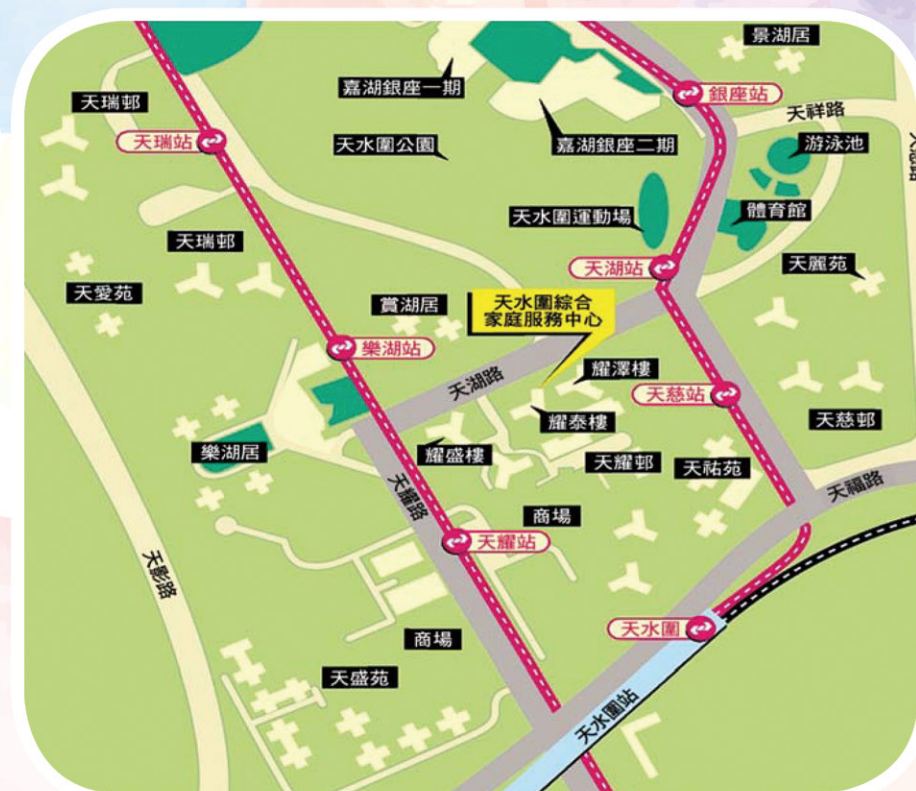
父母唔易做之互助小組

颱風、雷暴及暴雨警告訊號下本中心應變措施及安排：

當時情況	中心開放	班 / 組活動及其他室內活動	戶外活動
雷暴警告 	照常開放	照常舉行	照常舉行 (除預計天氣惡化外)
黃色暴雨警告 			取消
紅色暴雨警告 			取消
黑色暴雨警告 	暫停開放	延期 / 取消	取消
一號風球 	照常開放	照常舉行	照常舉行 (除預計天氣惡化外)
三號風球 			取消
八號風球或以上 	暫停開放	延期 / 取消	取消

1. 如黑色暴雨警告在中心開放前發出，中心將不會開放。但如黑色暴雨警告在中心開放期間發出，中心仍會照常開放。
2. 在戶外活動進行前兩小時仍懸掛三號或以上颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨警告訊號，所有戶外活動將會取消。
3. 當天文台除下八號風球或黑色暴雨警告訊號後三小時，中心運作及所有室內活動回復正常，唯戶外活動取消。
4. 使用服務人士，請於颱風及暴雨期間，留意天氣情況，以決定是否出席本中心的活動。
5. 如有關活動(如營地)需使用其他機構之場地，中心需按照該機構在惡劣天氣時之安排。
6. 如參加者對班、組及活動安排有任何疑問，請致電 3565 5780 查詢，一切以本中心最後決定為準。

中心位置



中心開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
上午 9:00 - 下午 1:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊	休息
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	😊	✗	✗	😊	✗	✗	