

天水圍綜合家庭服務中心



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，透過善用社會資源，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	2025 年 12 月 1 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 2025 年 12 月 2 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）	- 每張會員證最多可報 3 項活動及 3 項小組。 實體報名 - 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。 QR Code 報名 - 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	2025 年 12 月 9 日 （星期二）上午 10 時	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	2025 年 12 月 16 日 （星期二） 中心開放時間	- 成功獲得名額的會員毋須進行確認手續。 實體查閱抽籤結果 - 會員可自行於中心佈告板查閱抽籤結果，恕不另行通知。 QR Code 查閱抽籤結果 - 會員可用智能手機掃描以下 QR Code 查閱結果。 
餘額活動報名	2025 年 12 月 19 日 （星期五）起 中心開放時間	- 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

中心已推出活動及小組 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

快樂由自己開始

你渴望快樂嗎？客觀的物質條件，豐足的生活固然可以令人感到快樂。同時，快樂也有主觀的元素，每個人都可以對快樂作出獨特的解讀。

陷入了「思維陷阱」引致不快樂

桌子上的半杯水，可以是「只剩下半杯水。」亦可以是「還有半杯水！」一件客觀事實，兩種正確描述。很多時，妨礙快樂的可能並非現實的困乏，而是主觀的思維陷阱。下列是一些「思維陷阱」引致我們遠離快樂的想法。

1. 災難性思維

「我的胃部不適，難道是胃癌？大件事啦！今次死啦！」。過度放大的擔憂，很可能會削弱自己當前的表現，甚至引起更嚴重的精神困擾。面對困境的時候，更適宜先安靜下來，仔細思考，避免不安與負面思維籠罩自己。

2. 慣性的自貶

「這麼小的事我都做錯，我太差了，我真令人討厭。」這些對自己一面倒的負評，不見得是持平的。反省不代表要苛責或貶低自己，自己能洞悉錯誤，從經驗中汲取教訓和改進或許正是糾正問題、促進個人成長的契機。我們應適時回顧和歸納過去的成功經驗可提升自我欣賞和滿足。

3. 絕對化思維

「不成為第一就是失敗」、「輸一次便輸一世」這非黑即白的僵化思維，否定了事物的多樣性和其他價值，走向了極端，失去包容和靈活應對的能力。其實在「第一」以外，努力裝備面對競爭，接納挫折並從中汲取經驗等，都是很有價值的經驗。

快樂小貼士

大家要努力打破前述的「思維陷阱」便更容易找到快樂。以下是一些小貼士，讓大家都可以掌握一些方法來加添自己的快樂。

1. 活在當下，自得其樂

「過去」的問題，「將來」的挑戰都容易令人忽略「此時此刻」的美好。眼前的事物都可以令人樂在其中。每週參與自己的嗜好，全情投入，暫時放下「過去」和「將來」的紛擾，專注地品味當下的經歷，有助獲得內心的平靜和滿足。

2. 培養感恩習慣，知足常樂

生活中有很多值得欣賞的人和事，可以是一個別人的小幫忙、聽到一首動聽的樂曲或是投入喜愛的運動等。以知足和感恩的心態去感受各種微小的美好，為此表達謝意。每週記錄數項值得感恩的經歷，一個月下來便可累積不少快樂記錄。

3. 栽培正向關係，與人為樂

良好的人際關係可以促進正面情緒和舒緩精神壓力。建立健康社交，方法包括：陪伴親友，參與感興趣的活動或聊天，另外，用言語或行動表達關懷，如慰問或擁抱，可以的話嘗試欣賞和稱讚對方的優點。

快樂不是遙不可及的，嘗試由自己開始做起，你可以做個快樂人！

中心社工 楊姑娘

參考資料

醫務衛生局 精神健康諮詢委員會 (2022)。《幸福快樂在我手》。

網址 <https://www.shalwetalkhk/zh/news/happiness-is-in-your-hands/>

黃富強 (2005)。《走出抑鬱的深谷 -- 「認知治療」自學 / 輔助手冊》。天健出版社。

活動回顧

我手畫我心

和諧粉彩並沒有對或錯，
參加者在過程中學習如何
透過畫作表達自己，
培養平和的心情。



流體熊創作班

參加者十分享受創作的過程，
製作出獨一無二的作品，當參
加者專注於顏料的流動和變化
時，大腦可以進入一種冥想狀
態，幫助釋放壓力並放鬆身心。



2026 年度 1-3 月 小組及活動介紹

個人成長系列

心靈探索之藝術療愈 編號：260103G-01

日期：2026 年 1 月 9、16、23 及 30 日
(逢星期五，共四節)

時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

地點：活動室

對象：區內家長

內容：透過製作藝術作品，使參加者
探索他們的情緒及價值觀。

名額：8 人

負責職員：洪姑娘

小組



心靈探索之藝術療愈

添上色彩 編號：260103P-01

日期：2026 年 1 月 15 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：透過進行填色畫作，讓參加者
學習專注當下，放鬆減壓。

名額：8 人

負責職員：楊姑娘

活動



添上色彩

刮出色彩人生 A 班 編號：260103P-02

日期：2026 年 1 月 21 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：透過進行刮畫，練習專注和減壓，
並宣揚家庭和諧的訊息。

名額：8 人

負責職員：楊姑娘

備註：內容與刮出色彩人生 B 班相同，
只可選其一。

活動



刮出色彩人生A班

刮出色彩人生 B 班 編號：260103P-03

日期：2026 年 1 月 21 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：透過進行刮畫，練習專注和減壓，
並宣揚家庭和諧的訊息。

名額：8 人

負責職員：楊姑娘

備註：內容與刮出色彩人生 A 班相同，
只可選其一。

活動



刮出色彩人生B班



家庭支援系列

暉春迎新歲 A 班 編號：260103P-04

日期：2026 年 2 月 3 日（星期二）
 時間：下午 2 時 15 分至 3 時 15 分
 地點：活動室
 對象：區內成人
 內容：透過自製暉春，祝福自己和親友，同賀新禧。

名額：8 人
 負責職員：畢姑娘
 備註：內容與暉春迎新歲 B 班相同，只可選其一。

活動



暉春迎新歲 B 班 編號：260103P-05

日期：2026 年 2 月 3 日（星期二）
 時間：下午 3 時 30 分至 4 時 30 分
 地點：活動室
 對象：區內成人
 內容：透過自製暉春，祝福自己和親友，同賀新禧。

名額：8 人
 負責職員：畢姑娘
 備註：內容與暉春迎新歲 A 班相同，只可選其一。

活動



童心同玩 編號：260103G-02

日期：2026 年 1 月 6、13、20 及 27 日
 （逢星期二，共四節）

時間：上午 10 時 30 分至中午 12 時
 地點：活動室
 對象：區內照顧 4-10 歲兒童的照顧者
 內容：透過互相討論、玩具及技巧練習，培養兒童的合作性，改善行為及加強其自信心，增潤照顧者與兒童的關係。

名額：8 人
 負責職員：黃姑娘

小組

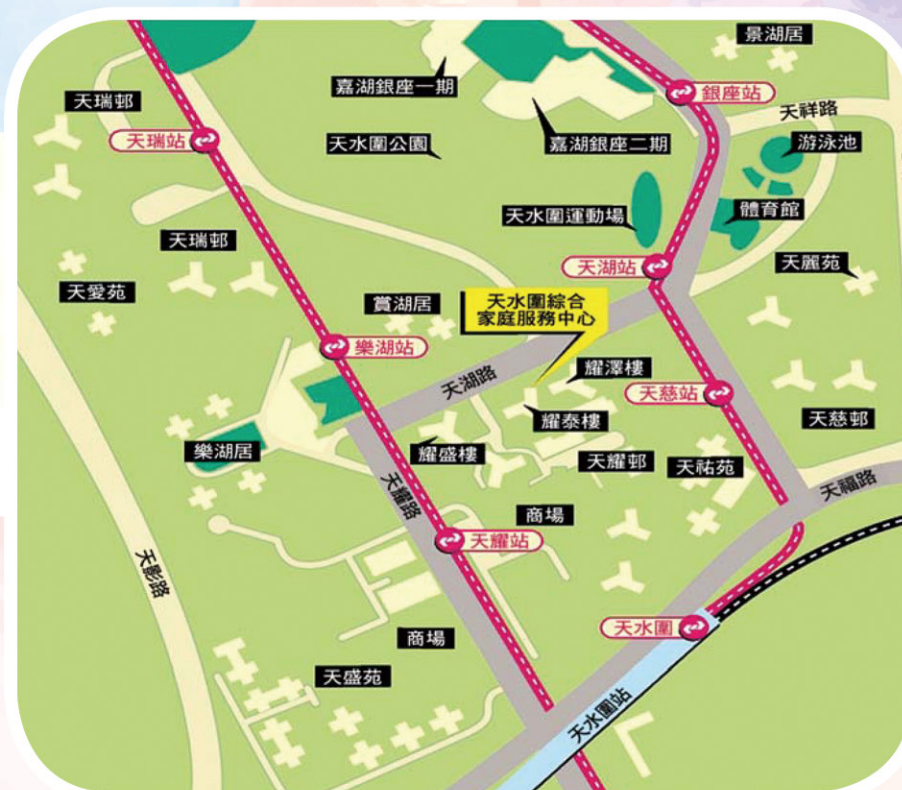


颱風、雷暴及暴雨警告訊號下本中心應變措施及安排：

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	😊	✗	✗	😊	✗	✗	