天水圍綜合家庭服務中心二零二六年七月至十月活動表

活動名稱:	靜觀藝術減壓小組
日期 / 時間:	2026年7月7、14、21及28日(逢星期二，共四節) 上午10時至11時
地點:	活動室
活動目的:	組員了解自己的情緒需要，學習減壓與舒緩情緒的方法。組員可暫時放下生活瑣事，分享心事及解決方法，互相支持，讓身心靈可以鬆一鬆
內容:	透過小組分享、靜觀練習及一系列的藝術創作活動去舒緩壓力
參加者:	照顧者及受情緒困擾的市民
費用:	免費
負責職員:	彭先生
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:	指尖上的和諧
日期 / 時間:	2026年7月10、17、24及31日 (逢星期五，共四節) 上午10時至11時30分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩個人壓力
內容:	利用柔和的顏色紓發情緒，以小手指及和諧粉彩創造平靜一刻
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	謝姑娘
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七月至十月活動表

活動名稱:	童心專注小先鋒
日期 / 時間:	2026年7月27、8月3、10及17日 (逢星期一，共四節) 下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	訓練及提升兒童的專注力
內容:	遊戲和藝術活動
參加者:	5-9歲兒童
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:	倉頡中文輸入法
日期 / 時間:	2026年8月3、5、7、10、12、14、17及19日 (逢星期一、三、五，共八節) 上午10時至上午11時
地點:	活動室
活動目的:	認識倉頡中文輸入法
內容:	學習倉頡中文輸入法
參加者:	區內滿12歲掌握繁體中文書寫的市民
費用:	免費
負責職員:	謝姑娘
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七月至十月活動表

活動名稱:	婦女英文花體字
日期 / 時間:	2026年8月3、5、7、10、12、14、17及19日 (逢星期一、三、五，共八節) 上午11時15分至中午12時15分
地點:	活動室
活動目的:	增強個人耐性和專注力
內容:	利用軟頭筆作英文花體字練習
參加者:	區內滿12歲的女士
費用:	免費
負責職員:	謝姑娘
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:	暑期桌遊樂
日期 / 時間:	2026年8月7、14、21及28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:	促進兒童的社交能力及提升情緒管理能力
內容:	進行有趣刺激的桌上遊戲
參加者:	區內6歲以上兒童
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

天水圍綜合家庭服務中心二零二六年七月至十月活動表

活動名稱:	親子竹編樂
日期 / 時間:	2026年8月22日 (星期六) 下午2時30分至4時
地點:	活動室
活動目的:	促進親子間彼此溝通及默契
內容:	竹編是傳統中華文化藝術。親子透過共同製作竹編扇子，從而促進彼此溝通及默契
參加者:	區內6歲或以上親子
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:	Me Time 藝術小組
日期 / 時間:	2026年9月7、14、21及28日 (逢星期一，共四節) 上午10時至中午12時
地點:	活動室
活動目的:	透過藝術治療，抒發情緒，提升情緒管理能力
內容:	學習正確的情緒表達技巧
參加者:	區內婦女
費用:	免費
負責職員:	蕭先生
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	此小組與賽馬會和諧之家合辦

天水圍綜合家庭服務中心二零二六年七月至十月活動表

活動名稱:	種植樂趣多
日期 / 時間:	2026年9月8日 (星期二) 上午10時至11時
地點:	活動室
活動目的:	透過園藝活動，從而紓緩日常生活壓力
內容:	學習種植室內植物
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	區姑娘
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:	輕鬆瑜伽班2026
日期 / 時間:	2026年9月8、15、22及29日 (逢星期二，共四節) 下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	舒緩壓力
內容:	學習瑜伽運動
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七月至十月活動表

活動名稱:	「心」呼吸・壓力管理小組
日期 / 時間:	2026年10月7、14、21日 (星期三) 及10月27日(星期二)，共四節 下午2時至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	提升壓力管理的知識及技巧
內容:	進行靜觀練習，包括不同呼吸法和瑜伽伸展，學習覺察自己的情緒，提升壓力管理的知識及技巧
參加者:	面對管教壓力的婦女
費用:	免費
負責職員:	張姑娘
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:	快樂廚房 2026
日期 / 時間:	2026年10月23日(星期五)下午2時30分至4時
地點:	家政室
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