天水圍綜合家庭服務中心二零二六年十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	太極拳初探
日期 / 時間:	2026年11月3、10、17 (星期二)及18日 (星期三) (共四節) 下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	鍛鍊身體及舒緩生活壓力
內容:	學習楊式太極拳
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:	書法初探
日期 / 時間:	2026年11月6、13、20日及27日 (逢星期五，共四節) 上午10時30分至11時30分
地點:	活動室
活動目的:	透過學習書法，舒緩生活壓力
內容:	學習簡單的書法技巧
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	畢姑娘
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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	心靈綠洲
日期 / 時間:	2026年11月6、13、20日及27日 (逢星期五，共四節)上午10時30分至11時30分
地點:	活動室
活動目的:	透過園藝活動，紓緩日常生活壓力，促進身心健康。
內容:	園藝活動
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:	創意靜心
日期 / 時間:	2026年11月6、13、20及27日 (逢星期五，共四節) 下午2時30分至3時30分
地點:	活動室
活動目的:	放鬆及舒緩壓力
內容:	參加藝術活動
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	洪姑娘
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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	聖誕老人給你的回信
日期 / 時間:	2026年11月14日(星期六) 下午2時30分至4時
地點:	活動室
活動目的:	建立和諧家庭，締造節日美好時光。
內容:	與孩子一起寫信給聖誕老人，分享願望，感受節日溫暖！親子共創美好回憶。
參加者:	區內親子
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

活動名稱:	和諧粉彩心靈充電小組
日期 / 時間:	2026年11月26、12月3、10及17日(逢星期四，共四節) 上午10時30分至上午11時45分
地點:	活動室
活動目的:	了解壓力來源及掌握減壓技巧，促進身心健康
內容:	透過粉彩繪畫，引導參加者放鬆心情，在色彩中找回平靜與自在。
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	黃先生
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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	冬日手作小組
日期 / 時間:	2026年12月3、10、17日(星期四)、及12月18日(星期五)(共四節) 下午2時30分至4時
地點:	活動室
活動目的:	發揮創意，放鬆身心
內容:	學習手工創作
參加者:	區內婦女
費用:	免費
負責職員:	司徒姑娘
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:	節日花環工作坊
日期 / 時間:	2026年12月4日(星期五) 下午2時30分至4時
地點:	活動室
活動目的:	發揮創意，享受輕鬆愉快的時間
內容:	學習製作花環
參加者:	區內成人
費用:	免費
負責職員:	司徒姑娘
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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	開心瑜伽班2026
日期 / 時間:	2026年12月7、14、21及28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:	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

活動名稱:	人工智能系列:我的AI老師
日期 / 時間:	2027年1月5日(星期二) 下午2時30分至4時
地點:	活動室
活動目的:	讓參加者初步認識AI、降低對新科技恐懼，並體驗AI作為學習助手的功能。
內容:	帶領參加者輪流與AI互動提問生活問題，分享使用心得，最後討論AI如何幫助日常生活。
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十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	愉快學鉤織
日期 / 時間:	2027年1月8、15、22及29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:	放鬆身心，舒緩生活壓力
內容:	全神貫注於學習鉤織，從而放鬆身心，舒緩生活壓力。
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:	"好心晴"女士小組
日期 / 時間:	2027年2月12、19、26及 3月5日 (逢星期四，共4節) 上午10時至上午11時30分
地點:	活動室
活動目的:	學習應對婚姻衝突的方法及改善與伴侶及子女的關係。
內容:	透過藝術媒介，幫助媽媽關懷自我和學習有效的溝通技巧，從而促進和伴侶及子的關係。
參加者:	區內已婚並育有子女的女士
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

天水圍綜合家庭服務中心二零二六年十一月至二零二七年三月活動表

活動名稱:	甜品親親
日期 / 時間:	2027年2月13日 (星期六) 上午11時15分至中午12時30分
地點:	活動室
活動目的:	透過一起學習製作西米布甸、讓親子表達愛意，為家庭增添和諧氣氛
內容:	學習製作焗西米布甸
參加者:	區內家庭(一位家長及一名6歲或以上子女)
費用:	免費
負責職員:	畢姑娘
聯絡電話:	3565 5780
主辦機構:	天水圍綜合家庭服務中心