社會福利署
Social Welfare Department

政府資助計劃
Government-funded programme

天水圍綜合家庭服務中心

中心季訊

2026年7–10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
- 小組活動
- 社區教育
- 義工服務
- 互相網絡
- 親子共導閣
- 親子玩具閣
- 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6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 2026年6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4項活動及4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	2026年6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	2026年6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。 TSWIFSC - Result
餘額活動報名	2026年6月18日 （星期四）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。

活動回顧

流體畫體驗

參加者專注於顏料的流動，
慢慢創作成色彩繽紛
獨一無二的流體畫。









小夜燈 DIY

參加者製作可愛又實用的小夜燈。在過程中專注當下，作品精美。







兒童藝術小組

由小朋友們製作自己喜愛的鎖匙扣，在過程中發揮獨有的創意與藝術天份，製成品獨特可愛。





2026年度7–10月
小組及活動介紹

個人成長系列

中醫健康講座：季節性湯水養生保健　編號：260710P-01

活動

日　　期：2026年7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：由註冊中醫師講解養生的季節性湯水，
　　讓參加者掌握透過湯水以達致保健的方法。
名　　額：25人
負責職員：黃姑娘
備　　註：活動與博愛醫院社區健康中心合辦

指尖上的和諧　編號：260710G-01

小組

日　　期：2026年7月10、17、24及31日（逢星期四，共四節）
時　　間：上午10時至11時30分
地　　點：活動室　　對　　象：區內成人
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。
名　　額：8人　　負責職員：謝姑娘

倉頡中文輸入法　編號：260710G-02

小組

日　　期：2026年8月3、5、7、10、12、14、17及19日
　　（逢星期一、三、五，共8節）
時　　間：上午10時至11時　　地　　點：活動室
對　　象：區內滿12歲掌握繁體中文書寫的市民
內　　容：認識倉頡中文輸入法。　　名　　額：8人
負責職員：謝姑娘
備　　註：參加者須攜帶智能電話、平板電腦或手提電腦

婦女英文花體字　編號：260710G-03

小組

日　　期：2026年8月3、5、7、10、12、14、17及19日
（逢星期一、三、五，共8節）
時　　間：上午11時15分至中午12時15分
地　　點：活動室
對　　象：區內滿12歲的女士
內　　容：利用軟頭筆作英文花體字練習，增強個人耐性和專注力
名　　額：8人
負責職員：謝姑娘

婦女英文花體字

我手影我心（Apple手機）　編號：260710G-04

小組

日　　期：2026年8月4、11、18及25日（逢星期二，共四節）
時　　間：上午10時30分至11時30分
地　　點：活動室
對　　象：區內使用Apple手機的成人
內　　容：由淺入深掌握iPhone相機操作，學習在日常生活中用Apple手機記錄家庭時間、風景、食物和重要時刻，拍出清晰、自然又好看的照片，減少對科技的恐懼，享受用手機留住美好回憶的樂趣。
名　　額：8人
負責職員：李先生
備　　註：參加者須攜帶Apple手機



我手影我心(apple手機)

我手影我心（Android手機）　編號：260710G-05

小組

日　　期：2026年8月4、11、18及25日（逢星期二，共四節）
時　　間：下午2時30至3時30分
地　　點：活動室
對　　象：區內使用Android手機的成人
內　　容：由淺入深掌握Android手機操作，學習在日常生活中用Android手機記錄家庭時間、風景、食物和重要時刻，拍出清晰、自然又好看的照片，減少對科技的恐懼，享受用手機留住美好回憶的樂趣。
名　　額：8人
負責職員：李先生
備　　註：參加者須攜帶Android手機

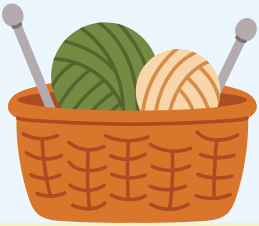


我手影我心(Android手機)

輕鬆學鉤織　編號：260710G-07

小組

日　　期：2026年9月4、11、18及25日（逢星期五，共四節）
時　　間：上午10時至11時30分
地　　點：活動室
對　　象：區內成人
內　　容：全神貫注於學習鉤織，
　　從而放鬆身心，舒緩生活壓力。
名　　額：8人
負責職員：黃姑娘



輕鬆學鉤織

修心小組　編號：260710G-08

小組

日　　期：2026年9月7、14、21及28日（逢星期一，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：透過進行藝術活動及抄寫有意思的文字，
　　學習平靜內心及舒緩壓力。
名　　額：8人
負責職員：楊姑娘



修心小組

種植樂趣多　編號：260710P-09

活動

日　　期：2026年9月8日（星期二）
時　　間：上午10時至11時
地　　點：活動室
對　　象：區內成人
內　　容：透過種植活動，舒解壓力。
名　　額：8人
負責職員：區姑娘



種植樂趣多

輕鬆瑜伽班2026　編號：260710G-09

小組

日　　期：2026年9月8、15、22及29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：透過瑜伽運動掌握放鬆身心的秘訣，從而舒緩壓力。
名　　額：8人
負責職員：楊姑娘
備　　註：小組適合初學者參與。



輕鬆瑜伽班2026

健康新秩序：食物倒金字塔　編號：260710P-02

活動

日　　期：2026年10月8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：介紹「食物倒金字塔」（多蔬果、全穀根莖、優質蛋白、少油糖鹽），分享飲食經驗，設計健康菜單。
名　　額：12人
負責職員：李先生

健康新秩序：食物倒金字塔

水晶膠飾物DIY（A班）　編號：260710P-03

活動

日　　期：2026年10月9日（星期五）
時　　間：上午10時至11時15分
地　　點：活動室
對　　象：區內成人
內　　容：透過水晶膠飾物創作，放鬆身心，舒緩舒緩壓力。
名　　額：8人
負責職員：黃姑娘
備　　註：內容與水晶膠飾物DIY（B班）相同，只可選其一。



水晶膠飾物DIY(A班)

水晶膠飾物DIY（B班）

編號：260710P-04

活動

日　　期：2026年10月9日（星期五）
時　　間：下午2時30分至3時45分
地　　點：活動室
對　　象：區內成人
內　　容：透過水晶膠飾物創作，放鬆身心，舒緩舒緩壓力。
名　　額：8人
負責職員：黃姑娘
備　　註：內容與水晶膠飾物DIY（A班）相同，只可選其一。



水晶膠飾物DIY(B班)

提防看不見的「霧」

編號：260710P-05

活動

日　　期：2026年10月13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：透過情境和短影片，學習判斷假投資、假中獎、冒充親友等詐騙手法，確保自己不會成位下一位受害者。
名　　額：12人
負責職員：李先生



提防看不見的「霧」

家庭支援系列

親子手工樂無窮　編號：260710P-06

活動

日　　期：2026年8月15日（星期六）
時　　間：下午2時30分至3時30分
地　　點：活動室
對　　象：區內6歲或以上的親子
內　　容：透過親子製作精美吊飾，促進親子交流，增加親子合作。
名　　額：4組親子
負責職員：楊姑娘
備　　註：一位家長最多只可攜兩名子女報名參加。



親子手工樂報名

親子竹編樂　編號：260710P-07

活動

日　　期：2026年8月22日（星期六）
時　　間：下午2時30分至4時
地　　點：活動室
對　　象：區內6歲或以上的親子
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，促進彼此溝通和默契。
名　　額：5對親子
負責職員：黃姑娘
備　　註：一位家長最多只可攜一名女子報名參加。



親子竹編樂

「Me Time」藝術小組　編號：260710G-11

小組

日　　期：2026年9月7、14、21及28日（逢星期一，共四節）
時　　間：上午10時至中午12時
地　　點：活動室
對　　象：區內婦女
內　　容：透過藝術治療，學習正確的情緒抒發。
名　　額：8人
負責職員：蕭先生

Me Time藝術小組

「心」呼吸・壓力管理小組　編號：260710G-12

小組

日　　期：2026年10月7、14、21日（星期三）及
　　10月27日（星期二），共四節
時　　間：下午2時至3時30分
地　　點：活動室
對　　象：面對管教壓力的婦女
內　　容：透過靜觀練習，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，以促進管教過程。
名　　額：8人
負責職員：張姑娘
備　　註：參加者須穿著運動衣物及自備水樽。

「心」呼吸・壓力管理小組



快樂廚房2026　編號：260710P-08

活動

日　　期：2026年10月23日（星期五）
時　　間：下午2時30分至4時
地　　點：家政室
對　　象：區內成人
內　　容：教授簡單易學的料理，享受入廚之樂，回家能與家人一起動手做美食，增進親子互動和生活樂趣。
名　　額：8人
負責職員：李先生

快樂廚房 2026



兒童及青少年成長系列

童心專注小先鋒 編號：260710G-13

小組

日　　期：2026年7月27、8月3、10及17日（逢星期一，共四節）
時　　間：下午2時30分至3時30分
地　　點：活動室
對　　象：5-9歲兒童
內　　容：透過不同的遊戲和藝術活動，訓練及提升兒童的專注力。
名　　額：8人
負責職員：楊姑娘

暑期桌遊樂 編號：260710G-14

小組

日　　期：2026年8月7、14、21及28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6歲以上兒童
內　　容：透過有趣刺激的桌上遊戲，促進兒童的社交能力及提升情緒管理能力。
名　　額：8人
負責職員：黃姑娘
備　　註：出席率達75%或以上可獲得桌遊一份。

互助支援系列

靜觀藝術減壓小組 編號：260710G-15

小組

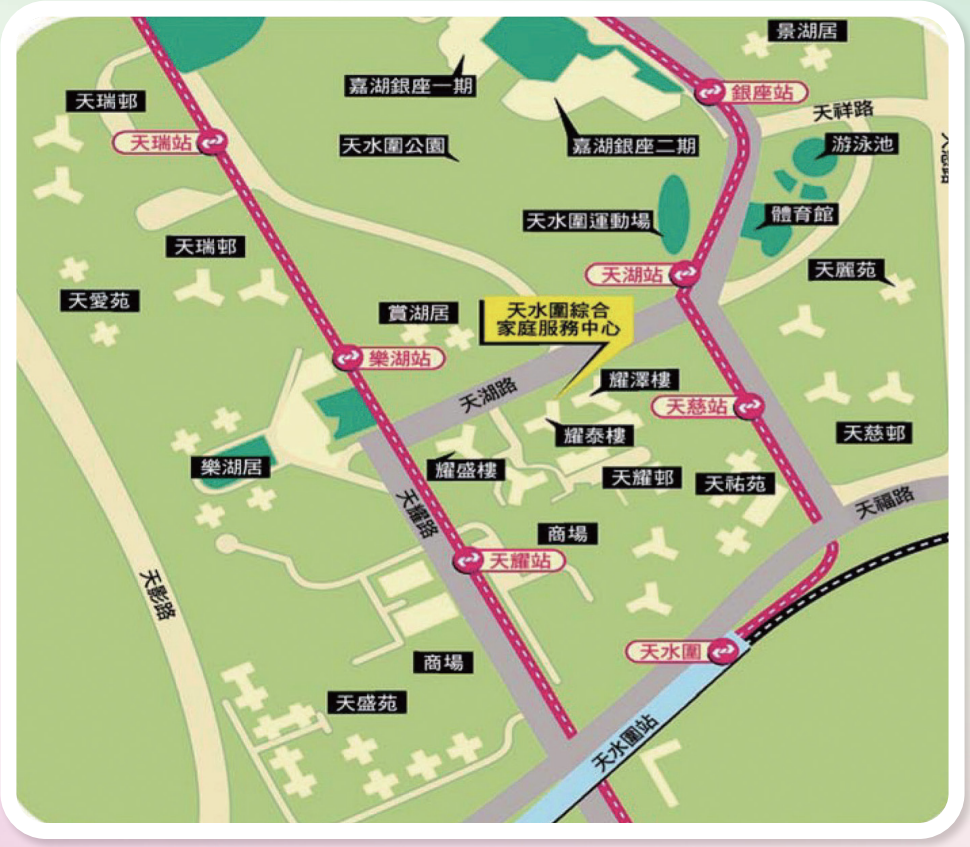
日　　期：2026年7月7、14、21及28日　（逢星期二，共四節）
時　　間：上午10時至11時
地　　點：活動室
對　　象：區內照顧者及受情緒困擾的市民
內　　容：透過小組分享、靜觀練習及一系列的藝術創作活動去舒緩壓力。
名　　額：8人
負責職員：彭先生

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



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	😊	✕	✕	😊	✕	✕	

社會福利署
Social Welfare Department

天水圍綜合家庭服務中心

地址：天水圍天耀邨耀泰樓地下A翼及B翼
電話：3565 5780　　傳真：2475 0986
網址：www.swd.gov.hk

印刷品