



香港國際社會服務社 天水圍(北)綜合家庭服務中心

地址:天水圍天悅郵服務設施大樓 2 至 3 樓

電話:2446 1223

傳真:2446 3313

電郵:tswnifsc@isshk.org

服務宗旨:我們本著專業的服務精神,為有需要的人士及家庭提供「一站式」及「多元化」的綜合家庭服務
IFSC-TSW-131120-150121-JC

靜觀家長小組

日期:2020年11月:13、20、27

2020年12月:4、11、18

2021年1月:8、15日

(逢星期五)(共8節)

時間:上午9:30-11:30

地點:本中心三樓小禮堂



內容:疫情下,父母為照顧子女勞心勞力,同時花了不少時間使用電子屏幕處理資訊及聯系,以致身心被累、容易心情低落、焦慮或脾氣暴躁等。靜觀可以培養我們回到當下,找回更多能量和愛與孩子相處嗎?

此小組以靜觀認知治療(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)體驗學習,培養家長覺察專注力,瞭解自己的身心需要,學習好好照顧自己及讓原本擁有的管教智慧與方法可以發揮。

對象:有意學習靜觀,並確定能出席所有課堂之家長。

名額:12人(須滿人8才開班)

收費:\$40(本社將會發回正式收據)

報名日期:現已接受報名 負責職員:李太

備註:1.參加者必須經過一次電話組前傾談,以確定可受惠於此服務。

2. 小組家課練習需於課程期間每天約45分鐘進行。

3. 社工李陳凱茵女士已完成由英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之靜觀認知治療導師基礎課程。

4. 參加者請穿著褲子或運動服。 5. 本小組設有後備名額。

6. 小組有機會因應疫情改為網上ZOOM形式進行。

注意事項: 1)當遇上8號或以上颱風訊號,黑色暴雨警告,此活動將會改期。

2)活動期間所拍攝的照片,部分會用作本社宣傳及出版等用途。如有異議,請以書面通知本社職員。

- 閣下提供的資料將會用作申請本社服務、活動聯絡、紀錄、通訊、服務推廣、籌募及收集意見等用途。根據個人資料(私隱)條例,閣下有權查閱及改正本機構所保存有關閣下的資料。如有任何疑問包括要求查閱或改正資料,請聯絡有關職員或服務總監。
- 如閣下反對本社將閣下的個人資料作為上述之用途,煩請以書面通知本社。

2020年10月編印



活動報名表

姓名	性別	出生日期 日/月/年(年齡)	香港身份證號碼 *填寫英文字母及頭3位數字	備註
1.		/ / ()	□ - □ □ □	
2.		/ / ()	□ - □ □ □	
3.		/ / ()	□ - □ □ □	
4.		/ / ()	□ - □ □ □	
5.		/ / ()	□ - □ □ □	

參加活動名稱： 靜觀家長小組

電話： _____ 家長簽署(14歲以下申請者適用)： _____

緊急聯絡人姓名： _____ 緊急聯絡人電話： _____

1. 你是否首次參加本中心活動？(請在適當的方格內☑)

是，如未曾登記欲接收本中心郵寄活動推介，

請填寫地址： _____

不是

2. 承上題，你從何知悉本中心活動？

透過本中心街頭推廣活動

親友介紹(中文姓名： _____ 電話： _____)

其他：(請註明： _____)

3. 本人 不同意中心運用本人的個人資料，如姓名、電話、電子信息(包括 WHATSAPP、SMS 等)及郵寄地址等作為通訊、服務推廣、籌募及收集意見之用途。(本中心將不會向閣下寄發任何活動推介等服務資料。)

參加者簽署： _____ 報名日期： _____
本人在這報名表上所填報的資料，均屬真確無訛

職員專用

活動收費：\$ _____ 負責職員： _____ 日期： _____

(請參閱背頁的本機構服務質素標準)

本機構為了維持及提高服務水平，按社會福利署的服務質素標準訂立了一系列的政策和程序。詳情如下：

標準 1：服務資料	標準 2：檢討及修訂
標準 3：紀錄管理	標準 4：職務及責任
標準 5：人力資源	標準 6：計劃、評估及收集意見
標準 7：財政管理	標準 8：法律責任
標準 9：安全的環境	標準 10：進入及離開服務
標準 11：服務使用者的需要	標準 12：知情的選擇
標準 13：私人財物	標準 14：私隱及保密
標準 15：申訴	標準 16：免受侵犯

本機構備有『服務質素標準手冊』，詳細介紹本機構各項服務質素標準的政策及措施供服務使用者翻閱。服務使用者可向職員索閱『服務質素標準手冊』。

- 閣下提供的資料將會用作申請本社服務、活動聯絡、紀錄、通訊、服務推廣、籌募及收集意見等用途。根據個人資料(私隱)條例，閣下有權查閱及改正本機構所保存有關閣下的資料。如有任何疑問包括要求查閱或改正資料，請聯絡有關職員或服務總監。
- 如閣下反對本社將閣下的個人資料作為上述之用途，煩請以電話通知本社。