



社會福利署

Social Welfare Department

北沙田綜合家庭服務中心

沙田禾輦邨厚和樓 403-416 室

查詢電話 : 3168 2906

家天地通訊

2026 年
7-9 月
小組 / 活動

每一個家天地會員最多可抽籤 3 項活動
截止報名：2026 年 6 月 4 日（以郵戳為準）
抽籤日：2026 年 6 月 11 日
公佈結果：2026 年 6 月 12 日

7-9 月
2026 年



如何說愛？



想對家人、朋友、伴侶表達愛意，但又不知如何是好？

不妨認識美國輔導師 Gary Chapman 提出的五種「愛的語言」：

1. 肯定的言語：

透過「謝謝你花的心思」、「我知道你已經很努力了」等讚美、感謝和鼓勵的言詞，讓對方感到備受肯定和重視。

2. 身體接觸：

透過牽手、擁抱等接觸，讓對方感到溫暖和關懷。

3. 寶貴時光：

透過一起用膳、散步、聊天、做運動等活動，讓對方感到陪伴、受重視和關懷，同時建立共同的回憶和經歷。

4. 服務行為：

透過做家務、解決疑難等實際行動，讓對方感受到關懷和支持。

5. 禮物：

透過贈送或製作禮物、心意咭和安排特別驚喜等，向對方表達關心和重視。



其實每個人最能接收到愛的形式不同，沒有對錯好壞，就是個人喜歡、感受不同。認識自己愛的需求形式，有助於表達需求；了解對方愛的需求形式，有助於給予對方最能接受到愛的方式。透過觀察和溝通，嘗試用對方喜歡的方式去表達，同時向對方傾訴你需要的「愛的語言」。

其實愛，就是同在。

參考資料：

Chapman, G. (1992). The 5 love languages: The secret to love that lasts. Northfield Publishing.

社會福利署臨床心理服務課談心說理第三期（二零二三年十月）

家天地小組資料

手機應用技巧班 (初階) A班

互助篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	教授有關實際應用智能手機的知識，讓參加者能夠利用智能電話享受現今科技帶來的方便，拉近與年輕一輩的距離。
名額	8人
日期/時間	6/8/2026、13/8/2026、20/8/2026、27/8/2026 (逢星期四) 上午10:30-11:30
地點	本中心活動室
負責社工	朱明希先生
備註	1. 參加者需自備手提電話 2. 只可報名(初階) A或(初階) B其中一個活動



手機應用技巧班 (進階班)

互助篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	加深參加者對手提電話基本應用的了解，學習智能手機的應用功能，包括：如何保護私隱，相片管理，手機拍攝操作等。進一步了解智能手機的不同功能。
名額	10人
日期/時間	6/8/2026、13/8/2026、20/8/2026、27/8/2026 (逢星期四) 上午11:45-下午1:00
地點	本中心活動室
負責社工	朱明希先生
備註	1. 參加者需自備手提電話 2. 只接受曾參與1-3月或4-6月手機應用技巧班的參加者報名。



手機應用技巧班 (初階) B班

互助篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	教授有關實際應用智能手機的知識，讓參加者能夠利用智能電話享受現今科技帶來的方便，拉近與年輕一輩的距離。
名額	8人
日期/時間	3/9/2026、10/9/2026、17/9/2026、24/9/2026 (逢星期四) 下午3:00-4:00
地點	本中心活動室
負責社工	朱明希先生
備註	1. 參加者需自備手提電話 2. 只可報名(初階) A或(初階) B其中一個活動



家長心靈加油站 - 管教樂與怒

個人發展篇

對象	就讀小三至小六的兒童家長(中心個案優先報名)
內容	「家長心靈加油站」小組透過四節工作坊，協助家長掌握情緒急救、溝通技巧、功課輔導及正向教養策略。內容涵蓋製作「呼吸瓶」降溫、練習描述性讚美、運用計時器處理功課拖延，並以「優點卡」增進親子關係，減輕親職壓力。
名額	6人
日期/時間	3/9/2026、10/9/2026、17/9/2026、24/9/2026 (逢星期四) 上午10:00-11:30
地點	本中心活動室
負責社工	黃敏琪姑娘



親子教「煮」- 暑假篇

家庭篇

對象	6歲或以上家天地會員及其家長
內容	透過親子合作製作簡單甜品，讓家長與子女在製作過程中互相合作，從而增加雙方交流，鼓勵雙方以溝通解決困難，發展正向親子關係。
名額	5組家庭
日期/時間	16/7/2026、23/7/2026、30/7/2026、6/8/2026 (逢星期四) 上午10:00-12:00
地點	本中心活動室
負責社工	李玉婷姑娘
備註	1. 參加者1位子女需由1位家長陪同出席 2. 自備食物盒



捕夢網工藝坊 (A)

手工藝篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	藉編織製作，放鬆自己，並在製作過程中認識不同的紓壓方法來提昇自我效能。
名額	8人
日期/時間	8/7/2026、15/7/2026、22/7/2026、29/7/2026 (逢星期三) 上午10:00-11:00
地點	本中心活動室
負責社工	鄺梓樑先生
備註	只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動



中醫藥料理大冒險

家庭篇

對象	6歲或以上家天地會員及其家長
內容	讓參加者活用講座知識，嘗試以中藥入饌製作料理，讓大家都過滋潤養生的暑假。
名額	5組家庭
日期/時間	5/8/2026、12/8/2026、19/8/2026、26/8/2026 (逢星期三) 下午2:30-4:30
地點	本中心活動室
負責社工	李玉婷姑娘
備註	曾參加中醫藥大冒險家庭優先報名



捕夢網工藝坊 (B)

手工藝篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	藉編織製作，放鬆自己，並在製作過程中認識不同的紓壓方法來提昇自我效能。
名額	8人
日期/時間	8/7/2026、15/7/2026、22/7/2026、29/7/2026 (逢星期三) 上午11:15-12:15
地點	本中心活動室
負責社工	鄺梓樑先生
備註	只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動



家天地活動資料

基本家居維修分享工作坊

個人發展篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	教授基本家居維修的知識，從而應用於日常生活中。
名額	12人
日期/時間	10/07/2025 (星期五) 上午11:00-12:00
地點	本中心活動室
負責社工	梁安娜姑娘
備註	此活動由大師傅義工組義工協助策劃和推行



室內草地滾球同樂日

個人發展篇

對象	8歲或以上家天地會員
內容	參加者在輕鬆愉快的氛圍中，體驗草地滾球的技巧與協作。不論任何年齡，皆能在導師指導下學習基本技巧與比賽規則，享受推球入目標圈的樂趣。活動不僅能培養參加者的專注力與判斷力，更提供互動交流的機會，共同度過健康充實的休閒時光。
名額	24人
日期/時間	13/9/2026 (星期日) 下午2:00-4:00
地點	圓洲角體育館
負責社工	黃梓晴姑娘
備註	1) 需自行前往圓洲角體育館 2) 需穿著運動服飾及運動鞋 3) 此活動與康文署合辦



「合作無間」實驗室

個人發展篇

對象	就讀小三至小六的兒童(中心個案優先報名)
內容	透過科學實驗和影片欣賞，讓孩子透過不同形式的探索，發現新的可能，培養面對挑戰的勇氣，增加孩子的自我認同，並在過程中學習傾聽與合作，建立同理心。
名額	6人
日期/時間	18/7/2026 (星期六) 上午10:00-11:30
地點	本中心活動室
負責社工	黃敏琪姑娘



親親導盲犬

個人發展篇

對象	所有家天地會員
內容	講座形式，由視障人士帶同導盲犬，以分享形式讓市民認識導盲犬的訓練和工作。
名額	15人
日期/時間	7月份 (待定) 上午10:45-12:00
地點	本中心活動室
負責社工	郭玉鳳姑娘



正視肩膊痛

個人發展篇

對象	60歲或以上家天地會員或護老者
內容	由衛生署職員分享肩部的護理及減低關節僵硬的方法，並會示範肩部運動，找出肩周炎高危險患者以提供適當的輔導。
名額	15人
日期/時間	5/8/2026(星期三) 上午10:00-11:00
地點	本中心活動室
負責社工	李玉婷姑娘
備註	此活動與衛生署合辦



「種」出好心情

身心靈篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	透過製作盆景活動，讓大家接觸大自然，從而放鬆心情，舒緩日常的生活壓力。
名額	10人
日期/時間	23/7/2026 (星期四) 上午10:00 - 11:30
地點	本中心活動室
負責社工	仇智盈姑娘



中秋廚房

個人發展篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	學習製作中秋節慶食品為節日增添氣氛。參加者在製作過程中學會面對不同困難，發展正面解難能力。
名額	8人
日期/時間	24/9/2026 (星期四) 上午10:00-12:00
地點	本中心活動室
負責社工	李玉婷姑娘
備註	自備食物盒



新興運動系列 - 躲避盤體驗

身心靈篇

對象	6歲或以上家天地會員
內容	透過參與躲避盤體驗活動，參加者不僅能鍛鍊體能與反應，更能從互動中增強團隊合作和溝通能力。過程中需要與隊友密切合作，制定策略，從而培養與別人合作發揮團隊精神，提升個人效能感。
名額	15人
日期/時間	28/8/2026 (星期五) 下午3:30-5:30
地點	禾峯社區會堂
負責社工	朱明希先生
備註	參加者需要穿著輕便或運動服裝



新興運動系列 - 芬蘭木柱體驗

身心靈篇

對象	6歲或以上家天地會員
內容	「芬蘭木棋」(Mölkky)是近年流行的新興運動，玩法簡單容易上手，加上對體能的要求不高，從中學習團隊合作，強身健體，擴展社交圈子。
名額	15人
日期/時間	4/9/2026 (星期五) 下午3:30-5:30
地點	禾峯社區會堂
負責社工	朱明希先生
備註	參加者需要穿著輕便或運動服裝



低脂肪飲食及烹調方法 - 健康講座

家庭篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	飲食是健康的基礎，為了讓大家培養出良好的下廚及飲食習慣，衛生署護士教大家如何從不同的食物類別中選擇低脂食物，了解低脂肪的烹調方法及分享出外飲食時如何作出合適的選擇。
名額	20人
日期/時間	24/9/2026 (星期四) 上午10:00-11:00
地點	本中心活動室
負責社工	朱明希先生
備註	此活動與衛生署合辦



新興運動系列 - 閃避球體驗

身心靈篇

對象	6歲或以上家天地會員
內容	閃避球是一項充滿活力的團隊運動，主要讓參與者需通過投擲球來擊中對手和需要躲避對手投擲的球為核心。講求需要著重團隊合作的運動，提升凝聚力與專注力。
名額	15人
日期/時間	11/9/2026 (星期五) 下午3:30-5:30
地點	禾峯社區會堂
負責社工	朱明希先生
備註	參加者需要穿著輕便或運動服裝



中醫藥大冒險

家庭篇

對象	6歲或以上家天地會員及其家長
內容	透過冒險遊戲及互動形式學習中醫藥知識，提高日常保健意識，維持身體健康。
名額	7組家庭
日期/時間	3/8/2026 (星期一) 下午2:30-4:30
地點	本中心活動室
負責社工	李玉婷姑娘



新興運動系列 - 匹克球體驗

身心靈篇

對象	6歲或以上家天地會員
內容	匹克球(Pickleball)是一項融合網球、羽毛球與乒乓球特色的球拍運動，玩法簡潔有趣，是一項適合各年齡層參與的新興運動，既能鍛煉身體，亦有助提升團隊合作精神、個人專注力與協調性。
名額	16人
日期/時間	18/9/2026 (星期五) 下午3:30-下午5:30
地點	禾峯社區會堂
負責社工	朱明希先生
備註	參加者需要穿著輕便或運動服裝



北沙同遊迪士尼

家庭篇

對象	所有家天地會員
內容	與參加者一起同遊迪士尼，探索各種設施、觀看精彩表演及享受遊樂項目。這次活動旨在增進家庭間的互動與溝通，讓每位參加者都能共度難忘的時光，促進家庭和諧。
名額	50人
日期/時間	18/7/2026 (星期六) 上午9:00-下午6:30
集合時間	上午8:45 (逾時不候)
集合地點	禾峯巴士總站
地點	香港迪士尼
負責社工	黃梓晴姑娘
備註	參加者需自行安排午膳



輕鬆減壓工作坊 (九月篇)

身心靈篇

對象	所有家天地會員
內容	透過特別設計的瑜珈式子，由伸展身體開始，逐漸將心情放鬆，達到舒緩壓力的目的。
名額	6人
日期/時間	10/9/2026 (星期四) 上午10:30-12:00
地點	本中心活動室
負責社工	郭玉鳳姑娘
備註	參加者需穿著舒適及富彈性的衣服出席，及預備大毛巾一條在瑜珈課堂上使用



2026年7-9月小組及活動報名安排

1. 每一個家天地會員**最多可報3項活動**，如發現選報多於3項活動 (除特別註明外)，其今季的報名資格將會被取消。
2. 請於**2026年6月4日或之前**，將填妥的報名表以隨附的中心郵籤**並貼上足夠郵費寄回 (日期以郵戳為準，欠郵資的信件恕不接受)** 或交回中心的收集箱。
3. 中心將於2026年6月11日抽出各活動的中籤者，結果將於翌日張貼於中心內。
4. 如活動報名踴躍，抽出正選後，將再抽同等名額數目的後備參加者。
5. 各中籤者亦會有專人於活動舉行最少一星期前另行通知，沒有中籤者則不會再作通知。
6. 餘下名額於2026年6月12日開始，以先到先得形式開放予會員報名。名額先到先得。
7. 為保障各位會員的個人私隱，會員報名參加活動時，必須填寫正確會員號碼，中心於公佈中籤名單時，以會員號碼作顯示。如發現報名表格上資料不全，是次報名將會失效。

優化措施

會員可選擇親臨本中心或以掃瞄二維碼的方式，於活動抽籤日翌日查閱抽籤結果；如有活動剩餘名額，會員需於本中心進行報名手續，名額先到先得。



報名須知

1. 本中心活動只限持有有效的「家天地」會員證會員報名。如需申請 / 更新「家天地」會員證者，請盡早辦理相關手續。
2. 18歲以下人士參加本中心的戶外活動，必須由家長陪同 (特別註明除外)。
3. 所有以家庭為對象的活動，必須多於一名家庭成員一同報名參加。
4. 所有參加者於出席小組/活動時，必須出示有效之「家天地」會員證。
5. 活動一經報名，名額不可轉讓他人，否則會被取消資格。如有需要，職員可要求參加者出示身份證明文件以作核實身份之用。
6. 除特別註明外，所有活動不設「託兒」服務。



「家天地」會員申請須知

1. 18歲以下申請者請由家長/監護人陪同申請。
2. 填妥申請表並出示申請者的身份證明文件。
3. 報名費用全免，會員證的有效日期印在該證上，有效期過後該會員資格將自動取消。
4. 本中心會員可同時使用沙田區其他「家天地」的設施及參加其活動，亦可免費收到所屬中心的「家天地」季訊。
5. 如有個人資料需要更改，請即通知本中心職員。
6. 會員證不得轉借別人使用。
7. 請愛護公物，與職員合作。如刻意破壞公物，或對其他人士造成滋擾或威脅，本中心有權取消其會員資格。

免責聲明

1. 請參加者提供正確的個人資料，資料絕對保密，只用作本中心核實身份及聯絡之用，並不會轉交他人。
2. 個別活動會有體力消耗或危險，請參加者考慮自己的能力及身體狀況，決定是否適合參加此類活動。
3. 患有心臟病、氣管問題或其他敏感症狀人士，在參加戶外活動時須參考當日空氣質素健康指數。
4. 如因天氣惡劣、參加者人數不足等的特別情況，本中心將會考慮取消活動，請參加者留意本中心的特別通知。
5. 請參加者準時出席各活動，逾時不候。
6. 本中心保留活動安排之最終決定權，參加者不得異議。

活動取消安排


如因天氣惡劣、參加者人數不足等特別情況，本中心將會考慮取消活動，請各參加者留意本中心的特別宣佈。

中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 - 1:00	★	★	★	★	★	★
下午 2:00 - 5:00	★	★	★	★	★	★
下午 5:00 - 8:00	★	休息	★	休息	休息	休息

(星期日及公眾假期休息)

在颱風及暴雨警告下之安排

颱風或暴雨	中心開放	室內活動	陸上戶外活動	水上戶外活動	備註：
黃色 暴雨訊號 	✓	✓	✗	✗	1. 在戶外活動進行時，改掛三號或以上颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨訊號，本中心將即時取消所有戶外活動，並儘快安排參加者返回本中心。 2. 在戶外活動進行前二小時仍懸掛三號或以上颱風訊號、黃色暴雨訊號，所有戶外活動將會取消。 3. 在戶外活動進行前四小時發出紅色或黑色暴雨訊號，所有戶外活動將會取消。 4. 在室內活動進行前兩小時，仍懸掛八號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨訊號，所有活動將會取消。 5. 如黑色暴雨訊號在中心開放前發放，本中心將不會開放，直至黑色暴雨訊號取消後兩小時內重開。但如暴雨訊號在中心開放期間發出，中心仍會照常開放。 6. 受颱風、暴雨或雷暴影響而未能舉行的活動，本中心職員會盡快作出另外安排。 ** 上述事項如有任何變動，以本中心最後之公佈為準，恕不另行通知。
紅色 暴雨訊號 	✓	✗	✗	✗	
黑色 暴雨訊號 	✗	✗	✗	✗	
雷暴警告 	✓	✓	按天氣情況而定	✗	
一號 戒備訊號 	✓	✓	✓	✗	
三號 強風訊號 	✓	✓	✗	✗	
八號颱風 或以上 	✗	✗	✗	✗	

本中心的會員亦可同時使用沙田區其他綜合家庭服務中心「家天地」的設施及參加他們舉辦的活動。

沙田區其他「家天地」的地址及電話

南沙田綜合家庭服務中心「家天地」	沙田上禾輦路1號沙田政府合署8樓	2158 6593
南馬鞍山綜合家庭服務中心「家天地」	馬鞍山恆安邨恆安社區中心5樓	2630 3797
北馬鞍山綜合家庭服務中心「家天地」	馬鞍山耀安邨耀欣樓地下	3590 6029

 社會福利署
Social Welfare Department

郵票

會員地址

中心郵籤 (如郵寄，請剪下並貼於信封面上)

北沙田綜合家庭服務中心

地址：新界沙田禾輦邨厚和樓4樓403-416室

電話：3168 2906