



北沙田綜合家庭服務中心
新界沙田禾輦邨厚和樓403-416室
查詢電話：3168 2906

家天地通訊



每一個家天地會員最多可選報3項活動

截止報名：2025年9月4日 (以郵戳為準)

抽籤日：2025年9月11日

公佈結果：2025年9月12日。

10-12月
2025年

玩出連結：親子相處的魔法時光

遊戲，是親子建立連結的天然良方。研究指出，恆常的親子遊戲互動有助提升孩子的專注力、自信心及社交能力，更能加強家庭之間的情感連繫。

透過一起玩，父母走進孩子的世界，孩子也感受到被理解與陪伴。簡單如「氣球拍打戰」，不但訓練手眼協調，還能帶來滿滿笑聲；「故事接龍」讓親子一同發揮創意，建立默契；製作「家庭任務挑戰卡」，讓孩子在遊戲中學習責任與表達感謝。這些低成本但高互動的遊戲，不僅充滿樂趣，更是滋養親子關係的好機會。

本中心將於10至12月舉辦不同類型的親子活動，誠邀家長踴躍報名，透過參與桌上遊戲、手工創作、新式運動，與孩子創造溫馨回憶。



家天地小組資料

螺鋸學堂 (A)

手工藝篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 藉製作螺鋸 - 貝殼鑲嵌工藝，認識非物質文化遺產，並從中學習不同溝通技巧，增進人際關係。
日期	10/11/2025、17/11/2025、 24/11/2025、01/12/2025 (逢星期一)
時間	上午 10:00 – 11:00
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	鄒梓樑先生
備註：	只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動

簡易手作室

手工藝篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 透過手作活動 - 中國傳統繩結及串珠，讓參加者體驗不同類型手工創作，並以日常生活隨處可見的材料進行創作。
日期	13/10/2025、20/10/2025、 27/10/2025、03/11/2025 (逢星期一)
時間	下午 3:00 – 4:30
地點	本中心活動室
名額	6人
負責社工	李玉婷姑娘

螺鋸學堂 (B)

手工藝篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 藉製作螺鋸 - 貝殼鑲嵌工藝，認識非物質文化遺產，並從中學習不同溝通技巧，增進人際關係。
日期	10/11/2025、17/11/2025、 24/11/2025、01/12/2025 (逢星期一)
時間	上午 11:15 – 12:15
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	鄒梓樑先生
備註：	只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動

刮出創意畫

手工藝篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 透過活動，讓參加者用刮畫創作表達當下心情，以輕鬆態度進行創作，並在專注創作的過程中尋回平靜。
日期	28/11/2025、05/12/2025、 12/12/2025、19/12/2025 (逢星期五)
時間	下午 3:00 – 4:30
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	李玉婷姑娘

情緒專注GO GO GO ! (初小組)

身心靈篇

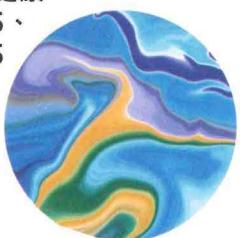
對象	小一至小三、懷疑或已確定「專注力不足」或「過度活躍症」的學生
內容	1)透過多元化的活動及遊戲，提升參加者互相合作的技巧並促進相互的溝通。例如：學習圖卡。 2)透過小組活動提升參加者認識情緒和有效地表達情緒的方法。
日期	25/10/2025、08/11/2025、 15/11/2025、22/11/2025 (逢星期六)
時間	上午11:00 – 12:30
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	朱明希先生



藝術『自』療

身心靈篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	參加者在學習各種流體藝術創作的過程中，能夠達到放鬆、專注和藝術療癒的狀態，這不僅讓他們獲得內心的平靜，還能有效舒緩日常生活帶來的壓力，促進身心的和諧與健康。
日期	30/10/2025、06/11/2025、 13/11/2025、20/11/2025 (逢星期四)
時間	上午10:30 – 12:00
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	黃梓晴姑娘



齊齊動起來

身心靈篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	小組由專業運動教練教授阻力運動、有氧運動及椅上運動，幫助參加者提升心肺功能、肌肉力量及肌耐力。同時能培養日常的運動習慣，促進身心健康，並擴大社交圈子。
日期	02/12/2025、09/12/2025、 23/12/2025、30/12/2025 (逢星期二)
時間	上午10:30 – 11:30
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	黃梓晴姑娘



管教樂語路

家庭篇

對象	育有8至12歲子女的家長
內容	本小組分為兩部份：
日期	1)回顧現時的親子溝通模式，從中識別個人壓力和情緒觸發點，並學習關顧自己的方法。 2)透過音樂治療工作坊，鼓勵親子在音樂互動中體驗不一樣的情感表達和溝通。 家長小組：09/10/2025 (四)、16/10/2025 (四)、 23/10/2025 (四)
時間	親子音樂工作坊：01/11/2025 (六) 上午10:00 – 11:30
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	蔡綺琪姑娘
備註：	最後一節為親子活動，歡迎家長帶同1位子女出席



輕鬆一會兒 - 玻璃畫創作

身心靈篇

對象	18歲或以上會員
內容	透過小組活動，參加者以不同色彩及圖案表達自己感受，在投入創作的過程中，享受當下平靜及悠閒，以輕鬆心情完成作品。
日期	04/11/2025、11/11/2025、 18/11/2025、25/11/2025 (逢星期二)
時間	上午10:00 – 12:00
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	李玉婷姑娘



健康快樂人

身心靈篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	透過講座，認識令身心靈健康的方法，體驗伸展運動、瑜伽、按摩等帶來的好處，達到學習養心健體的保健目標。
日期	30/09/2025(二)、02/10/2025(四)、 15/10/2025(三)、03/11/2025(一)
時間	上午9:45 – 11:00
地點	本中心活動室
名額	6人
負責社工	郭玉鳳姑娘



如何培養子女良好品格 ----家長工作坊

家庭篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	學習正面管教方法，促進親子溝通和建立孩子良好品格。
日期	03/10/2025、10/10/2025、 17/10/2025、24/10/2025 (逢星期五)
時間	上午10:00 – 11:30
地點	本中心活動室
名額	15人
負責社工	梁安娜姑娘



SEN家長加油站打打氣小組

家庭篇

對象	希望減壓 / 育有SEN子女的家長
內容	透過製作各款不同小食，為家長們打打氣，互相分享，提升家長互助的凝聚力。
日期	07/11/2025、14/11/2025、 21/11/2025、28/11/2025 (逢星期五)
時間	上午10:30 – 12:00
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	朱明希先生



親子教「煮」 - 聖誕篇

家庭篇

對象	家長及其6歲或以上家天地會員
內容	透過製作簡單甜品，為聖誕增添節日氣氛。家長與子女在甜品製作過程中需要分工合作，活動希望增加雙方交流，以溝通解決困難，發展正向親子關係。
日期	06/12/2025(六)、13/12/2025(六)、 20/12/2025(六)、27/12/2025(一)
時間	上午10:00 – 12:00
地點	本中心活動室
名額	6組家庭
負責社工	李玉婷姑娘



家天地活動資料

健康資訊你要知之 預防肌肉流失

身心靈篇

對象
內容
日期
時間
地點
名額
負責社工

18歲或以上家天地會員
由衛生署健康外展隊主講，講解肌肉流失的成因、影響及預防方法及學習強化肌肉運動八式。

02/10/2025 (星期四)
上午10:30 – 12:00

本中心活動室

20人

郭玉鳳姑娘



◎一◎

健康資訊你要知之 睡眠健康

身心靈篇

對象
內容
日期
時間
地點
名額
負責社工

18歲或以上家天地會員
由衛生署健康外展隊主講，講解長期失眠的成因、影響及學習如何建立健康的睡眠習慣。

03/11/2025 (星期五)
上午9:45 – 11:00

本中心活動室

20人

郭玉鳳姑娘



健康資訊你要知之 預防癌症

身心靈篇

對象
內容
日期
時間
地點
名額
負責社工

18歲或以上家天地會員
由香港癌症協會護士主講，講解癌症的成因及預防方法，提醒大家注意健康，減少罹患癌症的風險。

16/10/2025 (星期四)
上午11:30 – 12:30

本中心活動室

20人

李玉婷姑娘



流體藝術 × 聖誕節

身心靈篇

對象
內容
日期
時間
地點
名額
負責社工

18歲或以上家天地會員
導師將指導參加者學習使用流體藝術，以創作出各種風格的藝術作品。在繪畫過程中，參加者能夠感受自然的流動，緩解日常生活中的壓力，並增添聖誕節的節日氛圍。

18/12/2025 (星期四)
上午10:30 – 12:00

本中心活動室

8人

黃梓晴姑娘



輕鬆減壓工作坊 (十月篇)

身心靈篇

對象
內容
日期
時間
地點
名額
負責社工
備註：

18歲或以上家天地會員

透過特別設計的瑜伽式子，由伸展身體開始，逐漸將心情放鬆，達到舒緩壓力的目的。

23/10/2025 (星期四)

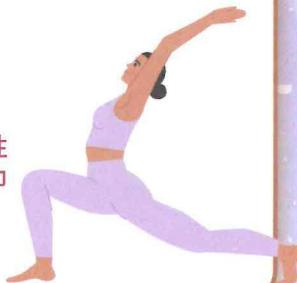
上午10:30 – 12:00

本中心活動室

6人

郭玉鳳姑娘

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伽課堂上使用。



輕鬆減壓工作坊 (十一月篇)

身心靈篇

對象
內容
日期
時間
地點
名額
負責社工
備註：

18歲或以上家天地會員

透過特別設計的瑜伽式子，由伸展身體開始，逐漸將心情放鬆，達到舒緩壓力的目的。

12/11/2025 (星期三)

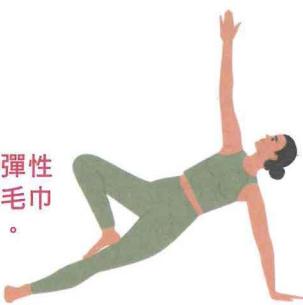
上午10:30 – 12:00

本中心活動室

6人

郭玉鳳姑娘

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伽課堂上使用。



輕鬆減壓工作坊 (十二月篇)

身心靈篇

對象
內容
日期
時間
地點
名額
負責社工
備註：

18歲或以上家天地會員

透過特別設計的瑜伽式子，由伸展身體開始，逐漸將心情放鬆，達到舒緩壓力的目的。

12/12/2025 (星期五)

上午10:30 – 12:00

本中心活動室

6人

郭玉鳳姑娘

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伽課堂上使用。



酒精墨水畫 - 中秋篇

身心靈篇

對象
內容
日期
時間
地點
名額
負責社工
備註：

18歲或以上家天地會員

導師教導使用酒精墨水代替傳統筆，創作出獨特的小夜燈成品。參加者可以根據自己的感受，設計出專屬於自己的獨一無二的小夜燈。

02/10/2025 (星期四)

下午2:30 – 4:00

本中心活動室

8人

黃梓晴姑娘



想想減壓系列一 製作個人小手帳

手工藝篇

對象
內容

日期
時間
地點
名額
負責社工

18歲或以上家天地會員
參加者可使用不同工具製作屬於自己獨一無二的小手帳，並在製作過程中認識不同的減壓方法，提高自我效能感。

27/11/2025(星期四)

下午2:30 - 4:00

本中心活動室

8人

朱明希先生



中秋慶團圓 — 楊桃燈籠

身心靈篇

對象
內容

日期
時間
地點
名額
負責社工

家長及其6歲或以上家天地會員

透過製作燈籠，家長與子女在過程中增加交流和溝通，一同合作完成作品，以發展更親密的親子關係。

04/10/2025 (星期六)

下午2:30 - 4:30

本中心活動室

6組家庭

李玉婷姑娘



新式運動體驗日

家庭篇

對象
內容

日期
時間
地點
名額
負責社工

家天地會員

參加者在體驗日中可試玩不同的新興運動例如地壺球、芬蘭木柱及躲避盤，透過設計玩法簡單的小遊戲，讓參加者挑選最喜歡、最好玩的新興運動，從而提高參加者對運動的興趣。

29/11/2025 (星期六)

下午2:30 - 4:00

本中心活動室

20人

朱明希先生



「家長鬆一鬆」減壓工作坊

家庭篇

對象
內容

日期
時間
地點
名額
負責社工

家天地會員

透過講座分享與製作海洋瓶小手作，讓家長認識不同的減壓方法。

22/10/2025(星期三)

上午11:00 - 12:30

本中心活動室

10人

朱明希先生



聖誕捲紙花賀卡製作

手工藝篇

對象
內容

日期
時間
地點
名額
負責社工

18歲或以上家天地會員

學習基本捲紙技巧，並製作心意咭，在聖誕前夕向家人表達關愛之情，以增進彼此感情關係。

11/12/2025 (星期四)

上午10:00 - 11:30

本中心活動室

8人

梁安娜姑娘



肌理畫體驗

身心靈篇

對象
內容

日期
時間
地點
名額
負責社工

家長及其6歲或以上會員

透過活動增加家長與子女間溝通，在過程中以協商方式解決分歧，合力完成作品。

06/12/2025 (星期六)

上午10:00 - 12:00

本中心活動室

6組家庭

李玉婷姑娘



親子桌遊日

家庭篇

對象
內容

日期
時間
地點
名額
負責社工

家天地會員

透過參與不同主題的桌上遊戲，讓家庭能相聚歡樂時刻，增進親子關係。

29/11/2025 (星期六)

上午11:00 - 12:30

本中心活動室

12人

朱明希先生



家居防火講座

家庭篇

對象
內容

日期
時間
地點
名額
負責社工
備註：

18歲或以上家天地會員

分享一般消防和家居防火安全知識，以及火警逃生方法。

27/11/2024 (星期四)

上午10:30 - 11:30

本中心活動室

12人

梁安娜姑娘

此活動由大師傅義工組協助策劃及推行



2025年10 – 12月小組及活動報名安排：

- 每一個家天地會員**最多可選報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。
- 請於**2025年9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。
- 中心將於2025年9月11日抽出各活動的中籤者，結果將於翌日張貼於中心內。
- 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。
- 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。
- 餘下名額於2025年9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。
- 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。如需續證/未有「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，必需由家長陪同（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. 申請者須填妥申請表並出示身份證明文件。
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。
8. 如要退出「家天地會員」請親臨本中心辦理。

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

1. 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：
黃色暴雨警告					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。
紅色暴雨警告					2. 在戶外活動進行前二小時仍懸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。
黑色暴雨警告					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。
雷暴警告			按天氣情況而定		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。
一號風球					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。
三號風球					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。
八號風球或以上					** 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。

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