



社會福利署
Social Welfare Department

家天地季訊

2025年10至12月 南沙田綜合家庭服務中心

地址：新界沙田上禾輦路1號沙田政府合署8樓

活動查詢電話：2158 6584 / 2158 6717 詢問處電話：2158 6593

2025年10-12月活動快訊

小組 / 活動

- 每一個家天地會員最多可抽籤3項活動（包括最多1個戶外活動）
- 截止報名：2025年9月10日（以郵戳為準）
- 公佈結果：2025年9月18日

查閱抽籤結果：

親臨本中心或掃描右方的二維碼。如有活動剩餘名額，會員需於本中心辦理報名手續，名額先到先得。



家長資訊分享：

孩子總是在上網

家長問：

兒子總是在上網及流連社交網站，不願溫習。有什麼方法可以令他改變？

心理學家答：

上網可說是現代最便宜又方便的娛樂，上網可以在家中隨時隨地收看各地的電視節目、下載各類型音樂、和朋友聊天（還不需要付電話通話費！）、玩電子遊戲和看書、雜誌、網上論壇等等。由此可知，網上世界的吸引力有多大…尤其是比起較為枯燥艱難的課本學習。

因此，這個問題肯定是「預防勝於治療」的。家長可以做到的是避免讓孩子從小就過份倚賴電子產品，不要因為「貪方便」和

「唔使煩」就以電子玩具或電腦遊戲打發不停問問題或說話的孩子，相反，家長要用多一點時間和孩子一起培養各方面的興趣，避免養成倚賴電子產品的習慣。要提高學習興趣和動力，家長不妨參考上述提及的方法。總之，家長和孩子都不要一坐下來就打電話遊戲、上社交網站、上Youtube看片；回家就第一時間開電腦；假日就打電子遊戲、看下載的電視節目和電影。只有這樣才有可能避免孩子日後沉溺上網生活。



文章來源：[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/14_10\(PS\).pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/14_10(PS).pdf)
(由臨床心理學家李嘉怡撰寫)

小組活動

鬆一鬆Cafe — 照顧者咖啡室

活動編號：EG24

內容：為兒童照顧者提供一個喘息的空間，享受一杯咖啡或花茶，紓緩照顧壓力，及從中學習提升孩子專注力的方法。

對象：兒童照顧者

名額：12人

日期：9.10.2025、16.10.2025、23.10.2025 及 30.10.2025 (逢星期四)

時間：上午10:30 - 下午12:45

地點：本中心活動室

負責社工：何嘉寶姑娘、簡泳妮姑娘



童SEN・同行 — 家長小組

活動編號：EG26

內容：透過講座及小組討論，深入探討照顧SEN兒童的教育方式及挑戰，學習情緒管理及減壓方法，從而提升照顧自己及家人的能力。

對象：SEN小學生的家長

名額：16人

日期：10.10.2025 及 17.10.2025 (星期五)

時間：上午10:00 - 下午12:15

地點：本中心活動室

負責社工：張曉汶姑娘、伍詠嫻姑娘

備註：活動與社署臨床心理學家合辦。



愛心小手作

活動編號：EG27

內容：由義務導師教授製作小手工，並將製成品送贈予中心合適的個案，藉以傳遞關懷社區的精神。

對象：18歲或以上中心會員

名額：8人

日期：15.10.2025 及 22.10.2025 (星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心活動室

負責社工：何樂文先生



「兩代同行育兒孫」— 祖父母及父母篇

活動編號：EG28

內容：
1. 以兒童福祉為本，學習促進多代家庭姻親共職的互補、分工及合作
2. 學習凝聚多代家庭，建立正面及和諧的家庭關係
3. 建立組員之間互相支援網絡

對象：父母、祖父母

名額：10人

日期：17.10.2025、24.10.2025、31.10.2025 及 7.11.2025 (逢星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心活動室

負責社工：林玉川姑娘

備註：
1. 小組與家福會婦女及家庭成長中心合辦。
2. 每位參加者均可同時獲得「兩代同行育兒孫」共同育兒應用手冊及《和「孩」共樂》遊戲卡乙套。



輕鬆樂曲會知音 3A

活動編號：EG29

內容：暫時放下生活急速節奏，透過小組學習唱歌技巧，舒緩生活上的壓力，從而回復好心情，達致心境舒暢。

對象：18歲或以上中心會員

名額：15人

日期：4.11.2025、11.11.2025、18.11.2025 及 25.11.2025 (逢星期二)

時間：上午9:15 - 10:15

地點：本中心活動室

負責社工：郭詠怡姑娘

備註：
1. 參加者只報名A組或B組，不能重複報名
2. 小組以清唱為主



輕鬆樂曲會知音 3B

活動編號：EG30

內容：暫時放下生活急速節奏，透過小組學習唱歌技巧，舒緩生活上的壓力，從而回復好心情，達致心境舒暢。

對象：18歲或以上中心會員

名額：15人

日期：4.11.2025、11.11.2025、18.11.2025 及 25.11.2025 (逢星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心活動室

負責社工：郭詠怡姑娘

備註：
1. 參加者只報名A組或B組，不能重複報名
2. 小組以清唱為主



靜心書法 A

活動編號：EG31

內容：書法是修身養性的好方法，由義務導師教授書法，專注練字找回內心的平靜，同時能夠細聽自己內心的話語，讓「書法」帶給參加者「抒發」的機會。

對象：18歲或以上中心會員

名額：10人

日期：5.11.2025 及 12.11.2025 (星期三)

時間：上午10:00 - 中午12:05

地點：本中心活動室

負責社工：郭惠文姑娘



愛自己 — 串珠飾物創作坊

活動編號：EG32

內容：由義務導師教授串珠製作手鍊及耳環等飾物，讓忙碌於照顧家庭的婦女擁有照顧和關懷自己的喘息空間，重拾生活熱情，提升身心靈健康。

對象：18歲以上中心會員 (育有在學子女的中心會員優先，請於報名表上註明)

名額：8人

日期：20.11.2025 及 27.11.2025 (星期四)

時間：上午 9:45 - 11:50

地點：本中心活動室

負責社工：伍詠嫻姑娘





童心出發 — 家長小組

活動編號：EG33

內容：以講座及小組活動，深入探討兒童發展及情緒需要，透過有效的正向溝通鼓勵兒童分享感受及想法，並且協助家長實踐自我關懷，提高覺察自己的身心需要，學會放鬆和緩解壓力。

對象：父母或兒童照顧者

名額：10人

日期：21.11.2025 及 28.11.2025 (星期五)

時間：上午10:00 - 下午12:15

地點：本中心活動室

負責社工：葉菁琳姑娘



聖誕飾物與聖誕卡製作小組

活動編號：EG34

內容：由義務導師教授製作聖誕飾物及聖誕卡，增強參加者之間的聯繫，促進社交互動，並在溫暖的聖誕氛圍中，共同慶祝這個節日

對象：18歲以上中心會員

名額：8人

日期：8.12.2025 (星期一) 及

18.12.2025 (星期四)

時間：上午 10:00 - 中午 12:05

地點：本中心活動室

負責社工：伍詠嫻姑娘



聖誕編織樂

活動編號：EG35

內容：在聖誕佳節，編織出溫暖的心意禮物，享受編織帶來的樂趣與成就感，同時將心意送予他人，將愛傳遞。

對象：18歲或以上中心會員

名額：10人

日期：9.12.2025 及 16.12.2025 (星期二)

時間：上午10:00 - 中午12:05

地點：本中心活動室

負責社工：郭惠文姑娘



千字文探索

活動編號：EG36

內容：由資深導師深入淺出地解讀《千字文》，將古代養心之道轉化為現代減壓良方，將正能量帶到生活中。

對象：18歲或以上中心會員

名額：10人

日期：10.12.2025 及 17.12.2025 (星期三)

時間：上午10:00 - 中午12:05

地點：本中心活動室

負責社工：郭惠文姑娘



樂齡英語小組 A

活動編號：EG37

內容：由資深英文導師教授長者日常的英語及常用短句，讓長者「快樂學習、樂而忘齡」，同時增強自信，活出樂齡人生。

對象：18歲或以上中心會員

名額：10人

日期：10.12.2025 及 17.12.2025 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:35

地點：本中心活動室

負責社工：郭惠文姑娘



年度回顧

活動編號：EG38

內容：透過藝術創作，協助參加者整理過去一年的喜怒哀樂，沉澱思緒，找回前進的動力，開啟更積極的新一年！

對象：18歲或以上中心會員

名額：8人

日期：23.12.2025 及 30.12.2025 (星期二)

時間：上午10:00 - 中午12:05

地點：本中心活動室

負責社工：陳燕姑娘



合家天地活動



椅上普拉提體驗工作坊

活動編號：EP38

內容：由義務導師教授坐在椅子上的普拉提運動練習，體驗運用普拉提圈來提升身體的靈活性與力量，促進健康與社交互動

對象：50-65歲中心會員

名額：8人

日期：14.10.2025 (星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心活動室

負責社工：伍詠嫻姑娘



認識抑鬱症

活動編號：EP39

內容：由衛生署護士講解抑鬱症及長者抑鬱內容，從介入到預防抑鬱情緒的方法，促進長者身心靈健康。

對象：18歲或以上中心會員

名額：20人

日期：15.10.2025 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心活動室

負責社工：郭惠文姑娘

備註：活動與衛生署合辦



南沙小聚 — 一起來整護手霜！A

活動編號：EP40

內容：由義務導師教導參加者製作護手霜，參加者需要協助提供中心服務意見

對象：18歲或以上家天地會員

對名額：8人

日期：21.10.2025（星期二）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心活動室

負責社工：林欣欣姑娘

備註：參加者只能報名A組或B組，不能重複報名。



南沙小聚 — 一起來整護手霜！B

活動編號：EP41

內容：由義務導師教導參加者製作護手霜，參加者需要協助提供中心服務意見。

對象：18歲或以上家天地會員

對名額：8人

日期：21.10.2025（星期二）

時間：上午11:15 - 中午12:15

地點：本中心活動室

負責社工：林欣欣姑娘

備註：參加者只能報名A組或B組，不能重複報名。



「三代遊樂場」— 芬蘭木柱體驗

活動編號：EP42

內容：透過新興運動芬蘭木柱的體驗，讓一家三代在活動中互相合作，一起享受遊戲玩樂的時間，並在當中學會互相欣賞。

對象：三代家庭（祖父母、父母及5歲或以上兒童）（每個家庭最少有兩代出席活動，三代家庭優先）

名額：6-10個三代家庭

日期：25.10.2025（星期六）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心活動室

負責社工：林玉川姑娘

備註：1. 活動與家福會婦女及家庭成長中心合辦。
2. 參加「兩代同行育兒孫」小組的組員可優先參加是次芬蘭木柱體驗活動。



DIY冬日爽膚水

活動編號：EP43

內容：由義務導師教導參加者製作及完成爽膚水，讓參加者暫時放下生活繁囂，輕輕鬆鬆製作爽膚水，從而減輕日常生活壓力。

對象：18歲或以上中心會員

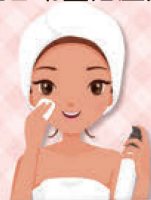
對名額：8人

日期：13.11.2025（星期四）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心活動室

負責社工：郭詠怡姑娘



齊齊DIY天然面霜

活動編號：EP44

內容：由義務導師教導參加者製作及完成天然面霜，發揮創意，從而提升參加者的專注力。

對象：18歲或以上中心會員

對名額：8人

日期：13.11.2025（星期四）

時間：上午11:15 - 中午12:15

地點：本中心活動室

負責社工：郭詠怡姑娘



認識糖尿病

活動編號：EP45

內容：透過講座認識糖尿病的成因，預防及治療的方法，活出健康人生。

對象：18歲或以上中心會員

對名額：20人

日期：19.11.2025（星期三）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心活動室

負責社工：郭惠文姑娘

備註：活動與衛生署合辦



退化性膝關節炎 — 日常生活篇

活動編號：EP46

內容：透過講座認識膝部退化性關節炎的成因及處理方法，解決因關節炎而引起的日常生活困難，減輕因痛症帶來的壓力。

對象：18歲或以上中心會員

對名額：20人

日期：3.12.2025（星期三）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心活動室

負責社工：郭惠文姑娘

備註：活動與衛生署合辦



馬賽克杯墊工作坊

活動編號：EP47

內容：透過運用色彩繽紛的馬賽克拼砌出獨一無二的杯墊，表達自己的獨特風格和個性，藉著參與創造性的活動提高個人的自信心和創造力。

對象：18歲以上中心會員

對名額：10人

日期：19.12.2025（星期五）

時間：下午 2:30 - 下午 3:45

地點：本中心活動室

負責社工：伍詠嫻姑娘



戶外活動

九龍城寨導賞遊

活動編號：EP37

內容：透過導賞活動，讓參加者深入了解九龍城寨的歷史與文化價值，同時參觀九龍城寨公園的遺跡，揭開其「三不管」現象的謎團，加深對九龍城寨的認識，促進社區連結。

對象：18歲或以上中心會員

對名額：15人

日期/時間：11.11.2025（星期二）

上午10:00 - 下午12:30

地點：九龍城寨公園

集合及解散地點：沙田政府合署地下

集合時間：上午10:00

出發時間：上午10:15（逾時不候）

負責社工：郭惠文姑娘

備註：活動包括來回交通



2025年10-12月小組及活動報名安排：

1. 每一個「家天地」會員抽籤前**最多可選報3項活動（包括最多1個戶外活動）**，如發現選報多於3個活動及小組（除特別註明外），其今季的報名資格將被取消。
2. 請於**2025年9月10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. 報名表可到本中心索取。
4. 中心將於2025年9月16日抽出各項活動的中籤者，結果將於9月18日張貼於中心內。會員可選擇以親臨本中心，或以掃描二維碼的方式查閱抽籤結果；亦可致電活動查詢電話（2158 6584 / 2158 6717）詢問結果；**各中籤者亦會有專人於活動舉行最少一星期前再次確認。如沒有中籤者則不會再作通知。**
5. 如活動仍有剩餘名額，會員可於2025年9月18日開始到本中心報名，名額先到先得，恕不預留。
6. 請珍惜活動名額，如未能出席請儘早通知本中心。



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歲以下人士如欲參加本中心戶外活動，必須家長陪同（特別註明者除外）。另外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。
3. 參加者出席所有小組及活動時必須出示有效會員證。
4. 活動一經報名，名額不可轉讓或轉售他人，否則將被取消資格。如有需要，職員可要求參加者出示身份證明文件以作核實。
5. 除特別註明外，所有活動**不設「託兒」服務**。
6. **所有活動免費。**
7. 本中心保留報名事宜之最終決定權。

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。

退出服務方法

- 如要退出「家天地」會員，請親臨本中心辦理。
- 會員有效日期印於會員證上，現時會員證有效期至2027年12月31日，其會員資格將在有效期後自動取消。

免責聲明

- 請參加者提供正確的個人資料，作本中心核實身份及聯絡之用，資料絕對保密。
- 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。
- 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留意當日天氣情況及空氣污染指數。
- 請參加者準時出席各活動，逾時恕不等候。
- 本中心保留活動安排之最終決定權，參加者不得異議。

< 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。



家天地報名手續及申請入會須知

- 申請人請帶同家庭成員身份證明文件及親臨本中心填寫申請表格，費用全免。
- 申請人須為香港居民。18歲以下申請者必須由家長或監護人陪同申請成為會員。



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 - 下午1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午2:00 - 下午5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午5:00 - 晚上8:00	休息	休息	休息	✓	✓	休息

(星期日及公眾假期休息)

惡劣天氣下中心活動/小組安排措施



暴風或暴雨	中心開放	室內活動	陸上戶外活動	水上戶外活動	備註：
黃色暴雨警告信號	✓	✓	✗	✗	1. 在戶外活動進行時，改掛三號或以上颱風信號、黃色、紅色或黑色暴雨信號，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。
紅色暴雨警告信號	✓	✗	✗	✗	2. 在戶外活動進行前兩小時，仍懸掛黃色暴雨信號、三號或以上颱風信號，所有戶外活動將會取消。
黑色暴雨警告信號	✓	✗	✗	✗	3. 在戶外活動進行前四小時，仍懸掛紅色或黑色暴雨信號，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信號、紅色或黑色暴雨信號，所有活動將會取消。
T1 一號戒備信號	✓	✓	✓	✗	5. 如黑色暴雨信號在中心開放前發放，中心將不會開放，直至黑色暴雨信號取消後兩小時內重開。但如暴雨信號在中心開放期間發出，中心仍會照常開放。
3 三號強風信號	✓	✓	✗	✗	6. 受颱風、暴雨或雷暴影響而未能舉行的活動，本中心職員會儘快再作出安排。
8 八號或以上颱風信號	✗	✗	✗	✗	

✓照常開放 ✗活動取消 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本署沙田區其他「家天地」的設施及參加有關中心舉辦的活動。

本署沙田區其他「家天地」的地址及電話：

- 北沙田綜合家庭服務中心**：新界沙田禾輦邨厚和樓4樓平台403-416室 (電話：3168 2906)
- 南馬鞍山綜合家庭服務中心**：新界沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心1樓及5樓 (電話：2630 3797)
- 北馬鞍山綜合家庭服務中心**：新界沙田馬鞍山耀安邨耀欣樓地下 (電話：3590 6029)



(如郵寄，請沿虛線剪下中心郵籤並貼於信封面，並貼上足夠郵資寄回本中心)

社會福利署 南沙田綜合家庭服務中心

地址：新界沙田上禾輦路1號沙田政府合署8樓808室

(活動報名)



家天地季訊

印刷品