

2026年
4-6月
小組/活動

每一個家天地會員最多可報3項活動
截止報名：2026年3月19日(以郵戳為準)
抽籤日：2026年3月23日上午
公佈結果：2026年3月23日下午

4-6月2026年

以靜定心 — 重拾天秤的平衡點

相信不少照顧者都會有以上的疑惑：既想要盡力照顧家人，亦希望擁有自己的空間。可是，他們往往擔心耽誤了家人康復或接受訓練的時間，選擇將自己的需要放到最後。事實上，照顧者必須好好照顧自己，才有能力照顧別人。



為了讓自己在照顧路上跑得更遠，照顧者需要對自己多點體諒，聆聽自己的需要。疲累時暫且放下照顧者的角色，讓自己先調節身心，補充足夠養分再重新出發。照顧者可以嘗試在繁忙的照顧工作中抽空進行以下的靜心活動，幫助自己回到當下，讓自己急而不躁，紊而不亂。

靜心步行

把專注力放在自己的步伐，好好感受每步腳踏實地的感覺。

靜心站立

站立時抓一抓腳趾，然後放鬆；上半身微微搖動，讓自己找回重心及當刻實在的感覺。

靜心穩坐

坐下時把專注力放在下半身，感受身體被承托的感覺。

靜心安睡

嘗試感受身體被床褥承托的感覺，暫時卸下重擔，卻又實在而有依靠。

家天地小組資料

北沙 "Art Jamming"

身心靈篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	"Art Jamming"中文譯為即興藝術，參加者能自由、隨意地使用各種顏色創作出五彩繽紛的作品。過程中，導師將簡單教授基本繪畫技巧，幫助參加者在藝術創作中重新找回自信。
日期	7/5/2026、14/5/2026、28/5/2026、4/6/2026 (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



馬賽克工作室

身心靈篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	以拼貼方式代替繪畫讓參加者嘗試以不同創作方式表達自己感受。
日期	24/4/2026、8/5/2026、22/5/2026、29/5/2026 (逢星期五)
時間	下午14:30-16:00
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	李玉婷姑娘



旋轉音樂盒

身心靈篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	參加者以輕黏土為音樂盒裝飾，為自己製作獨一無二的音樂盒。同時，享受製作過程帶來的療癒。
日期	29/4/2026、6/5/2026、13/5/2026、20/5/2026 (逢星期三)
時間	下午14:30-15:30
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	李玉婷姑娘



新式運動 — 木棋體驗班

身心靈篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	- 木棋運動(前稱芬蘭木柱)是源自芬蘭的投擲運動，玩法揉合了保齡球和飛鏢的規則。 - 透過認識木棋運動的玩法，學習如何與人合作。
日期	16/5/2026、23/5/2026、30/5/2026、6/6/2026 (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



手機應用技巧班 (A班)

互助篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	教授有關於日常生活應用智能手機的科技資訊，讓參加者能夠利用智能電話享受現今科技帶來的方便。
日期	7/5/2026、14/5/2026、21/5/2026、28/5/2026 (逢星期四)
時間	下午15:00-16:00
地點	本中心活動室
名額	朱明希先生
負責社工	10人
備註	參加者需自備手提電話或平板 只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動



手機應用技巧班 (B班)

互助篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	教授有關於日常生活應用智能手機的科技資訊，讓參加者能夠利用智能電話享受現今科技帶來的方便。
日期	8/5/2026、15/5/2026、22/5/2026、29/5/2026 (逢星期五)
時間	上午11:00-12:00
地點	本中心活動室
名額	朱明希先生
負責社工	10人
備註	參加者需自備手提電話或平板 只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動



宋錦學堂 (A)

手工藝篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	藉製作織造工藝，認識非物質文化遺產，並從中學學習不同溝通技巧，增進人際關係。
日期	8/5/2026、15/5/2026、22/5/2026、29/5/2026 (逢星期五)
時間	上午10:00-11:00
地點	本中心活動室
名額	鄺梓樑先生
負責社工	8人
備註	只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動



宋錦學堂 (B)

手工藝篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	藉製作織造工藝，認識非物質文化遺產，並從中學學習不同溝通技巧，增進人際關係。
日期	8/5/2026、15/5/2026、22/5/2026、29/5/2026 (逢星期五)
時間	上午11:15-12:15
地點	本中心活動室
名額	鄺梓樑先生
負責社工	8人
備註	只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動



簡易木工室

手工藝篇

對象 18歲或以上家天地會員
內容 透過製作及裝飾木製品，讓參加者專注在製作過程，學習放鬆心情及解決過程中遇到的困難，提昇抗逆力。
日期 1/6/2026、8/6/2026、15/6/2026、22/6/2026 (逢星期一)
時間 下午14:30-16:00
地點 本中心活動室
名額 8人
負責社工 李玉婷姑娘



北沙小廚神

個人發展篇

對象 18歲或以上家天地會員
內容 透過製作3款小食及1款甜品，分享煮食技巧及心得，增加參加者對廚藝的興趣，讓大家可以開心滿足地迎接夏天。
日期 7/5/2026、11/4/2026、21/5/2026、4/6/2026 (逢星期四)
時間 下午14:30-15:30
地點 本中心活動室
名額 8人
負責社工 仇智盈姑娘



「如何重建親子關係」父母工作坊

家庭篇

對象 18歲或以上家天地會員
內容 透過活動，讓家長反思與子女出現關係破裂的成因，並學習有效溝通和管教方法，以修補及重建親子關係。
日期 7/5/2026、14/5/2026、21/5/2026、28/5/2026 (逢星期四)
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



家天地活動資料

復活兔x毛球畫

身心靈篇

對象 18歲或以上家天地會員
內容 導師將教導參加者運用毛毛球取代傳統筆，創作出獨特且色彩繽紛的復活兔畫作。參加者可以根據自己的感受，設計出屬於自己的獨一無二的復活兔畫。
日期 26/3/2026 (星期四)
時間 上午10:00-11:30
地點 本中心活動室
名額 8人
負責社工 黃梓晴姑娘
備註 活動抽籤不包括此活動。歡迎各家天地會員親身到本中心報名，活動名額先到先得。



輕鬆減壓工作坊 (四月篇)

身心靈篇

對象 18歲或以上家天地會員
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。
日期 10/4/2026(星期五)
時間 上午10:30-12:00
地點 本中心活動室
名額 6人
負責社工 郭玉鳳姑娘



輕鬆減壓工作坊 (五月篇)

身心靈篇

對象 18歲或以上家天地會員
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。
日期 20/5/2026(星期三)
時間 上午10:30-12:00
地點 本中心活動室
名額 6人
負責社工 郭玉鳳姑娘



輕鬆減壓工作坊 (六月篇)

身心靈篇

對象 18歲或以上家天地會員
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。
日期 11/6/2026(星期四)
時間 上午10:30-12:00
地點 本中心活動室
名額 6人
負責社工 郭玉鳳姑娘



端午節龍舟DIY

身心靈篇

對象 18歲或以上家天地會員
內容 參加者們將學習以不同的拼貼藝術創作龍舟，從中得到平靜，舒緩日常生活中帶來的壓力及增添端午節節日氣氛。
日期 16/6/2026 (星期二)
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



Yakult Day! 益力多工場參觀 身心靈篇

對象 所有家天地會員
內容 參加者將參觀益力多出世的地方，並有機會品嚐新鮮出產的益力多，藉此認識這款陪伴香港人成長的飲品，了解益力多發展歷史，從中尋找共同回憶。
日期 8/4/2026 (星期三)
時間 上午10:30-12:30
地點 益力多大埔工廠
名額 28人
負責社工 李玉婷姑娘



畫「酒」煩憂

身心靈篇

對象 18歲或以上家天地會員
內容 參加者以酒精加入顏料代替畫筆進行創作，以顏色配搭表達自己感受，創作獨一無二的畫作。同時，希望參加者在感受酒精墨水的流動中，讓日常生活的壓力流走。
日期 21/4/2026 (星期二)
時間 上午10:30-12:00
地點 本中心活動室
名額 8人
負責社工 李玉婷姑娘



「記憶與您」健康講座 身心靈篇

對象 60歲或以上家天地會員或護老者
內容 由衛生署註冊護士分享影響長者日常記憶的因素，以及處理記憶問題的有效方法。
日期 08/06/2026 (星期二)
時間 上午10:00-11:00
地點 本中心活動室
名額 15人
負責社工 梁安娜姑娘
備註 此活動與衛生署合辦



健康有「營」外出飲食 個人發展篇

對象 60歲或以上家地天會員或護老者
內容 由衛生署職員教授外出飲食與健康的關聯，學習及掌握如何在不同食肆選擇健康的食物，從而建立一個健康的人生。
日期 6/5/2026 (星期三)
時間 上午10:00-11:00
地點 本中心活動室
名額 15人
負責社工 仇智盈姑娘
備註 此活動與衛生署合辦



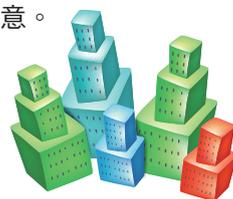
蚊蚊不見了 個人發展篇

對象 18歲或以上家天地會員
內容 學習製作天然蚊怕水，讓大家都渡過開心又健康的夏日。
日期 12/6/2026 (星期五)
時間 上午10:00-11:00
地點 本中心活動室
名額 12人
負責社工 仇智盈姑娘



拼出個未來—齊做小手作(親子篇) 家庭篇

對象 8-15歲兒童及家長
內容 透過拼砌積木及拼圖提升參加者的專注力，減輕負面情緒及發揮個人創意。
日期 23/5/2026 (星期六)
時間 下午15:00-16:30
地點 本中心活動室
名額 10人 (5個家庭)
負責社工 朱明希先生



Love U Mama 家庭篇

對象 6-12歲家天地會員
內容 藉著母親節，教導小朋友製作小禮物向母親表達感謝，藉此增加子女與家長的親密度，促進家庭和諧。
日期 9/5/2026 (星期六)
時間 上午10:00-11:00
地點 本中心活動室
名額 6人
負責社工 李玉婷姑娘



「如何精明使用長者醫療券」 家庭篇

對象 60歲或以上家天地會員或護老者
內容 1. 介紹長者醫療計劃內容
2. 使用長者醫療方法與個案分享
日期 02/04/2026 (星期一)
時間 上午10:00-11:00
地點 本中心活動室
名額 15人
負責社工 梁安娜姑娘
備註 此活動與衛生署合辦

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府
The Government of
the Hong Kong Special Administrative Region

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  Amber 黃	✓	✓	✗	✗	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  Red 紅	✓	✗	✗	✗	
黑色暴雨訊號  Black 黑	✗	✗	✗	✗	
雷暴警告 	✓	✓	按天氣 情況而定	✗	
一號戒備訊號 T1	✓	✓	✓	✗	
三號強風訊號 L3	✓	✓	✗	✗	
八號颱風或以上  8 NE 東北	✗	✗	✗	✗	

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

2026年4 - 6月小組及活動報名安排：

- ▶ 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。
- ▶ 請於**2026年3月19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2026年3月23日上午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2026年3月23日下午開始，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描二維碼的方式，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。