社會福利署
Social Welfare Department

# 家天地季訊

## 南沙田綜合家庭服務中心

2026年4至6月

地址： 新界沙田上禾輋路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

### 2026年4-6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：2026年3月13日（以郵戳為準）
- 公佈結果：2026年3月19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　Search

https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/14_10(PS).pdf

# 孩子上網結交異性

**家長問：**

女兒讀小六，我最近發現她在網上結識男孩子，我很擔心她被騙。我應該怎樣跟她說？

**心理學家答：**

女兒進入青春期，會發展明顯的性徵和對異性產生興趣，戀愛對這時期的男孩和女孩都吸引，所以他們會在學校、教會、興趣班和其他社交場合結識異性朋友，並有可能發展成為情侶。父母應該及早教育孩子正確的戀愛觀和性知識，幫孩子順利發展健康的異性關係。除此之外，現今社交網絡非常流行，也大受年青人歡迎。在網上結識「網友」十分普遍，但由於網絡環境複雜，孩子容易被身份、動機不明的人欺騙，父母要在孩子懂得上網前就灌輸危機意識，讓孩子知道一些在網絡上表面親切的「好人」，也可能是有不良意圖的壞人。對年紀較小的孩子，家長應考慮在電腦加設過濾軟件和上網密碼，並密切留意孩子的上網行為，特別建議家長將孩子會用的電腦放在客廳，並只容許孩子有父母在家時才可以上網。

文章來源： 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

## Smart Kids 2026

活動編號： TG1 & TG2
內　　容： 1. 英語遊戲班：（由 "陳校長免費補習天地" 提供，經驗導師帶領）2. 親職管教分享：認識幼兒心智發展，提升管教技巧 3. 家居遊戲：透過互動遊戲提升親子關係，加強互動
日　　期： 10.4.2026、17.4.2026、24.4.2026 及 8.5.2026（星期五）
時　　間： 上午10:30 - 中午12:45
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18-36個月幼兒及其家長（低收入家庭）
名　　額： 8對親子
負責社工： 蘇慧嘉姑娘、鍾靖雯姑娘
備　　註： 由本中心社工轉介之親子優先。

## 星之花製造所

活動編號： EG1
內　　容： 星之花是一款結合編織與療癒的藝術創作。由義工指導參加者透過簡單及重複的繞線動作，專注於當下，編織出屬於自己的星之花。過程中，不僅能表達自己的創造力和美感，還能探索內心的平靜，體驗正念療癒的狀態。
日　　期： 15.4.2026 及 22.4.2026（逢星期三）
時　　間： 上午 10:00 - 中午 12:05
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 8人
負責社工： 伍詠嫻姑娘

《圖片只供參考》

## 「太」輕鬆小組

活動編號： EG2
內　　容： 透過義務導師楊國芳女士，向區內婦女教授太極運動，讓婦女們能透過太極的舒展及呼吸運動，達致放鬆及身心靈上的滿足。
日　　期： 29.4.2026、6.5.2026、13.5.2026 及 20.5.2026（逢星期三）
時　　間： 下午2:00 - 3:00
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 中心婦女會員
名　　額： 10人
負責社工： 何樂文先生

## 「規劃圓滿人生」小組

活動編號： EG3
內　　容： 透過講座及小組內容，了解生前及身後的事宜安排，如預立遺囑、制定照顧計劃、安排殯葬，讓自己及家人無後顧之憂，減少遺憾，圓滿人生。
日　　期： 29.4.2026 及 6.5.2026（逢星期三）
時　　間： 上午 10:00 - 中午 12:05
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 10人
負責社工： 郭惠文姑娘
備　　註： 活動與衞生署合辦。

## 輕鬆淺談會曲友1A

活動編號： EG4
內　　容： 透過輕鬆歌唱和淺談生活瑣事，暫時放下生活急速節奏，讓參加者紓緩生活上的壓力，從而回復好心情，達致心境的舒暢。
日　　期： 5.5.2026、12.5.2026、19.5.2026 及 26.5.2026（逢星期二）
時　　間： 上午9:15 - 10:15
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 15人
負責社工： 郭詠怡姑娘
備　　註： 1. 參加者只可報名A組或B組，不能重複報名；
2. 小組以清唱為主。

## 輕鬆淺談會曲友1B

活動編號： EG5
內　　容： 透過輕鬆歌唱和淺談生活瑣事，暫時放下生活急速節奏，讓參加者紓緩生活上的壓力，從而回復好心情，達致心境的舒暢。
日　　期： 5.5.2026、12.5.2026、19.5.2026 及 26.5.2026（逢星期二）
時　　間： 上午10:30 - 11:30
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 15人
負責社工： 郭詠怡姑娘
備　　註： 1. 參加者只可報名A組或B組，不能重複報名；
2. 小組以清唱為主。

## 端午節水墨畫

活動編號： EG6
內　　容： 結合端午節主題及筆墨技巧創作水墨畫，在過程中釋放壓力，並於完成的作品中獲得成功感。
日　　期： 3.6.2026（星期三）及 5.6.2026（星期五）
時　　間： 上午 10:00 - 中午12:05
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 10人
負責社工： 郭惠文姑娘

## 舞動人生 (一)

活動編號： EG7
內　　容： 透過義務導師黎妙嫦女士，向區內婦女教授集體舞，讓婦女們透過運動，配合輕快的音樂，達致減壓的作用。同時，透過結識其他婦女，可互相傾訴心聲，建立良好的社交及支援網絡。
日　　期： 20.4.2026、27.4.2026、11.5.2026 及 18.5.2026（逢星期一）
時　　間： 上午 10:00 - 中午 12:00
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 中心婦女會員
名　　額： 10人
負責社工： 何樂文先生
備　　註： 參加者只可報名舞動人生（一）或（二），不能重複報名

## 舞動人生 (二)

活動編號： EG8
內　　容： 透過義務導師黎妙嫦女士，向區內婦女教授集體舞，讓婦女們透過運動，配合輕快的音樂，達致減壓的作用。同時，透過結識其他婦女，可互相傾訴心聲，建立良好的社交及支援網絡。
日　　期： 1.6.2026、8.6.2026、13.7.2026 及 20.7.2026（逢星期一）
時　　間： 上午 10:00 - 中午 12:00
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 中心婦女會員
名　　額： 10人
負責社工： 何樂文先生
備　　註： 參加者只可報名舞動人生（一）或（二），不能重複報名

## 從心所育家長組

活動編號： TG3 & TG4 & TG5
內　　容： 與救助兒童會合辦，與小學家長分享處理壓力及正向管教技巧，透過學習香薰按摩手法，享受優質親子時光。
日　　期： 22.6.2026（星期一）、24.6.2026（星期三）、29.6.2026（星期一）、3.7.2026（星期五）、6.7.2026（星期一）及 10.7.2026（星期五）
時　　間： 上午10:00 - 中午 12:00
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 小學生家長
名　　額： 12人
負責社工： 林欣欣姑娘

## 玩具診療室：離異後的親子關係重建

活動編號： TG6
內　　容： 透過學習「兒童為本遊戲治療」理論與技巧，在孩子遊戲過程中給予孩子最好的成長養份，使之成為孩子最好的成長禮物。
日　　期： 21.5.2026（星期四）、28.5.2026（星期四）、2.6.2026（星期二）及 9.6.2026（星期二）
時　　間： 上午10:00 - 中午 12:00
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員（單親家長優先）
名　　額： 12人
負責社工： 葉菁琳姑娘
備　　註： 小組與香港公教婚姻輔導會緣路有你 - 離異及再婚家庭支援計劃合辦，獲香港公益金資助。

香港公教婚姻輔導會 The Hong Kong Catholic Marriage Advisory Council　緣路有你 離異/再婚家庭支援計劃　本計劃由香港公益金資助 This project is supported by The Community Chest

# 家天地活動

## 復活節親子共廚時間 - 鳥巢朱古力脆脆復活蛋

活動編號： EP1
內　　容： 復活節親子甜蜜時光！一起動手製作可愛的「鳥巢朱古力脆脆復活蛋」，在融化、塑形、裝飾的過程中，學習親子溝通與合作，讓愛在甜蜜互動中發酵，共創家庭美好回憶。
日　　期： 2.4.2026（星期四）
時　　間： 下午 3:30 - 4:45
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 親子家庭（5-12歲兒童及其家長優先）
名　　額： 4個親子家庭
負責社工： 伍詠嫻姑娘

## 蝶古情懷

活動編號： EP2
內　　容： 製作花紋獨一無二的小筆袋，從而增強自信，建立互相支援的社交網絡。
日　　期： 21.4.2026（星期二）
時　　間： 上午 10:00 - 11:30
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 8人
負責社工： 劉月嫻姑娘

## 「以光頌親恩」親子月球燈製作

活動編號： EP3
內　　容： 親子一同動手，塑造獨一無二的發光月球燈。在協作中促進親子交流，讓孩子以溫暖光影表達對媽媽的愛，為母親節留下一個溫暖的回憶。
日　　期： 2.5.2026（星期六）
時　　間： 下午2:30 - 4:00
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 5歲以上兒童及其家長
名　　額： 10人
負責社工： 陳燕姑娘

《圖片只供參考》

## DIY扭扭捧甜甜圈

活動編號： EP4
內　　容： 透過是次活動，讓參加者拋開煩惱，發揮創意，從而舒緩壓力。
日　　期： 7.5.2026（星期四）
時　　間： 上午10:00 - 上午 11:00
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 8人
負責社工： 郭詠怡姑娘

《圖片只供參考》

## 手作迷你串串花盆栽

活動編號： EP5
內　　容： 透過是次手工藝活動，讓參加者製作串串花盆栽，放低日常生活壓力。
日　　期： 7.5.2026（星期四）
時　　間： 上午11:15 - 中午 12:15
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 8人
負責社工： 郭詠怡姑娘

《圖片只供參考》

## Smart Kids 加油站

活動編號： EP6 & EP7
內　　容： 透過感官探索活動，讓幼兒自由探索及讓家長學習減壓妙法
日　　期： 13.5.2026（星期三）
時　　間： 上午10:30 - 下午12:45
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 1. Smart Kids 2026小組參加者 或
2. 18-36個月幼兒及其家長
名　　額： 10對親子
負責社工： 蘇慧嘉姑娘、鍾靖雯姑娘
備　　註： 由本中心社工轉介之親子優先。

## 「預防長者肌肉流失」講座

活動編號： EP8
內　　容： 透過講座了解長者肌肉流失的成因和影響，教育長者預防肌肉流失的飲食及運動方法，並提供手握力測試及練習「強化肌肉運動八式」，建立健康人生。
日　　期： 10.6.2026（星期三）
時　　間： 上午 10:00 - 11:00
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 15人
負責社工： 郭惠文姑娘
備　　註： 活動與衞生署合辦。

## 端午節手工 - 五色彩粽

活動編號： EP9
內　　容： 由義務導師林妙清女士向區內婦女教授製作「五色彩粽」，讓參加者感受到端午節的歡樂節慶氣氛。
日　　期： 10.6.2026（星期三）
時　　間： 下午2:00 - 4:00
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 中心婦女會員
名　　額： 10人
負責社工： 何樂文先生
備　　註： 參加者可於活動完成後，保留製成品。

## 中醫食療養生講座

活動編號： EP10
內　　容： 透過是次中醫講座，由義務註冊中醫講解中醫養生和食療的功用，讓參加者對自己身心有更深入的認識。
日　　期： 17.6.2026（星期三）
時　　間： 下午2:15 - 4:45
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 20人
負責社工： 郭詠怡姑娘

## 「三代共廚」- 月見豆腐小丸子

活動編號： EP11
內　　容： 以新穎的方式重新詮釋傳統食物，製作出新式小丸子。三顆色彩各異的小丸子象徵著三代家庭成員，既美觀又美味，增強跨代之間的聯繫和情感。
日　　期： 20.6.2026（星期六）
時　　間： 上午10:30 - 中午 12:00
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 5歲以上兒童及其家長
名　　額： 8對親子
負責社工： 葉菁琳姑娘
備　　註： 小組與香港家庭福利會婦女及家庭成長中心合辦。

## 趣趣輕黏土熊貓

活動編號： EP12
內　　容： 透過是次輕黏土手作，讓參加者發揮創意，享受製作過程，從而舒緩日常生活壓力
日　　期： 26.6.2026（星期五）
時　　間： 上午10:00 - 11:00
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 8人
負責社工： 郭詠怡姑娘
備　　註： 參加者需自備盒帶走自己作品。

## 齊齊製作樹脂黏土蝦餃磁石貼

活動編號： EP13
內　　容： 透過是次製作活動，讓參加者認識本地飲茶點心文化
日　　期： 26.6.2026（星期五）
時　　間： 上午11:15 - 中午 12:15
地　　點： 本中心活動室
對　　象： 18歲或以上中心會員
名　　額： 8人
負責社工： 郭詠怡姑娘
備　　註： 參加者需自備盒帶走自己作品。

《圖片只供參考》

## 2026年4-6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**2026年3月13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2026年3月17日抽出各項活動的中籤者，結果將3月19日於張貼於中心內。會員可選擇以親臨本中心，或以掃瞄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2026年3月19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。

STSIFSC

## 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 |
|---|---|---|---|---|
| 黃色暴雨警告信號 | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ |
| 紅色暴雨警告信號 | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ |
| 黑色暴雨警告信號 | ✓ | ✗ | ✗ | ✗ |
| 雷暴警告 | ✓ | ✓ | 按天氣情況而定 | ✗ |
| T1 一號戒備信號 | ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| ⊥3 三號強風信號 | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ |
| ▼8 SE 東南 八號或以上颱風信號 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |

**備註：**

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。
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。
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。
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。
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。
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。

✓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　：新界沙田禾輋邨厚和樓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）

STSIFSC

（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：新界沙田上禾輋路1號沙田政府合署8樓808室

（活動報名）

# 家天地季訊

印刷品