

2026年7至9月

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

### 2026年7-9月活動快訊

#### 小組/活動

- 每一個家天地會員最多抽籤3項活動 (包括最多1個戶外活動)
- 截止報名：2026年6月10日 (以郵戳為準)
- 公佈結果：2026年6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。



## 孩子對學習提不起勁

### 家長問：

女兒在升上小一後，做功課愈來愈慢，對她多番提醒後，雖然稍有改善，但仍要做功課及溫習至晚上。她好像對學習提不起勁，有什麼方法令她勤力讀書？

### 心理學家答：

要解決這個問題，家長先要從兩方面了解問題的所在，才能針對問題，對症下藥。

第一方面，家長要知道孩子功課的數量和難度。升上小一後，老師對孩子的要求會比幼稚園時高一些，孩子可能需要時間適應，例如：功課的數量增多，孩子自然需要長時間來完成。另外，如果孩子覺得功課困難，就容易以拖延手段去逃避，或因感到失敗沮喪而想放棄。這時候，家長要給孩子適當的協助，幫助孩子克服功課上的困難，家長可以親自督導教授，或尋找兄姐、補習導師等其他人士幫忙。

第二方面，家長要注意孩子本身在學習上的問題。孩子可能因為缺乏專注力而不能完成功課。家長可以留意孩子日常的表現，如果在遊戲時或看電視時可以專注一段長時間(例如一、兩個小時)，唯獨在做功課時顯得「心散」、「坐不定」，這樣應該不是專注力問題而是缺乏學習的興趣和動力。相反，如果孩子無時無刻都不能專注完成一件事，或常常表現過動，家長就需要考慮帶孩子去做專業的評估了。

要令孩子勤力讀書，最有效的方法就是提高孩子對學習的興趣和動力。以下是一些簡單的方法，家長可以參考：

- 讓書本的知識和實際生活有關(例如讓孩子計價購物並處理找續；以文字發電話短訊...等等)
- 誘發好奇心(例如參觀博物館、科學館，或在家中做小實驗...等等)
- 善用遊戲學習(例如簡單的串字遊戲、紙牌的21點遊戲...等等)
- 啟發思考(例如有趣的智力問題、天文和物理現象的解釋...等等)



# 小組活動

## 樂在桌遊中小組

活動編號 EG20

內容 桌上遊戲不只是小朋友玩意，大人都是可以玩，透過四節的不同桌上遊戲，改善手部協調能力和提昇專注力及可預防認知退化。

日期 2.7.2026、9.7.2026、16.7.2026 及 23.7.2026(星期四)

時間 下午 2:30-3:30

地點 本中心活動室

對象 50 歲或以上中心會員

名額 8 人

負責社工 林浩平先生



## 縫出好心情

活動編號 EG10

內容 期望參加者將生活壓力藉縫皮革過程中釋放出來，並欣賞自己的製作。

日期 7.7.2026、14.7.2026、21.7.2026 及 28.7.2026(星期二)

時間 上午 10:15-11:45

地點 本中心 828 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  
簡婉菁義務導師

備註 參加者必須要出席四節活動，若中途缺席，將不會補發活動物資



## 「肥胖的疑惑」+ 「低脂肪飲食及烹調方法」小組

活動編號 EG11

內容 透過講座及小組認識健康低脂食譜及烹調方法，並認識肥胖的定義，預防疾病，建立健康人生。

日期 8.7.2026 及 5.8.2026 (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 活動與衛生署合辦



## 「太」輕鬆進階班(一)

活動編號 EG12

內容 透過義務導師楊國芳女士，向區內婦女教授更深入的太極招式，讓婦女們能更體驗太極運動的益處，達致身心靈健康。

日期 (8.7.2026、15.7.2026、29.7.2026) (星期三) 及 21.7.2026(星期二)

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

備註 參加者必需曾參加 2026 年 4 月舉行的「太」輕鬆小組或對太極運動有基礎認識



## 太極初體驗

活動編號 EG13

內容 透過義務導師楊國芳女士，向區內婦女教授太極入門運動，讓婦女們能體驗太極運動的放鬆及舒展筋骨。

日期 (8.7.2026、15.7.2026、29.7.2026) (星期三) 及 21.7.2026(星期二)

時間 下午 3:15-4:15

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 不適合曾參加 2026 年 4 月及 7 月舉行的「太」輕鬆小組及進階班(一)的參加者



## 重塑理想婚姻關係 - 《P 牌夫婦》實務課程

活動編號 TG7,8

內容 透過活動探討伴侶之間的價值觀，特別是管教理念，推動伴侶共同實踐家庭分工，促進家庭功能

日期 8.8.2026、15.8.2026、22.8.2026、29.8.2026 及 5.9.2026(星期六)

時間 下午 2:15-4:30

地點 本中心活動室

對象 有興趣促進關係的夫妻

名額 10 人 (五對夫妻)

負責社工 林啟聰先生和鍾家欣姑娘

備註 1. 社工轉介優先  
2. 活動與和諧之家合辦



## 開心舞曲 (一)

活動編號 EG14

內容 透過義務導師黎妙嫦女士，向區內婦女教授集體舞，讓婦女們透過舞蹈及愉快的音樂，藉以舒緩壓力。同時，亦可認識其他婦女，擴闊社交網絡。

日期 3.8.2026 及 10.8.2026(星期一)

時間 上午 10:00- 中午 12:05

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 參加者只可報名開心舞曲 (一) 或 (二)，不能重複報名。



## 輕唱淺談會曲友 2B

活動編號 EG17

內容 透過輕鬆歌唱和淺談生活鎖事，暫時放下生活急速節奏，讓參加者舒緩生活上的壓力，從而回復好心情，達致心境的舒暢。

日期 (4.8.2026、18.8.2026、25.8.2026)(星期二) 及 13.8.2026(星期四)

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。



## 開心舞曲 (二)

活動編號 EG15

內容 透過義務導師黎妙嫦女士，向區內婦女教授集體舞，讓婦女們透過舞蹈及愉快的音樂，藉以舒緩壓力。同時，亦可認識其他婦女，擴闊社交網絡。

日期 24.8.2026 及 31.8.2026(星期一)

時間 上午 10:00- 中午 12:05

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 參加者只可報名開心舞曲 (一) 或 (二)，不能重複報名。



## 情緒實驗室

活動編號 EG18

內容 透過不同 STEAM 實驗，在小組中親身體驗快樂、悲傷等情緒。在集體分享與互動中，學會辨識感受，接納彼此的不同。

日期 4.8.2026 及 11.8.2026(星期二)

時間 下午 2:30-4:45

地點 本中心活動室

對象 5-10 歲兒童

名額 10 人

負責社工 陳燕姑娘



## 輕唱淺談會曲友 2A

活動編號 EG16

內容 透過輕鬆歌唱和淺談生活鎖事，暫時放下生活急速節奏，讓參加者舒緩生活上的壓力，從而回復好心情，達致心境的舒暢。

日期 (4.8.2026、18.8.2026、25.8.2026)(星期二) 及 13.8.2026(星期四)

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。



## Switch 運動小組

活動編號 EG19

內容 讓參加者能在電子遊戲中一同做運動，增強大家之間的社交互動，亦可透過運動舒緩壓力。

日期 5.8.2026、12.8.2026、19.8.2026 及 26.8.2026(星期三)

時間 下午 2:30-3:30

地點 本中心活動室

對象 5-12 歲兒童

名額 8 人

負責社工 林浩平先生



# 家庭活動



## 綠匯學苑古蹟遊

活動編號 EP18

內容 綠匯學苑前身為「舊大埔警署」，為法定古蹟，透過是次活動，認識舊大埔警署的歷史、保育及生態特色，從而鼓勵參加者走出社區，增廣見聞。

日期 22.7.2026(星期三)  
時間 上午 10:15- 中午 12:30  
地點 大埔綠匯學苑  
集合/解散地點 沙田政府合署地下  
集合時間 上午 10:15  
出發時間 上午 10:30(逾時不候)  
對象 18 歲或以上中心會員  
名額 16 人  
負責社工 郭詠怡姑娘



## DIY 擴香石

活動編號 EP21

內容 透過是次活動，讓參加者了解有關擴香石製作過程，讓參加者塗上不同色彩，從而製作獨一無二的擴香石，同時鼓勵參加者培養不同的興趣嗜好、培養正面情緒。

日期 9.9.2026(星期三)  
時間 上午 10:30-11:30  
地點 本中心活動室  
對象 60 歲或以上中心會員  
名額 8 人  
負責社工 郭詠怡姑娘  
備註 活動與保良局銀齡展亮學苑合辦。

## 鬱金香絲襪花製作

活動編號 EP22

內容 透過是次活動，讓參加者在學習鬱金香絲襪花製作過程中，鍛鍊參加者的手部肌肉及舒緩日常生活上的壓力。

日期 9.9.2026(星期三)  
時間 下午 2:30-4:30  
地點 本中心活動室  
對象 60 歲或以上中心會員  
名額 8 人  
負責社工 郭詠怡姑娘  
備註 活動與保良局銀齡展亮學苑合辦。



## 「骨質疏鬆症」講座

活動編號 EP19

內容 透過講座認識骨質疏鬆症的成因、病徵及預防方法，建立健康生活模式，以維持骨骼健康。

日期 22.7.2026(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 20 人  
負責社工 郭惠文姑娘  
備註 活動與衛生署合辦



## 「認識認知障礙症」講座

活動編號 EP23

內容 透過講座認識認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法，並配合生活環境調整，維持患者的生活質素。

日期 16.9.2026(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 20 人  
負責社工 郭惠文姑娘  
備註 活動與衛生署合辦



## 暑期 Board Board 趣：誰是牛頭王？

活動編號 EP20

內容 透過「誰是牛頭王」桌遊，令兒童在遊戲中體驗策略性思考與人際互動的樂趣，亦幫助兒童在遊戲中學習面對失敗與分享成功。

日期 22.7.2026(星期三)  
時間 下午 2:30-3:30  
地點 本中心活動室  
對象 8-13 歲兒童（參加者家長需於活動報名表上簽妥家長/ 監護人同意書）  
名額 8 人  
負責社工 林浩平先生



## 2026年7 - 9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6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2026年6月16日抽出各項活動的中籤者，結果將於6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2026年6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，請儘早辦理相關手續。
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。



(星期日及公眾假期休息)

## 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

## 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。 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。
紅色暴雨警告信號	✓	✗	✗	✗	
黑色暴雨警告信號	✗ (備註5)	✗	✗	✗	
雷暴警告	✓	✓	按天氣情況而定	✗	
<b>T1</b> 一號戒備信號	✓	✓	✓	✗	
<b>L3</b> 三號強風信號	✓	✓	✗	✗	
<b>8</b> 八號或以上 SE 東南 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,並連同足夠郵資貼在信封上寄回本中心)

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

# 家天地季訊

「印刷品」

(活動報名)

