



社會福利署

Social Welfare Department

家天地

2026年10至12月 南沙田綜合家庭服務中心



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10-12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9月9日 (以郵戳為準)
- 公佈結果：2026年9月17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。



孩子說做人很辛苦

家長問：

兒子常常欠交功課，我差不多每天都要罵他一頓，有時候甚至被他激到哭了。一次大罵之後，兒子竟然哭着跟我說做人很辛苦，是不是我逼得他太緊了？他會不會自殺？

心理學家答：

孩子經常欠交功課，單單責罵和催促孩子未必有效，相反，父母要先了解原因，才能解決孩子功課上的問題，父母可以參考本冊子對疑難(一)的解答和建議(見頁底網站連結)。

孩子雖然年紀小，但也會有跟大人一樣的情緒。試想想，家長們也有覺得做人很辛苦，有想放棄的時候吧。這時候也可能會說些沮喪話，好像是：「辛苦到想死！」孩子因為年紀小，相對地應付問題的能力也較低，家長們眼中的小事，例如做功課、讀書，也有可能令孩子感到非常辛苦。所以，雖然孩子說做人很辛苦未必代表他會自殺，但家長千萬不要忽略孩子的感受，要認真聆聽孩子的苦惱，並和孩子一起以積極的態度和方法解決問題。同時，家長要特別留意自己的情緒，因為你們的情緒會直接影響到孩子，所以當父母因為孩子的功課問題而顯得生氣激動，孩子會覺得自己是壞孩子，但自己又無法立即變乖，克服所有功課上的困難和學習動機的問題，結果只會令孩子覺得無助而想用消極的方法逃避。

如果孩子說想要自殺，家長切勿掉以輕心，以為只是孩子「兒戲」的說話，應該要認真了解孩子的問題，並諮詢社工的意見。



小組活動



從心所育 - 小學家長組

活動編號 TG3&4

內 容 與救助兒童會合辦，協助小學生家長應對育兒壓力，掌握「正向管教」及非暴力溝通技巧。內容結合理論與實踐，透過輕鬆互動的方式，促進親子關係，營造溫馨家庭氛圍。

日 期 5.10.2026、12.10.2026、26.10.2026 及 2.11.2026（星期一）

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 林文麗姑娘和李子浩先生



心靈對焦親子組

活動編號 EG23

內 容 協助家長認識正向育兒，明白幼兒的情緒及需要，並透過親子互動，拉近親子距離。

日 期 6.10.2026、13.10.2026、20.10.2026 及 27.10.2026（星期二）

時 間 上午 10:30- 中午 12:00

地 點 路德會恩苗社區
親子中心（新翠邨）

對 象 1-3 歲幼兒及其家長

名 額 8 對親子

負責社工 岑嘉莉姑娘

備 註 活動與路德會恩苗社區
親子中心合辦。



身心舒壓 x 禪繞畫

活動編號 EG24

內 容 透過簡單易學的禪繞畫創作，讓照顧者在輕鬆的創作過程中放鬆心情、專注當下，獲得平靜與滿足，藉此紓緩日常照顧帶來的壓力。活動將教授簡單圖案及構圖方法，適合初學者參與。

日 期 7.10.2026、14.10.2026、21.10.2026 及 28.10.2026（星期三）

時 間 下午 2:30-3:30

地 點 本中心活動室

對 象 照顧者

名 額 8 人

負責社工 黃梓晴姑娘



輕唱淺談會曲友 3A

活動編號 EG25

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 29.10.2026、5.11.2026、12.11.2026 及 19.11.2026（星期四）

時 間 下午 2:15-3:15

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，
不能重覆報名；
2. 小組以清唱為主。



家庭活動



輕唱淺談會曲友 3B

活動編號 EG26

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 29.10.2026、5.11.2026、12.11.2026 及 19.11.2026 (星期四)

時間 下午 3:30-4:30

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。



中風 (一) 認識中風

活動編號 EP29

內容 透過講座認識中風的成因、徵狀、治療及處理方法，並鼓勵參加者將知識應用在生活上，建立健康生活模式。

日期 7.10.2026 (星期三)

時間 上午 10:00-11:00

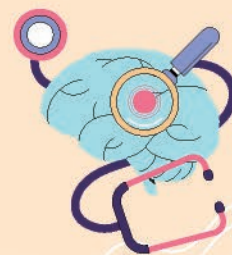
地點 本中心活動室

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



Switch 健樂小組

活動編號 EG27

內容 讓參加者在電子遊戲中一起做運動，增強大家之間的社交互動，亦可透過運動舒緩壓力。

日期 6.11.2026、13.11.2026、20.11.2026 及 27.11.2026 (星期五)

時間 下午 2:30-3:30

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 林浩平先生



家居瓶花製作

活動編號 EP30

內容 透過利用不同花材製作家居瓶花，了解自己內心世界及自我關懷。

日期 10.10.2026 (星期六)

時間 上午 11:15- 中午 12:30

地點 本中心活動室

對象 18 歲或以上中心會員 (家長優先)

名額 8 人

負責社工 岑嘉莉姑娘



拼出繽紛馬賽克

活動編號 EP31

內容 參加者運用色彩繽紛的馬賽克拼出不同配搭的圖形，製作成獨一無二的杯墊。活動過程中有助發揮參加者的創意，並在手作中放鬆身心，享受創作帶來的滿足感。

日期 6.11.2026 (星期五)
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 8 人
負責社工 黃梓晴姑娘



聖誕手織頸巾

活動編號 EP34

內容 今年聖誕節想來點不一樣的儀式感嗎？外面買的頸巾款式大同小異，但自己親手織的，絕對是獨一無二的心意。無論是想送給最重要的人，還是留回己用，手作的溫度絕對是買不到的！

日期 3.12.2026 (星期四)
時間 下午 2:30-4:00
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 林浩平先生



魔力橋同樂日

活動編號 EP32

內容 進行魔力橋桌上遊戲，增加參加者之間的社交技巧。魔力橋亦可以刺激腦部功能，強化記憶力與反應力，是極佳的健腦活動。

日期 9.11.2026 (星期一)
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 林浩平先生



婦女健康行多步

活動編號 EP35

內容 透過講座認識婦女常見的生理問題，以婦女疾病為例子，加深對相關疾病的認識，進而帶出定期普查的概念及其重要性，建立健康生活模式，守護女性身心健康。

日期 16.12.2026 (星期三)
時間 上午 10:00-11:00
地點 本中心活動室
對象 18 歲或以上中心婦女會員
名額 20 人
負責社工 郭惠文姑娘
備註 活動與衛生署合辦



認識白內障

活動編號 EP33

內容 透過講座認識白內障的成因、徵狀、治療及手術後護理方法，讓參加者學習正確護眼習慣，守護靈魂之窗，達致身心健康。

日期 11.11.2026 (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



聖誕限定・酒精墨水畫

活動編號 EP36

內容 活動將指導參加者學習以酒精墨水的基本技巧，創作出各具風格的藝術作品，並在聖誕節日的氣氛下，感受色彩自然流動的美感，舒緩日常生活中的壓力。

日期 22.12.2026 (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 8 人
負責社工 黃梓晴姑娘



2026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**2026年9月9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9月15日抽出各項活動的中籤者，結果將於9月17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9月17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。



(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。
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	✗ (備註5)	✗	✗	✗	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 八號或以上颶風信號	✗	✗	✗	✗	

✓ 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

(活動報名)



「印刷品」