

2026年10月至12月

北沙田綜合家庭服務中心

2026年10月至12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9月3日（以郵戳為準）

抽籤日：2026年9月10日

公佈結果：2026年9月11日

地址：新界沙田禾輦邨厚和樓403-416室

查詢電話：3168 2906

分離不焦慮，放手讓孩子試着走

試回想過去三個月，你曾否在管教孩子時有以下的感受/想法？

- ☐ 擔心孩子在學校遇到霸凌時不懂保護自己。
- ☐ 害怕子女一旦不與自己商量，便會誤入歧途或走冤枉路。
- ☐ 當孩子表達「你別管我」或抗拒聆聽教導時，感到委屈，甚至憤怒。



眼見孩子日漸成長，父母的內心總是充斥着憂心和掛念。當孩子不再需要父母貼身督導和照顧，父母的角色便從「解難專家」轉變成「後援者」。然而，這種距離感很容易勾起父母的分離焦慮，擔心少了自己每天耳提面命，孩子便無法覺察和抵禦外界的霸凌與險惡。



父母的分離焦慮源於對子女的愛和保護，但過度的介入往往會變成破壞親子關係的利刃。要化焦慮為關愛同行，父母不妨考慮以下策略：

- ♥ 先聽取和認同孩子感受，再引導孩子思考
- ♥ 避免直接給予答案，允許孩子有空間嘗試解決問題
- ♥ 多表達讚賞和鼓勵，營造安全、關懷和鼓勵的環境

看着子女不斷進步，父母對於分離的焦慮也相應減少，形成良性循環的親子關係。日後子女在需要幫助時，亦會自然地回到父母身邊獲得需要的支持和關愛，支取面對問題的勇氣和力量。



參考資料：

社會福利署臨床心理服務課談心說理第八期（二零二六年四月）



家天地小組

五感表達愛 (個人成長篇)

日期：8/10/2026、15/10/2026、22/10/2026、29/10/2026 (逢星期四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心活動室
內容：透過遊戲及手工藝 (例如製作心意卡、精油香水)，讓參加者學會如何透過不同方式，向身邊的家人、親友正面地表達愛，減少衝突。
對象：18歲或以上家天地會員
名額：8人
負責社工：鍾露詩姑娘
備註：請於第二節帶備食物盒



冬日跑跑樂 (個人成長篇)

日期：7/11/2026、14/11/2026、21/11/2026、28/11/2026 (逢星期六)
時間：上午9:30 - 10:45
地點：禾輦社區會堂
內容：導師教授基本的熱身動作及正確的跑步姿勢及技巧，讓參加者感受運動的樂趣及迎接一個健康的冬季。
對象：55歲或以上家天地會員
名額：10人
負責社工：仇智盈姑娘
備註：請自備飲用水及毛巾



手機操作培訓班 (互助篇)

日期：5/11/2026、12/11/2026、19/11/2026、26/11/2026 (逢星期四)
時間：下午3:00 - 4:15
地點：本中心活動室
內容：教授參加者使用手機的基礎操作、上網、安裝程式與生活實用 App (如通訊軟體、電子錢包)，在日常生活裏善用智能科技，並解答參加者對手機使用有關問題
對象：18歲或以上家天地會員
名額：10人
負責社工：朱明希先生
備註：參加者需自備手提電話



社交媒體對子女成長的影響 — 家長工作坊 (家庭篇)

日期：8/10/2026、15/10/2026、22/10/2026、29/10/2026 (逢星期四)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心活動室
內容：認識社交媒體對子女成長的正負面影響，以及家長應對策略。
對象：18歲或以上家天地會員
名額：15人
負責社工：梁安娜姑娘



唔知點「扇」· 忘憂手工小組 (手工藝篇)

日期：9/10/2026、16/10/2026、23/10/2026、30/10/2026 (逢星期五)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心活動室
內容：日常生活中，我們有著各樣「唔知點『扇』」的煩惱，參加者透過專注製作不同扇子手工，暫時忘憂，一起發走煩惱。
對象：18歲或以上家天地會員
名額：8人
負責社工：劉詩敏姑娘



輕黏土手作室 (手工藝篇)

日期：21/10/2026、28/10/2026、4/11/2026、11/11/2026 (逢星期三)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心活動室
內容：以輕黏土創作讓參加者嘗試不同創作方式，學習以手工藝放鬆身心，表達自己感受。
對象：18歲或以上家天地會員
名額：8人
負責社工：李玉婷姑娘
備註：如對黏土敏感人士，請自行斟酌報名。



毛絨花工作坊 (手工藝篇)

日期：4/11/2026、11/11/2026、18/11/2026、25/11/2026 (逢星期三)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心活動室
內容：參加者從製作過程中享受樂趣，學習如何透過毛絨花製作紓緩壓力。
對象：18歲或以上家天地會員
名額：8人
負責社工：鍾露詩姑娘



《圖片只供參考》

規劃圓滿人生 (身心靈篇)

日期：6/10/2026 (星期二)
6/11/2026 (星期五)
第三及第四節日期待定
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心活動室
內容：由衛生署長者健康外展分隊的護士與參加者一起輕鬆傾談生死、認識「遺囑」、「預囑」(預設照顧計劃)、及「叮囑」，並分享與家人談生說死的方法和技巧。藉著分享，回顧人生意義，珍惜當下。
對象：60歲或以上家天地會員
名額：15人
負責社工：劉詩敏姑娘
備註：活動與衛生署合辦





參觀民航處航空教育徑（個人成長篇）

日期：14/10/2026（星期三）
時間：上午9:15 - 下午12:30
地點：大嶼山民航處總部
內容：參加者透過各類展品、飛行模擬體驗等，了解香港的航空歷史、香港航空交通管制、導航和監察的知識，在趣味中認識香港航空的發展史。

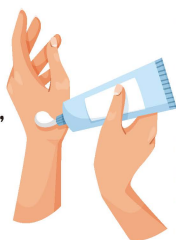
對象：18歲或以上家天地會員
名額：18人
負責社工：鍾露詩姑娘



冬日潤手工作坊（個人成長篇）

日期：19/11/2026（星期四）
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心活動室
內容：親手製作天然潤手霜，滋潤雙手，讓參加者迎接一個溫暖的冬季。

對象：18歲或以上家天地會員
名額：10人
負責社工：仇智盈姑娘



基本家居維修分享工作坊（個人成長篇）

日期：20/11/2026（星期五）
時間：上午11:00 - 中午12:00
地點：本中心活動室
內容：教授基本家居維修的知識，從而應用於日常生活中。

對象：18歲或以上家天地會員
名額：12人
負責社工：梁安娜姑娘
備註：此活動由大師傅義工組義工協助策劃和推行



家居防火講座（個人成長篇）

日期：4/12/2026（星期五）
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心活動室
內容：分享一般消防和家居防火安全知識以及火警逃生方法。

對象：18歲或以上家天地會員
名額：12人
負責社工：梁安娜姑娘
備註：此活動由大師傅義工組義工協助策劃和推行



輕鬆減壓工作坊（十月篇） （身心靈篇）

日期：16/10/2026（星期五）
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本中心活動室
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。

對象：所有家天地會員
名額：6人
負責社工：郭玉鳳姑娘
備註：參加者需穿著舒適及富彈性的衣服出席，及需預備大毛巾一條在瑜珈課堂上使用



輕鬆減壓工作坊（十一月篇） （身心靈篇）

日期：27/11/2026（星期五）
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本中心活動室
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。

對象：所有家天地會員
名額：6人
負責社工：郭玉鳳姑娘
備註：參加者需穿著舒適及富彈性的衣服出席，及需預備大毛巾一條在瑜珈課堂上使用



手機拍攝技巧班（互助篇）

日期：9/10/2026（星期五）
時間：上午11:00 - 下午12:30
地點：本中心活動室
內容：教授基本手機攝影理論，如何在拍攝後對相片進行校正、調色、拼貼和特效等，讓參加者在日常生活中留下倩影，注入屬於個人設計元素，讓每一張相片都變得獨一無二。

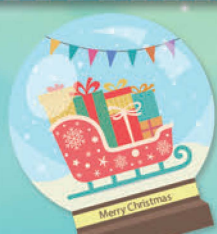
對象：18歲或以上家天地會員
名額：10人
負責社工：朱明希先生
備註：參加者需自備手提電話



齊來認識健康程式HA-GO與醫健通（互助篇）

日期：12/11/2026（星期四）
時間：上午10:30 - 下午12:30
地點：本中心活動室
內容：讓參加者掌握了解自己的醫療相關的數碼工具，包括如何使用「醫健通」及「HA GO」查閱健康記錄、預約診症、支付帳單等不同功能，提高個人對數碼健康管理能力。

對象：18歲或以上家天地會員
名額：12人
負責社工：朱明希先生
備註：參加者需自備手提電話

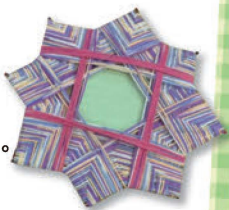




星之花體驗班 (手工藝篇)

日期：2/10/2026 (星期五)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心活動室
 內容：藉編織製作放鬆自己，在製作過程中認識不同的紓壓方法來提昇自我效能感。

對象：18歲或以上家天地會員
 名額：8人
 負責社工：鄭梓樑先生



《圖片只供參考》

清風送爽 (手工藝篇)

日期：7/10/2026 (星期三)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心活動室
 內容：藉團扇製作，認識中國文化之餘，從中學習不同溝通技巧來促進彼此協作及溝通。

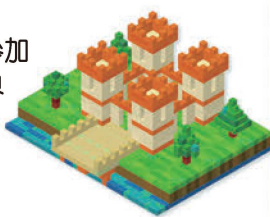
對象：18歲或以上家天地會員
 名額：8人
 負責社工：鄭梓樑先生



拼出個未來 — 齊做小手作 (家庭篇)

日期：7/11/2026 (星期六)
 時間：下午4:15 - 5:15
 地點：本中心活動室
 內容：透過不同積木玩法提升參加者的專注力，有助減輕負面情緒和提升個人創意。

對象：所有家天地會員
 名額：10人
 負責社工：朱明希先生



老化過程 — 健康講座 (家庭篇)

日期：7/12/2026 (星期一)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心活動室
 內容：由衛生署註冊護士講解認識身體老化引致的生理轉變和心理反應，提供改善生活調適的不同方法，幫助適應老化過程並減少因退化而引起的問題。

對象：18歲或以上家天地會員
 名額：20人
 負責社工：朱明希先生
 備註：此活動與衛生署合辦



彩繪玻璃杯DIY (手工藝篇)

日期：23/10/2026 (星期五)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心活動室
 內容：透過彩繪藝術製作，讓參加者於製作過程中專注當下，從中學習如何應對困難，提升抗逆力。

對象：18歲或以上家天地會員
 名額：8人
 負責社工：鍾露詩姑娘



《圖片只供參考》

聖誕樹DIY (手工藝篇)

日期：17/12/2026 (星期四)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心活動室
 內容：利用毛絨條製作精美的聖誕樹，為聖誕增添氣氛，在過程中尋找樂趣。

對象：18歲或以上家天地會員
 名額：8人
 負責社工：鍾露詩姑娘



家庭Chill級遊：禁毒資訊天地導賞 x 冬日打卡同樂日 (家庭篇)

日期：12/12/2026 (星期六)
 時間：上午9:00 - 下午1:00
 地點：香港賽馬會禁毒資訊天地 (金鐘)
 內容：聖誕節臨近，與家人一同到訪禁毒資訊天地，透過互動導賞參觀，認識毒品的害處，「一齊企硬唔 Take 嘢」。參觀後，活動預留自由時間，讓參加者可以漫步鄰近的香港公園；或前往附近的大型商場，在璀璨的聖誕裝飾前打卡留念，記錄一家人的溫馨光。

對象：所有家天地會員
 (以家庭單位報名優先)

名額：25人
 負責社工：劉詩敏姑娘



親親愛家庭聖誕日營 (家庭篇)

日期：暫定 21/12/2026 或 19/12/2026 其中一天
 時間：上午9:00 - 下午5:00
 地點：曹公潭戶外康樂中心
 內容：透過參與主題遊戲和營內設施，增進家庭之間的互動與溝通，讓家長與孩子一起參與不同的親子活動，歡度聖誕佳節，創造美好家庭回憶。

對象：所有家天地會員
 (以家庭單位報名優先)

名額：30人
 負責社工：朱明希先生



2026年10 - 12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9月3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9月10日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9月11日開始，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。



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



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：
黃色暴雨訊號	✓	✓	✗	✗	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。
紅色暴雨訊號	✓	✗	✗	✗	
黑色暴雨訊號	✗	✗	✗	✗	
雷暴警告	✓	✓	按天氣情況而定	✗	
一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	
三號強風訊號	✓	✓	✗	✗	
八號或以上颱風訊號	✗	✗	✗	✗	

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沙田區其他「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 (電話：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 (電話：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 (電話：3590 6029)



社會福利署
Social Welfare Department

郵票

(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

印刷品

