



北沙田綜合家庭服務中心
新界沙田禾輦邨厚和樓403-416室
查詢電話：3168 2906

家天地通訊

新年
快
樂

1-3月
2026年

每一個家天地會員最多可選報3項活動
截止報名：2025年11月28日（以郵戳為準）
抽籤日：2025年12月5日（上午）
公佈結果：2025年12月5日（下午）



子女總是機不離手，有什麼方法可以令他們改變？

現今社會，使用電子產品已成為日常生活的一部份。身為父母，面對子女打機，實在係管教上的挑戰。與其強行禁止或打打罵罵，影響親子關係，家長可以考慮其他方法。大家可考慮以下兩大原則回應這個不可逆轉的趨勢。

陪伴

與孩子一起
使用電子產品，
傾聽他們的快樂與困惑，
及時回應與支持，
讓孩子感受到
父母的關懷。

兩大原則



意識

持續關注孩子的
使用情況，保持警覺，
不讓兒童無限制使用，
建立保護網。

忙碌生活中的實踐技巧

- 安排固定時間與孩子共同操作電子產品；
- 只在需要時使用，避免以電子用品換取短暫安靜；
- 保持警覺，恒常關心孩子的使用情況；
- 選擇教育性內容：若必須使用，優先讓孩子觀看教育影片或玩適合兒童的益智遊戲，減少網路與大數據推送的風險（兩害相權取其輕）；
- 平衡線上線下體驗：除電子產品外，積極培養戶外、手作、閱讀等多元興趣，營造有利健康成長的環境；
- 參加綜合家庭服務中心、綜合青少年服務中心、學校舉辦的家庭活動，增進親子互動。

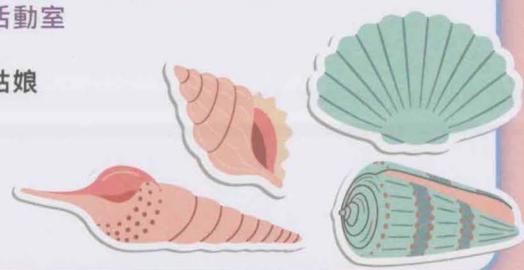


家天地小組資料

貝殼工作坊

身心靈篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 以貝殼為材料，讓參加者用貝殼製成不同作品，讓參加者以輕鬆態度進行創作活動，並在過程中尋找樂趣。
日期	21/01/2026 (三)、28/01/2026 (三)、 04/02/2026 (三)、11/02/2026 (三)
時間	1月21、28日 - 上午10:00 – 12:00 2月4、11日 - 下午2:30 – 4:30
地點	本中心活動室
名額	6人
負責社工	李玉婷姑娘



我是甜品師

身心靈篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 透過學習製作甜品，在日常生活中與家人一同分享，建立融洽家庭關係。參加者亦在過程中學會解決困難，從中尋找樂趣。
日期	15/01/2026、22/01/2026、 29/01/2026、05/02/2026 (逢星期四)
時間	下午2:30 – 4:30
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	李玉婷姑娘
備註：	自備食物盒



木棋訓練班

身心靈篇

對象 內容	6-14歲家天地會員 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。參加者在參與木棋訓練的同時，學習如何與人合作，並提高個人的環保意識。
日期	17/01/2026、07/02/2026、 28/02/2026、21/03/2026 (逢星期六)
時間	下午2:30 – 4:00
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	朱明希先生
備註：	參加者需穿著輕便服裝



新春利是DIY

手工藝篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 透過利是封製作新春裝飾，為新春增添氣氛，在過程中尋找樂趣。
日期	12/01/2026 (一)、15/01/2026 (四)、 19/01/2026 (一)、22/01/2026 (四)
時間	上午10:00 – 12:00
地點	本中心活動室
名額	6人
負責社工	李玉婷姑娘



絲襪花學堂 (A)

手工藝篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 藉絲襪花製作，感受節日氣氛之餘，亦學習與他人分享及表達心意，建立親密關係。
日期	09/01/2026、16/01/2026、 23/01/2026、30/01/2026 (逢星期五)
時間	上午10:00 – 11:00
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	鄒梓樑先生
備註：	只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動



絲襪花學堂 (B)

手工藝篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 藉絲襪花製作，感受節日氣氛之餘，亦學習與他人分享及表達心意，建立親密關係。
日期	09/01/2026、16/01/2026、 23/01/2026、30/01/2026 (逢星期五)
時間	上午11:15 – 12:15
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	鄒梓樑先生
備註：	只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動



齊玩桌遊研究所

個人發展篇

對象 內容	6-14歲家天地會員 透過認識參與不同種類的桌上遊戲，增強參加者的社交能力和自信心，於遊玩中學習與人相處的技巧。
日期	17/01/2026、07/02/2026、 28/02/2026、21/03/2026 (逢星期六)
時間	上午11:00 – 12:30
地點	本中心活動室
名額	10人
負責社工	朱明希先生



互助小組

對象 內容	18歲或以上家天地會員 教授參加者有關日常生活應用智能手機的知識，讓他們能夠利用智能電話享受現今科技帶來的方便。
日期	04/03/2026、11/03/2026、 18/03/2026、25/03/2026 (逢星期三)
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
備註：	參加者需自備手提電話



中醫藥大冒險

個人發展篇

對象 內容	8至13歲家天地會員 做一天中醫使者，參與探險遊戲和茶療製作，在遊戲中學習中醫基本知識，提高日常健康意識。
日期	24/01/2026 (星期六)
時間	下午2:30 – 4:30
地點	本中心活動室
名額	12人
負責社工	李思汝姑娘
備註：	與中醫普及教育協會合作舉辦



入廚樂

個人發展篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 透過製作家常小食，增加對廚藝的興趣，從而舒緩日常生活遇到的壓力。
日期	09/01/2026 (星期五)
時間	下午2:30 – 4:00
地點	本中心活動室
名額	10人
負責社工	仇智盈姑娘
備註：	自備食物盒



手機應用技巧班

個人發展篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 教授參加者有關日常生活應用智能手機的知識，讓他們能夠利用智能電話享受現今科技帶來的方便。
日期	04/03/2026、11/03/2026、 18/03/2026、25/03/2026 (逢星期三)
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
備註：	參加者需自備手提電話



迎春接福許願樹製作

個人發展篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 打造許願樹小盆景，認識小植物及其栽種技巧，啟發參加者的創意，為家內增添生氣、紓緩壓力；同時表達對新一年的盼望，以正面積極心態面對生活，提昇抗壓能力。
日期	13/02/2026 (星期五)
時間	上午10:30 – 12:00
地點	本中心活動室
名額	10人
負責社工	郭玉鳳姑娘



近廚得食

個人發展篇

對象 內容	18歲或以上家天地會員 透過製作甜品，增加對廚藝的興趣，從而舒緩日常生活遇到的壓力。
日期	16/01/2026 (星期五)
時間	下午2:30 – 4:00
地點	本中心活動室
名額	10人
負責社工	仇智盈姑娘
備註：	自備食物盒



身心靈篇

賀年字畫工作坊

身心靈篇

對象
內容

日期
時間
地點
名額
負責社工

18歲或以上家天地會員

參加者根據自己的感受，創作出獨特的賀年字畫，為自己設計專屬而獨一無二的作品，為新的一年增添色彩及節日氣氛。

05/02/2026 (星期四)
上午10:30 – 12:00

本中心活動室

8人

黃梓晴姑娘



新春廚房

身心靈篇

對象
內容

日期
時間
地點
名額
負責社工
備註：

18歲或以上家天地會員

透過製作賀年食品為新春增添氣氛。參加者在製作過程中學會面對不同困難，建立正面解難能力。

02/02/2026 (星期一)
下午2:30 – 4:30

本中心活動室

8人

李玉婷姑娘

自備食物盒



新春油畫賀馬年

身心靈篇

對象
內容

日期
時間
地點
名額
負責社工

18歲或以上家天地會員

在新年前夕製作賀年油畫，鼓勵參加者送給家人，向他們表達關愛之情，以增進彼此感情關係。

29/01/2026 (星期四)
上午10:00 – 11:00

本中心活動室

8人

梁安娜姑娘



竹編畫體驗

18歲或以上家天地會員

參加者體驗少見的手工藝，體驗以手作作為溝通橋樑，同時訓練手眼協調與耐性，享受創作及減壓。

05/01/2026 (星期一)

下午2:30 – 4:30

本中心活動室

6人

李玉婷姑娘



身心靈篇

躲避盤體驗日

18歲或以上家天地會員

參與「躲避盤」訓練，從中學習團隊精神，提升專注力和溝通技巧。

30/01/2026 (星期五)

下午4:15 – 5:45

本中心活動室 / 戶外場地

10人

朱明希先生

參加者需穿著輕便服裝



家庭篇

北沙騎馬 x 射箭同樂日

8-15歲兒童及家長

參加者將前往到屯門公眾騎術學校的公眾馬房參觀及射箭場的射箭體驗。過程中不但可以了解馬匹的日常生活，不同馬匹飼料、馬匹生活習慣及親身接觸迷你小馬等，還能體驗射箭的樂趣，藉此共度難忘的親子之旅，增加親子間互動及溝通的機會，從而促進親子間的關係和家庭和諧。

2026年3月 (待定)

下午3:00 – 5:00

屯門公眾騎馬術學校及屯門康樂體育中心射箭場

32人

黃梓晴姑娘

此活動與「康文署」合作



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：
黃色暴雨警告					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。
紅色暴雨警告					2. 在戶外活動進行前二小時仍懸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。
黑色暴雨警告					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。
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訊號、紅色或黑色暴雨訊號，所有活動將會取消。
一號風球					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。
三號風球					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。
八號風球或以上					** 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1 – 3月小組及活動報名安排：

- 每一個家天地會員**最多可選報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**2025年11月28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2025年12月5日(上午)抽出各活動的中籤者，結果將於同日下午張貼於中心內。
- 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2025年12月5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瞄二維碼的方式，於活動抽籤日下午查閱抽籤結果；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歲以下人士參加本中心的戶外活動，必需由家長陪同（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. 申請者須填妥申請表並出示身份證明文件。
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。
8. 如要退出「家天地會員」，請親臨本中心辦理。

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

1. 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。