

2026年1至3月

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

活動查詢電話：2158 6584 / 2158 6717 詢問處電話：2158 6593

## 2026年1-3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：2025年12月10日（以郵戳為準）
- 公佈結果：2025年12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。



## 家長資訊分享

### 。孩子被欺負。

#### 家長問：

兒子說不喜歡上學，因為沒有人和他做朋友，甚至有頑劣的同學欺負他。我應該為他出面，直接向老師和其他家長投訴嗎？

#### 心理學家答：

父母耐心聽過孩子的投訴後，可以另外從其他方面了解事情，例如向學校的老師和社工問明孩子遇到的事情的詳細情況，再決定如何幫助孩子。在大部份情況下，家長應考慮讓孩子自己解決和朋輩間的問題。家長可以建議孩子一些化解衝突的技巧和保護自己的方法，讓孩子透過克服問題而增加社交能力，其中當然亦包含要孩子自我反思，看看是否有做錯的地方，因為朋輩間的衝突很多時都是雙方的問題而非單方面做錯。

但父母要留意孩子也有可能遇上朋輩的欺凌，而孩子是完全無辜的。如果是這樣的話，父母可以向學校反映同學間的欺凌問題，讓老師處理。如果問題仍然得不到改善，父母可以考慮幫孩子轉校。重點是，朋輩的欺凌並不同於一般朋輩間的社交問題，孩子並不能獨自應付被朋輩欺凌，父母要以保護孩子為首要的考慮。





# 小組活動



## 用心愛·心呼吸

活動編號：EG 43、EG44

內容：作為一個照顧者，許多時都會感到十分勞累，身心都備受壓力，為免長期受壓而影響精神健康，適時的小休對照顧者自己而言，實在是一個得以喘息的好機會，並能與被照顧者走得更遠、更廣闊。活動透過講座、遊戲、見證分享以及運動等帶出相關訊息。

對象：18歲或以上中心會員  
名額：8人  
日期：6.1.2026、13.1.2026、20.1.2026、27.1.2026、3.2.2026、10.2.2026、24.2.2026 及 3.3.2026（逢星期二）  
時間：上午10:00 - 上午11:15  
地點：本中心活動室  
負責社工：劉月嫻姑娘



## 瑜珈系列（幼稚園學生家長及其幼兒）

活動編號：EG45、EP61

內容：透過參加瑜珈活動，家長可以放鬆心情，學習如何減壓，瞭解幼兒的發展需要，亦可以和幼兒建立更親密的關係，以提升親職技巧。

對象：幼稚園學生家長（K1-K3）

名額：8位家長

家長活動日期：15.1.2026、22.1.2026、29.1.2026 及 5.2.2026（逢星期四）

家長活動時間：上午10:00 - 11:15

親子活動日期：14.2.2026（星期六）

親子活動時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心活動室

負責社工：林麗虹姑娘

備註：首四節小組為家長活動，最後一節為親子活動，每位家長可攜同一名幼兒參加。



## 輕鬆淺談會曲友4A

活動編號：EG46

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，讓參加者紓緩生活上的壓力，從而回復好心情，達致心境的舒暢。

對象：18歲或以上中心會員  
名額：15人  
日期：6.1.2026、13.1.2026、20.1.2026、及 27.1.2026（逢星期二）  
時間：上午9:15 - 10:15  
地點：本中心活動室  
負責社工：郭詠怡姑娘



## 輕鬆淺談會曲友4B

活動編號：EG47

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，讓參加者紓緩生活上的壓力，從而回復好心情，達致心境的舒暢。

對象：18歲或以上中心會員  
名額：15人  
日期：6.1.2026、13.1.2026、20.1.2026 及 27.1.2026（逢星期二）  
時間：上午10:30 - 上午11:30  
地點：本中心活動室  
負責社工：郭詠怡姑娘





# 合家天地活動

福

## 妙筆揮春迎新歲

活動編號：EP 58

內容：在農曆新年前，舊的揮春會除掉，張貼新的揮春，送舊迎新。由資深導師教授參加者書寫新年揮春，總結過去一年的喜怒哀樂，寄寓對新一年的祝福與盼望，增添新年氣氛，促進文化傳承。

對象：18歲或以上中心會員  
名額：10人  
日期：11.02.2026（星期三）  
時間：下午 3:30 - 下午 5:00  
地點：本中心活動室  
負責社工：伍詠嫻姑娘



## 喜有此履

活動編號：EP 59

內容：透過運用蝶古巴特材料，鼓勵參加者發揮創意，製作一對獨一無二有花紋圖案的布鞋。

對象：18歲或以上中心會員  
名額：8人  
日期：14.1.2026（星期三）  
時間：上午10:00 - 上午11:15  
地點：本中心活動室  
負責社工：劉月嫻姑娘

備註：參加者必須自行購買合適自己尺寸的一對白色或米色底色的布鞋，緊記：深色底色的布鞋並不能以蝶古巴特材料去製作。



## 指尖上的和諧

活動編號：EP60

內容：藉著繪畫和諧粉彩畫，讓參加者得到身心鬆弛的機會，並在繪畫過程中發揮創意，製作一幅獨有的畫作。

對象：18歲或以上中心會員  
名額：8人  
日期：28.1.2026（星期三）  
時間：上午10:00 - 上午11:15  
地點：本中心活動室  
負責社工：劉月嫻姑娘  
備註：歡迎從未學習過和諧粉彩的會員參與。







## 幸福手作的賀年雪花酥

活動編號：EP63

內容：在新春佳節，透過一起製作賀年雪花酥，學習新技能提升自己，並將這份親手製作的心意轉送給他人，傳遞祝福與關愛，迎接幸福新一年。

對象：18歲或以上中心會員

名額：8人

日期：4.2.2026（星期三）

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心活動室

負責社工：郭惠文姑娘

備註：請自備環保盒



## 健康有「營」外出飲食

活動編號：EP64

內容：由衛生署護士講解外出用餐與健康的關係，以及如何在不同食肆中選擇較健康的飲食，吃出健康人生。

對象：18歲或以上中心會員

名額：20人

日期：4.2.2026（星期三）

時間：上午10:00 - 上午11:00

地點：本中心活動室

負責社工：郭惠文姑娘



## 戶外活動

### 暢遊海洋公園

活動編號：EP62

內容：與家長一起到海洋公園玩樂，享受親子時間，重拾歡樂時光。

對象：56人（以家庭單位報名）

名額：區內低收入家庭

日期：31.1.2026（星期六）

時間：上午9:30 - 下午 6:00

地點：海洋公園

集合地點：沙田政府合署地下

集合時間：上午 9:30（逾時不候）

解散時間：下午 5:00

解散地點：沙田政府合署地下

負責社工：林麗虹姑娘、葉菁琳姑娘





## 2026年1-3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**2025年12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2025年12月16日抽出各項活動的中籤者，結果將於12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2025年12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。



## 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	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	✓	✗	✗	✗	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。
<b>T1</b> 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。
<b>3</b> 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。
<b>8</b> 八號或以上颱風信號	✗	✗	✗	✗	

✓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：新界沙田上禾輦路1號沙田政府合署8樓808室

(活動報名)



# 家天地季訊

印刷品

