

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

# 家天地通訊

2025年  
4-6月  
小組/活動

每一個家天地會員最多可選報3項活動  
截止報名：2025年3月20日（以郵戳為準）  
抽籤日：2025年3月24日  
公佈結果：2025年3月25日。

4-6月  
2025年

## 身心健康常伴我

香港生活節奏急速，壓力過大容易導致健康問題。因此，注重工作與生活的平衡，保持身心健康至為重要。藉此機會，我們希望與大家分享由本署臨床心理服務科提供的心得：

清空腦袋的煩惱，  
預備承載更多  
有趣事

每天也和身體感覺  
對話，由感到  
“腳踏實地”  
開始！

活出個最新  
型號的自己

全神貫注做一件事，  
就是減壓的  
好方法！

改變從每日微微  
一笑開始

每晚講一句感謝  
自己的說話

讓你愛的人享  
受你100分  
的專注

享受大自然，  
讓自己成為她  
的忠實  
fans

我吸入平靜與  
安穩，將壓力和  
擔心呼出！

接納及容許自己  
有不同的想法和  
情緒，也與它們  
和平共處！

心靜自然強

此外，誠意推介大家觀看以下由臨床心理服務科製作的短片  
掃瞄睇片Go！

1



全身放鬆法：  
乾身洗白白

2



頭部放鬆法



# 家天地小組資料

## 絨毛花工藝室 (A)

### 手工藝篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	透過扭扭棒手工製作，學習放鬆心情，並分享不同的紓壓方法來減壓及提昇抗逆力。
日期	02/06/2025、09/06/2025、 16/06/2025、23/06/2025 (逢星期一)
時間	上午10:00 – 11:00
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	鄺梓樑先生
備註：	只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動



## 絨毛花工藝室 (B)

### 手工藝篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	透過扭扭棒手工製作，學習放鬆心情，並分享不同的紓壓方法來減壓及提昇抗逆力。
日期	02/06/2025、09/06/2025、 16/06/2025、23/06/2025 (逢星期一)
時間	上午11:15 – 12:15
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	鄺梓樑先生
備註：	只可報名參加 (A) 或 (B) 其中一個活動



## 療癒刮刮樂 (彩色刮畫)

### 身心靈篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	參加者透過學習不同的藝術創作，在過程中讓他們達至既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜，舒緩日常生活中的壓力。
日期	05/06/2025、12/06/2025、 19/06/2025、26/06/2025 (逢星期四)
時間	下午2:30-4:00
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	黃梓晴姑娘

## 減壓小組 - 擴香石飾品製作

### 身心靈篇

對象	18歲或以上家天地會員
內容	透過學習製作擴香石飾品，分享精神健康訊息，讓參加者建立個人興趣及學習正面心態面對生活。
日期	06/06/2025、13/06/2025、 20/06/2025、27/06/2025 (逢星期五)
時間	下午2:30-4:00
地點	本中心活動室
名額	8人
負責社工	張燕芳姑娘



## 超級爸爸鬆一Zone

### 身心靈篇

對象	有小學或幼稚園子女並面對子女管教困難的爸爸
內容	以藝術治療幫助爸爸們提升情緒自覺及自我關懷技巧，並了解孩子情緒需要，增進親子關係。
日期	07/05/2025、14/05/2025、 21/05/2025、28/05/2025 (逢星期三)
時間	晚上6:30 – 8:00
地點	本中心活動室
名額	10人
負責社工	呂昀澤先生
備註：	此活動與賽馬會和諧之家 一心家暴防治中心合作舉辦



## 「認識自己和子女性格」 父母工作坊

### 家庭篇

對象	育有子女之18歲或以上家天地會員
內容	認識自己和子女的性格類型，從而了解自己和孩子性格上的不同之處，並針對孩子性格特質，找出合適的管教模式。
日期	23/05/2025、30/05/2025、 06/06/2025、13/06/2025 (逢星期五)
時間	上午10:00 – 11:30
地點	本中心活動室
名額	12人
負責社工	梁安娜姑娘



# 家天地活動資料

## 樂在廚房

個人  
發展篇

對象  
內容

18歲或以上家天地會員  
義工導師與大家分享包餃子的技巧，讓大家增加對廚藝的興趣，從而放鬆心情。

日期

18/06/2025 (星期三)

時間

下午2:30 – 4:00

地點

本中心活動室

名額

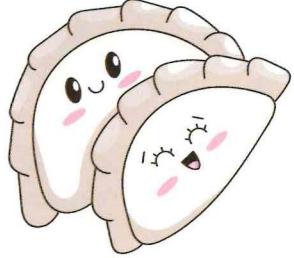
10人

負責社工

仇智盈姑娘

備註：

參加者需自備食物盒



## Ma Ma I Love You

家庭篇

對象  
內容

6至12歲家天地會員

教導小朋友製作神秘小禮物，藉着母親節，向母親表達心意和感謝，增加子女與家長的親密度，促進家庭和諧。

日期

10/05/2025 (星期六)

時間

上午10:00-11:30

地點

本中心活動室

名額

10人

負責社工

張燕芳姑娘



## 親子彩「蛋」香氣工作坊(A)

家庭篇

對象  
內容

6-15歲兒童及其家長

透過親子共同製作復活蛋形狀的大豆香薰蠟燭，增加彼此互動，提升親子關係，促進家庭和諧。

日期

12/04/2025 (星期六)

時間

上午10:00 – 下午1:00

地點

本中心活動室

名額

5個家庭

負責社工

陳冠豪先生 (實習社工)

備註：

每個參加家庭提供1份製作材料。

只可報名參加「親子彩『蛋』香氣工作坊(A)或(B)其中一個活動。



## 學學自助按摩

對象  
內容

65歲或以上家天地會員或護老者

由衛生署職員教授正確的按摩方法及安全要點，學習及掌握簡單的按摩技巧及自我護理方法；透過講座及練習，讓參加者可以自助按摩，放鬆一番。

日期

02/04/2025 (星期三)

時間

上午10:00 – 11:00

地點

本中心活動室

名額

15人

負責社工

仇智盈姑娘

備註：

此活動與衛生署合辦



## Daddy I Love You

家庭篇

對象  
內容

6至12歲家天地會員

教導小朋友製作神秘小禮物，藉着父親節，向父親表達心意和感謝，增加子女與家長的親密度，促進家庭和諧。

日期

14/06/2025 (星期六)

時間

上午10:00-11:30

地點

本中心活動室

名額

10人

負責社工

張燕芳姑娘



## 親子彩「蛋」香氣工作坊(B)

家庭篇

對象  
內容

6-15歲兒童及其家長

透過親子共同製作復活蛋形狀的大豆香薰蠟燭，增加彼此互動，提升親子關係，促進家庭和諧。

日期

12/04/2025 (星期六)

時間

下午3:00 – 下午6:00

地點

本中心活動室

名額

5個家庭

負責社工

吳小燕姑娘 (實習社工)

備註：

每個參加家庭提供1份製作材料。

只可報名參加「親子彩『蛋』香氣工作坊(A)或(B)其中一個活動。



## 樂於DIY - 瓶中花

手工藝篇

對象  
內容

18歲或以上家天地會員

利用乾花和玻璃瓶製作瓶中花；透過小手工製作，享受ME TIME，舒緩日常生活所面對的壓力，學習放鬆身心。

日期

08/05/2025 (星期四)

時間

下午2:30 – 3:30

地點

本中心活動室

名額

12人

負責社工

仇智盈姑娘



## 「記憶與您」健康講座

### 身心靈篇

對象  
內容  
日期  
時間  
地點  
名額  
負責社工  
備註：

60歲或以上家天地會員或護老者  
由衛生署註冊護士分享影響長者日常記憶的因素及處理記憶問題的有效方法。  
20/05/2025 (星期二)  
上午10:00 - 11:00  
本中心活動室  
15人  
梁安娜姑娘  
此活動與衛生署合辦



## 復活節手作流體兔

### 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  
導師教導參加者學習使用流體顏料代替筆，創作不同具獨有風格的藝術作品，同時在繪畫時感受顏料自然流動而抒緩日常生活中的壓力及增添復活節日氣氛。  
11/04/2025 (星期五)  
上午10:30 - 12:00  
本中心活動室  
8人  
黃梓晴姑娘



## 酒精墨水畫卡製作x復活節

### 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  
導師教導使用酒精墨水代替筆，創作出不同的酒精墨水成品，讓參加者們可以在作品中隨著自己的感覺為自己設計獨一無二的復活節作品。  
07/04/2025 (星期一)  
上午10:30 - 12:00  
本中心活動室  
8人  
黃梓晴姑娘



## 輕鬆減壓工作坊系列 (四月篇)

### 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  
透過特別設計的瑜伽式子，由伸展身體開始，逐漸將心情放鬆，達到舒緩壓力的目的。  
16/04/2025 (星期三)  
上午10:30 - 12:00  
本中心活動室  
6人  
郭玉鳳姑娘  
參加者需穿著舒適及富彈性的衣服出席，及預備大毛巾一條在瑜伽課堂上使用



## 輕鬆減壓工作坊系列 (五月篇)

### 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  
透過特別設計的瑜伽式子，由伸展身體開始，逐漸將心情放鬆，達到舒緩壓力的目的。  
28/05/2025 (星期三)  
上午10:30 - 12:00  
本中心活動室  
6人  
郭玉鳳姑娘  
參加者需穿著舒適及富彈性的衣服出席，及預備大毛巾一條在瑜伽課堂上使用



## 輕鬆減壓工作坊系列 (六月篇)

### 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  
透過特別設計的瑜伽式子，由伸展身體開始，逐漸將心情放鬆，達到舒緩壓力的目的。  
11/06/2025 (星期三)  
上午10:30 - 12:00  
本中心活動室  
6人  
郭玉鳳姑娘  
參加者需穿著舒適及富彈性的衣服出席，及預備大毛巾一條在瑜伽課堂上使用



## 「家天地」會員續會通告

各位「家天地」會員：

「家天地」已開始辦理續會手續，歡迎大家帶同身份證明文件到本中心登記，手續完成後可獲本中心紀念品乙份。如有家庭成員未登記成為會員，亦歡迎一同遞交資料辦理手續。續會後，大家可繼續使用沙田區內「家天地」的設施及參加我們舉辦的活動，亦可免費收到所屬中心的「家天地季訊」乙份。

### 續會時，請帶備

- 所有家庭會員的身份證明文件；或
- 所有家庭會員的舊會員證



# 2025年4 – 6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3月20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3月24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2025年3月25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瞄二維碼的方式，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. 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。

# 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. 在戶外活動進行前兩小時，仍懸掛三號或以上颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨訊號，所有戶外活動將會取消。
黑色暴雨警告 	✗	✗	✗	✗	3. 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。
雷暴警告 	✓	✓	按天氣情況而定	✗	4. 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。
一號風球 	✓	✓	✓	✗	5. 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。
三號風球 	✓	✓	✗	✗	** 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。
八號風球或以上 	✗	✗	✗	✗	

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