

家天地季訊

2025年
4月-6月



社會福利署
Social Welfare Department

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

2025年 4-6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3月12日（以郵戳為準）
- 公佈結果：2025年3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，會員需於本中心進行報名手續，名額先到先得。



家長資訊分享：孩子常常駁嘴

家長問：

兒子常常「駁嘴」，令我非常激氣，有什麼方法可以令他聽話呢？

心理學家答：

當孩子漸漸長大，他們的腦袋和思想也日漸成長，直至青年期完才發展成熟。小學時期是孩子探索新事物和發展自我的新階段，他們學會了新知識，也累積了一些經驗，開始有一些獨立的想法和意見，這些意見有時會和父母的不一樣，如果是這一種「駁嘴」，父母不妨和孩子一起探討和分析問題，引導他們作出合理和有邏輯的判斷，從而達成父母和孩子一致的共識。

有另一種「駁嘴」純粹是孩子想挑戰父母的權威。遇到這種情況，父母應該向孩子重申規矩，就是說話要有禮貌和要尊重父母，並即時糾正孩子的行為。

如果孩子經常「駁嘴」，也有可能反映了父母在孩子心目中的形象負面，例如孩子可能覺得父母橫蠻無理、「有佢講無我講」、或能力不足(包括未能有效管束孩子)，父母應該留意自己的教養方式，並改善不足的地方。



文章來源：[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/14_10\(PS\).pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/14_10(PS).pdf)

(由臨床心理學家李嘉怡撰寫)

如果你希望了解更多子女管教的資訊，不妨參加我們在6月份舉辦的「從心所育家長組」

家天地

活動



健康講座: 四季健康食譜 (活動編號: EP1)

內容	如何因應季節將健康飲食的原則，應用在日常烹調上，活用健康烹調法，揀選或改良食譜，不但令菜式更美味吸引，更有預防疾病的效果，促進身心靈健康。
對象	18歲或以上中心會員
名額	20人
日期/時間	09.04.2025 (星期三) 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
備註	活動與衛生署合辦。



親子復活尋蛋樂 (活動編號: EP2)

內容	透過戶外尋蛋遊戲，啟發孩子好奇心和觀察力，學習利用五感去欣賞事物，與家人歡渡節日，增進親子關係。
對象	5歲或以上兒童會員及其家長
名額	8人
日期/時間	12.04.2025 (星期六) 下午2:30 - 下午4:00
地點	沙田政府合署4樓平台
負責社工	陳燕姑娘
備註	只限親子報名。



親親我好「媽」 (活動編號: EP3)

內容	透過不同體驗活動，讓孩子擔任「小媽媽」體會媽媽的角色，培養孩子感恩的性格。活動中親子更會一起製作手工，藉著母親節答謝媽媽。
對象	5歲或以上兒童會員及其家長
名額	8人(4對親子)
日期/時間	03.05.2025 (星期六) 下午2:30 - 下午4:00
地點	本中心活動室
負責社工	陳燕姑娘
備註	只限親子報名。



端午節物製作 (活動編號: EP4)

內容	由義務導師教授製作端午裝飾品的方法，讓參加者從製作手工中尋找樂趣及興趣，增強自信。
對象	18歲或以上中心會員
名額	10人
日期/時間	21.05.2025 (星期三) 上午10:00 - 上午11:30
地點	本中心活動室
負責社工	伍潔儀姑娘



青老電玩日

(活動編號: EP5)

內容	希望透過家庭電玩遊戲的題材，鼓勵青老接觸新事物，讓他們學習操作簡單的體感遊戲，增強手眼協調和肢體的靈活性，在家庭能與家人互動同樂，促進祖孫之間的溝通。
對象	50歲或以上中心會員
名額	8人
日期/時間	13.06.2025 (星期五) 上午10:00 - 上午11:30
地點	本中心活動室
負責社工	黃寶明姑娘



與爸爸約會

(活動編號: EP6)

內容	透過遊戲及親子互動，讓孩子了解父親節的意義，學會感恩和表達愛。同時，增進親子關係。
對象	5歲或以上兒童會員及其家長
名額	8人(4對親子)
日期/時間	14.06.2025 (星期六) 下午2:30 - 下午4:00
地點	本中心活動室
負責社工	陳燕姑娘
備註	1. 只限親子報名； 2. 父親需陪同出席活動。



蝶古巴特拼拼貼

(活動編號: EP7)

內容	由義務導師教導參加者製作蝶古巴特，讓參加者拋開煩惱、發揮創意，製成獨一無二藝術品，從而紓緩壓力。
對象	18歲或以上中心會員
名額	8人
日期/時間	25.06.2025 (星期三) 上午10:00 - 上午11:00
地點	本中心活動室
負責社工	郭詠怡姑娘

扭扭棒工作坊

(活動編號: EP8)

內容	由義務導師教導參加者製作扭扭棒擺設，透過學習不同的擺設，從而提升參加者的自信心。
對象	18歲或以上中心會員
名額	8人
日期/時間	25.06.2025 (星期三) 上午11:15 - 中午12:15
地點	本中心活動室
負責社工	郭詠怡姑娘

健康講座: 長者的口腔健康 (活動編號: EP9)

內容	由衛生署註冊護士講解有關長者的口腔健康問題及糾正口腔健康的錯誤觀念，讓長者了解蛀牙及牙周病的原因，正確清潔牙齒及假牙托的方法，讓長者明白定期檢查牙齒的重要性。
對象	18歲或以上中心會員
名額	20人
日期/時間	26.06.2025 (星期四) 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
備註	活動與衛生署合辦。

小組活動

手作吊飾工作坊 (活動編號: EG1)

內容	由義務導師教導參加者製作手機吊飾的方法，從製作過程令身心放鬆，使日常繁瑣的心情得以舒暢。
對象	18歲或以上中心會員
名額	8人
日期/時間	08.04.2025及10.04.2025 (星期二及星期四，共2節) 下午2:30 - 下午3:30
地點	本中心活動室
負責社工	伍潔儀姑娘



長者選擇鞋履及長者安全路路通 (活動編號: EG2)

內容	透過講座及小組活動： 1. 認識長者足部、足患及鞋的結構及用途，認識鞋款的重要性及選擇鞋的正確方法。 2. 認識身體老化及乘坐交通工具時遇到意外的關係，從而增強對道路安全及乘坐交通工具的安全意識，遵守「使用道路者守則」。
對象	18歲或以上中心會員
名額	12人
日期/時間	07.05.2025及04.06.2025 (逢星期三，共2節) 上午10:00 - 下午12:05
地點	本中心活動室
負責社工	郭惠文姑娘
備註	活動與衛生署合辦。

Smart Kids 2025 (活動編號: TG1)

內容	1. 英語遊戲班：由「陳校長免費補習天地」提供，經驗導師帶領； 2. 親職管教分享：認識幼兒心智發展，提升管教技巧； 3. 家居遊戲：透過互動遊戲提升親子關係。
對象	18-30個月幼兒及其家長 (低收入家庭及需經社工轉介)
名額	16人(8對親子)
日期/時間	08.05.2025, 15.05.2025, 22.05.2025, 29.05.2025, 05.06.2025及12.06.2025 (逢星期四，共6節) 上午10:30 - 下午12:45
地點	本中心活動室
負責社工	鍾靖雯姑娘、蘇慧嘉姑娘
備註	活動不作公開招募，中心會員如有興趣，可填報名表預留後備名額，如有空缺中心職員會作出通知。 (不計算在3項抽籤名額內)



小袋子工作坊 (活動編號: EG3)

內容	由義務導師以蝶古巴特的製作方法，教導參加者製作環保小袋子的方法，從製作過程中舒展身心，令繁瑣的心情得以舒暢。
對象	18歲或以上中心會員
名額	8人
日期/時間	13.05.2025及15.05.2025 (星期二及星期四，共2節) 下午2:30 - 下午3:30
地點	本中心活動室
負責社工	伍潔儀姑娘

樂齡英語小組 (活動編號: EG4)

內容	由資深英文導師教授長者日常英語及常用短句，讓長者「快樂學習、樂而忘齡」，同時增強自信。
對象	55歲或以上中心會員
名額	8人
日期/時間	14.05.2025及28.05.2025 (逢星期三，共2節) 上午10:00 - 下午12:05
地點	本中心活動室
負責社工	郭惠文姑娘



輕鬆淺談會曲友1A (活動編號: EG5)

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。
對象	18歲或以上中心會員
名額	15人
日期/時間	03.06.2025, 10.06.2025, 17.06.2025 及24.06.2025 (逢星期二，共4節) 上午9:15 - 上午10:15
地點	本中心活動室
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。



輕鬆淺談會曲友2B (活動編號: EG6)

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。
對象	18歲或以上中心會員
名額	15人
日期/時間	03.06.2025, 10.06.2025, 17.06.2025, 及24.06.2025 (逢星期二，共4節) 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
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。



靜心書法小組

(活動編號: EG7)

內容	書法是修身養性的好方法，透過專注練字找回內心的平靜，細聽自己內心的話語，讓「書法」帶給參加者「抒發」的機會。
對象	18歲或以上中心會員
名額	8人
日期/時間	04.06.2025, 11.06.2025, 18.06.2025, 及25.06.2025 (逢星期三, 共4節) 下午2:30 - 下午3:30
地點	本中心活動室
負責社工	郭惠文姑娘

從心所育家長組

(活動編號: TG4)

內容	1. 與救助兒童會合辦，與小學生家長分享處理壓力及使用非暴力溝通方式管教，學習與小朋友玩遊戲的技巧； 2. 完成小組後，家長將獲得桌上遊戲一套。
對象	小學生家長
名額	12人
日期/時間	30.06.2025, 02.07.2025, 04.07.2025, 07.07.2025, 09.07.2025及11.07.2025 (星期一、三、五, 共6節) 上午10:00 - 下午12:15
地點	本中心活動室
負責社工	陳敏孜姑娘



水墨畫小組

(活動編號: EG8)

內容	「水墨畫」是繪畫的一種，相傳始於唐代，是中國人獨特的畫技，世上獨一無二。「水墨畫」能紓緩緊張情緒；同時發揮創意，在輕鬆環境下學習新事物，透過親身手作美觀作品，獲取滿足感及成功感，將正能量帶到生活中。
對象	18歲或以上中心會員
名額	8人
日期/時間	04.06.2025, 11.06.2025, 18.06.2025, 及25.06.2025 (逢星期三, 共4節) 下午3:45 - 下午4:45
地點	本中心活動室
負責社工	郭惠文姑娘



人生幾「河」之旅

(活動編號: EP10)

內容	透過是次活動實地了解河道項目，探索河流生態、發掘各色各樣的奇趣動植物，從而提升參加者對香港自然生態認識，遠離生活煩囂，減輕日常生活壓力。
對象	18歲或以上中心會員
名額	18人
日期/時間	02.04.2025 (星期三) 上午9:00 - 下午12:30
地點	元朗排水繞道
集合及解散	集合地點：沙田政府合署地下 集合時間：上午 9:00 出發時間：上午 9:15 (逾時不候) 解散地點：沙田政府合署地下
負責社工	郭詠怡姑娘
備註	1. 活動與渠務署合辦； 2. 活動包括來回交通。

養生八段錦

(活動編號: EG9)

內容	藉學習八段錦，為組員提供一個安全和互動的環境，讓組員可以學習不同緩解壓力的方法，在提升組員自信心之外，達到強身健體及保健養生的目的。同時透過簡介適合長者的運動，推廣常用的政府網頁，鼓勵經員與時並進，一起享受學習的樂趣。
對象	18歲或以上中心會員
名額	10人
日期/時間	06.06.2025, 13.06.2025, 20.06.2025, 及27.06.2025 (逢星期五, 共4節) 下午2:30 - 下午4:35
地點	本中心活動室
負責社工	黃寶明姑娘
備註	邀請太極基金會導師教授。

飲食文化知多D

(活動編號: EP11)

內容	透過是次參觀稻鄉飲食文化博物館活動，讓參加者認識各地不同的飲食文化，從而鼓勵參加者走出社區，擴闊視野。
對象	18歲或以上中心會員
名額	15人
日期/時間	27.05.2025 (星期二) 上午10:15 - 下午12:45
地點	稻香飲食文化博物館
集合及解散	集合地點：沙田政府合署地下 集合時間：上午 10:15 出發時間：上午 10:30 (逾時不候) 解散地點：沙田政府合署地下
負責社工	郭詠怡姑娘
備註	1. 活動與稻鄉飲食文化博物館合辦； 2. 活動包括來回交通。

趣味捲紙小組

(活動編號: EG11)

內容	由義務導師教導參加者運用手工紙條，學習捲紙的技巧，製作溫馨的作品，既可饋贈親友，亦可舒展身心，令生活更積極。
對象	18歲或以上中心會員
名額	8人
日期/時間	11.06.2025及18.06.2025 (逢星期三, 共2節) 上午10:00 - 下午12:05
地點	本中心活動室
負責社工	伍潔儀姑娘

2025年4-6月小組及活動報名安排：

1. 每一個「家天地」會員抽前籤**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3月12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3月18日抽出各項活動的中籤者，結果將於翌日張貼於中心內。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3月19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

- 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

	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。
紅色暴雨訊號	✓	✗	✗	✗	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。
黑色暴雨訊號 (備註4)	✓	✗	✗	✗	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，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。
1號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	5. 受颱風、暴雨或雷暴影響而未能舉行的活動，本中心職員會儘快再作出安排。
3號強風訊號	✓	✓	✗	✗	
8號烈風或暴風訊號	✗	✗	✗	✗	
✓ 照常 ✗ 取消 ☎ (2158 6584 / 2158 6717)					

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」