

# 家天地通訊 7-9月 2024年



## 2024年7-9月小組及活動報名安排：

- ▶ 每一個家天地家庭**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**2024年6月6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2024年6月13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2024年6月14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。



## 北沙田家天地分享主題

2024年7月至9月

播放/展覽日期	播放內容
1/7/2024 - 31/7/2024	特殊教育需要你知多少?
1/8/2024 - 31/8/2024	婚姻關係
1/9/2024 - 30/9/2024	家庭關係(共享親職)

觀賞短片/展板後，親身交回有關的問答遊戲答題紙，可獲贈紀念品一份。數量有限，送完即止。(每位參加者，每個展覽期只能參加一次問答遊戲)

# 家天地小組資料

## 樂悠悠蝶古巴特 (初階班)

手工藝篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 藉着學習製作蝶古巴特精品和分享精神健康訊息，讓參加者建立個人興趣及學習正面心態面對生活。  
**日期** 04/07/2024、11/07/2024、18/07/2024、25/07/2024 (星期四)  
**時間** 上午10:00 – 11:15  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 8人  
**負責社工** 張燕芳姑娘



## 和諧粉彩 (初階篇)

手工藝篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 透過繪畫和諧粉彩感受平靜的心境，藉此提升參加者的情緒能量。  
**日期** 07/08/2024、14/08/2024、21/08/2024、28/08/2024 (星期三)  
**時間** 下午16:00 – 17:30  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 6人  
**負責社工** 郭桓烽先生



## 英語初體驗

個人發展篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 透過教授參加者簡單的社交英文，包括自我介紹及基本的日常對答等，提升參加者對英文的興趣及知識。  
**日期** 10/07/2024、17/07/2024、24/07/2024、31/07/2024 (星期三)  
**時間** 上午10:30 – 11:30  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 8人  
**負責社工** 李婉婷姑娘



## 「羽」你同行 (暑期篇)

家庭篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 羽毛球為老少咸宜的全民運動，能夠提升心肺功能和鍛鍊身體的全身性運動。透過小組羽毛球訓練培養參加者做運動的習慣，促進身心健康，同時擴闊社交圈子。  
**日期** 18/07/2024、25/07/2024、01/08/2024、08/08/2024 (星期四)  
**時間** 上午14:30 – 15:30  
**地點** 沙田禾輦社區會堂羽毛球場  
**名額** 8人  
**負責人** 黃梓晴姑娘  
**備註**：參加者需自備球拍



## 齊齊鬆一鬆踢走痛症

身心靈篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 此活動與復康會合作，當中包括由運動專業導師帶領進行簡單運動及由社工帶領繪畫繡繞畫，讓痛症患者及照顧者可減輕痛症帶來的壓力。  
**日期** 07/08/2024、14/08/2024、21/08/2024、28/08/2024 (星期三)  
**時間** 下午14:30 – 15:30  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 10人  
**負責社工** 李婉婷姑娘  
**備註**：此活動與香港復康會禾輦中心合辦



## 恰好家庭男士小組

互助小組

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 凝聚區內男士，結交朋友，互相支持，發展所長。  
**日期** 每月聚會一次  
**時間** 下午: 17:30 – 19:00  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 12 – 20人  
**負責社工** 鄺梓樑先生、郭桓烽先生  
**備註**：內容包括小組討論、義工服務、戶外活動、體育活動及Zoom等。



# 家天地活動資料

## Me Time 2024

身心靈篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 透過學習下午茶製作，享受悠閒一刻並分享減壓方法，讓心靈平靜，為自己增添正能量。  
**日期** 13/07/2024 (星期六)  
**時間** 下午14:30 – 16:00  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 8人  
**負責社工** 張燕芳姑娘  
**備註：** 自備圍裙及食物盒



## 輕鬆減壓工作坊(4)

身心靈篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 為參加者設計瑜珈式子，由伸展身體開始，從而逐漸將心情放鬆，達到舒緩壓力的目的。  
**日期** 06/09/2024 (星期五)  
**時間** 上午10:30 – 12:00  
**地點** 本中心活動室  
**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，並預備大毛巾一條在瑜珈課堂上使用。



## 輕鬆與蚊蚊say goodbye

手工藝篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 學習製作天然小蚊磚，舒緩日常生活的壓力，開心地迎接夏日。  
**日期** 08/08/2024 (星期四)  
**時間** 上午11:00 – 12:00  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 12人  
**負責社工** 仇智盈姑娘



## 玉兔賀中秋

手工藝篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 通過製作「玉兔」小燈飾，藉此表達對中秋節的期盼與祝福。  
**日期** 13/09/2024 (星期五)  
**時間** 下午16:00 – 17:30  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 10人  
**負責社工** 郭桓烽先生



## 酒精墨水中秋小夜燈製作

手工藝篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 由導師教導使用酒精墨水代替筆，以創作出不同的酒精墨水小夜燈成品，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小夜燈。  
**日期** 05/09/2024 (星期四)  
**時間** 上午10:30 – 12:00  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 8人  
**負責社工** 黃梓晴姑娘



## 酒精墨水 x 中秋

手工藝篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 由導師教導參加者學習使用酒精墨水代替筆，創作出不同具獨有風格的藝術作品，同時在繪畫時感受墨水自然流動，從而抒緩日常生活中的壓力及增添中秋節節日氣氛。  
**日期** 12/09/2024 (星期四)  
**時間** 上午10:30 – 12:00  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 8人  
**負責社工** 黃梓晴姑娘



## 和風布花學社

手工藝篇

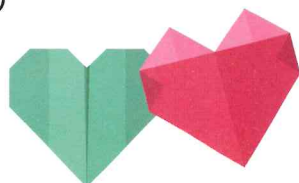
**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 透過布料手工製作，從而放鬆自己，抒緩生活壓力以提昇抗逆力。  
**日期** 09/08/2024 (星期五)  
**時間** 上午10:00 – 11:30  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 8人  
**負責社工** 鄭梓樑先生



## 中秋摺紙教室

手工藝篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 藉中秋節手工製作，學習不同溝通技巧及表達自己，促進向身邊人表達心意，建立親密關係。  
**日期** 10/09/2024 (星期二)  
**時間** 上午: 10:00 – 11:30  
**地點** 本中心活動室  
**名額** 8人  
**負責社工** 鄭梓樑先生



## 親子編程體驗

### 兒童篇

**對象** 家長及其6歲或以上會員  
**內容** 參加者通過學習有趣的「scratch」編程程式與相關的網絡議題，藉此提升網絡資訊素養。同時，通過參觀香港城市大學，感受大學校園獨有的文化。

**日期** 17/08/2024 (星期六)

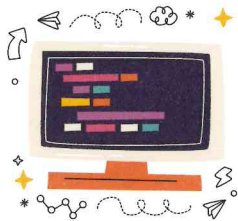
**時間** 下午13:00 - 17:00

**地點** 香港城市大學校園本部

**名額** 20人

**負責社工** 郭栢烽先生

**備註：** 本中心會為參加者安排往返城市大學校園與本中心的交通接送服務。



## 親子中秋彩燈工作坊

### 親子篇

**對象** 6-12歲家天地兒童會員及其名家長  
**內容** 透過親子中秋彩燈製作，增加彼此互動，提升家長與孩子的親密度，共渡快樂時光。

**日期** 14/09/2024(星期六)

**時間** 下午14:30 - 16:00

**地點** 本中心活動室

**名額** 8人(共4個家庭單位)

**負責社工** 張燕芳姑娘

**備註：** 1個家庭1份材料



## 親親導盲犬

### 家庭篇

**對象** 所有家天地會員  
**內容** 由香港導盲犬協會主持講座，讓區內人士了解導盲犬的訓練、服務範疇、及與視障人士的相處等，提高公眾對導盲犬及視障人士的認知，建立共融的關係。

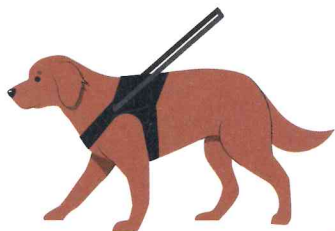
**日期** 8月上旬(日期待定)

**時間** 下午14:30 - 16:00

**地點** 本中心活動室

**名額** 20人

**負責人** 郭玉鳳姑娘



## E-Health 健康檢測日

### 家庭篇

**對象** 18歲或以上家天地會員  
**內容** 以身體成份分析儀進行健康評估分析，包括體脂率、肌肉量、內臟脂肪等，並即時講解及提供改善建議。

**日期** 07/08/2024 (星期三)

**時間** 上午9:30 - 12:30 (分時段進行，每人約30分鐘)

**地點** 本中心及香港復康會禾葦中心

**名額** 30人

**負責人** 蔣唯雲先生

**備註：**  
1. 此活動與香港復康會禾葦中心合辦。  
2. 孕婦及體內有植入式醫療器材(如心臟起搏器、人工關節等)的人士，只能量血壓及度高磅重。



# 家天地續會通告

各位「家天地」會員：

「家天地」將於2024年7月2日至2024年12月31日開始辦理續會手續，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，並會定期收到所屬中心的「家天地季訊」乙份。

## 續會時，請帶備

1. 所有家庭會員的身份證明文件；或
2. 所有家庭會員的舊會員證



## 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
<b>(星期日及公眾假期休息)</b>						

## 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。 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。 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。 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。 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。  ** 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
紅色暴雨警告 					
黑色暴雨警告 					
雷暴警告 			按天 氣情況而定		
一號風球 <b>T</b> <sub>1</sub>					
三號風球 <b>L</b> <sub>3</sub>					
八號風球或以上 <b>A</b> <sub>8</sub>					

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

## 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。

