

# 家天地季訊

2024年  
10月-12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

## 2024年 10-12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
- 截止報名：2024年9月4日（以郵戳為準）
- 公佈結果：2024年9月11日

## 注意事項

各位「家天地」會員：

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，亦以此作顯示。另外，如發現報名表格上資料不全，是次報名將會失效，敬請留意。

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。

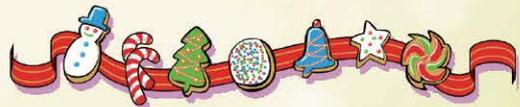
敬請各位會員配合以上安排。



## 續証事宜

各位「家天地」會員：

「家天地」現正辦理會員續證手續，歡迎大家於2024年12月31日前郵寄或親身遞交「家天地會員申請表」（毋須相片）。新會員證將統一於12月郵寄發放。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。續証後，大家可繼續使用沙田區「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。



# 家天地活動

## 健康講座：認識流行性感冒 (活動編號：EP34)

內容	透過講座，認識流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法；及一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。
對象	18歲以上家天地會員
名額	20人
日期/時間	16.10.2024 (星期二) 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	1. 活動與衛生署合辦 2. 健康服務註冊護士：劉嘉茵護士/陳雪如護士



## 聖誕飾物製作工作坊 (活動編號：EP35)

內容	由資深義務導師教授製作聖誕裝飾的方法，從製作手工中尋找樂趣及興趣，增強自信。
對象	18歲或以上家天地會員
名額	10人
日期/時間	18.12.2024 (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



## 南沙約會-DIY-護手霜體驗A (活動編號：EP36)

內容	由義務導師教導參加者製作護手霜，參加者會在活動中協助提供中心服務意見。
對象	18歲或以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	08.11.2024 (星期五) 上午9:30 - 上午11:00
地點	本中心活動室
負責社工	陳敏孜姑娘
備註	參加者只可報名A組或B組，不能重覆報名。



## 在這聖誕學愛你 (活動編號：EP38)

內容	透過短講及活動，親子們一起學習愛的語言，了解自己表達愛和感受愛的方式，更會一起製作聖誕手作，度過愉快的親子時光，增進親子關係。
對象	5-12歲兒童及其家長
名額	12人
日期/時間	27.12.2024 (星期五) 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. 每位家長可陪同1-2名兒童參加。



## 南沙約會-DIY 護手霜體驗B (活動編號：EP37)

內容	由義務導師教導參加者製作護手霜，參加者會在活動中協助提供中心服務意見。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	08.11.2024 (星期五) 上午11:00 - 下午12:30
地點	本中心活動室
負責社工	陳敏孜姑娘
備註	參加者只可報名A組或B組，不能重覆報名。



## 年度拼貼 (活動編號：EP39)

內容	透過製作蝶古巴特手提袋，藉著圖片協助參加者回顧過去一年經歷，梳理當下的自己，以正面積極態度迎接新一年。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	31.12.2024 (星期二) 上午10:30 - 下午12:15
地點	本中心活動室
負責社工	陳燕姑娘



# 小組活動

2024-2025年度

「綠絲帶關懷家庭大使」招募計劃

(活動編號: SG1)

<b>內容</b>	各位有志服務沙田區的居民，機會嚟啦！你現在可以登記成為「綠絲帶關懷家庭大使」，透過在中心製作紀念品，送贈予區內的弱勢社群。你亦可在中心學習放鬆運動，繼而在安老院舍或殘疾人士院舍推廣健康資訊。中心亦會定期安排訓練或參觀服務，藉以讓大使們擴闊眼界，充實自己。假如你有心志，亦有一技之長，希望回饋社區，請即登記成為大使，為沙田區注入關愛及和諧的動力。
<b>對象</b>	18歲或以上家天地會員
<b>名額</b>	20人
<b>日期/時間</b>	2024年6月至2025年2月
<b>負責社工</b>	何樂文先生
<b>備註</b>	原先的「綠絲帶關懷家庭大使」不需要報名。



## 輕鬆歌唱會知音3A ..... (活動編號: EG21)

<b>內容</b>	透過學習不同歌唱和淺談生活鎖事，舒緩日常生活的壓力，從而回復好心情，達致心境的舒暢。
<b>對象</b>	18歲或以上家天地會員
<b>名額</b>	15人
<b>日期/時間</b>	08.10.2024, 15.10.2024, 22.10.2024, 29.10.2024 (逢星期二，共4節) 上午9:15 - 上午10:15
<b>地點</b>	本中心活動室
<b>負責社工</b>	郭詠怡姑娘
<b>備註</b>	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。



## 輕鬆歌唱會知音3B ..... (活動編號: EG22)

<b>內容</b>	透過學習不同歌唱和淺談生活鎖事，舒緩日常生活的壓力，從而回復好心情，達致心境的舒暢。
<b>對象</b>	18歲或以上家天地會員
<b>名額</b>	15人
<b>日期/時間</b>	08.10.2024, 15.10.2024, 22.10.2024, 29.10.2024 (逢星期二，共4節) 上午10:30 - 上午11:30
<b>地點</b>	本中心活動室
<b>負責社工</b>	郭詠怡姑娘
<b>備註</b>	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。



## 「照顧之星」閃亮同行 ..... (活動編號: EG23)

<b>內容</b>	從七大範疇檢視照顧者在照顧旅程中的自我需要及規劃，並增強照顧者的自信，從而更積極面對挑戰。小組亦會透過手工、品嚐花茶及靜觀練習，提升照顧者身心靈的意識，學習自我關顧。
<b>對象</b>	家天地會員(照顧者優先)
<b>名額</b>	8人
<b>日期/時間</b>	23.10.2024, 30.10.2024, 06.11.2024, 13.11.2024 (逢星期三，共4節) 上午10:00 - 下午12:05
<b>地點</b>	本中心活動室
<b>負責社工</b>	陳燕姑娘
<b>備註</b>	活動與浸信會愛羣社會服務處照顧者支援導航服務合辦



## 重塑理想婚姻關係 - 「姻愛成家」 婚姻關係小組 ..... (活動編號: TG8)

<b>內容</b>	讓參加者認識與伴侶的溝通技巧及應對衝突的方法，鞏固與伴侶之間的關係。
<b>對象</b>	有興趣促進關係的夫妻
<b>名額</b>	10人 (五對夫妻)
<b>日期/時間</b>	09.11.2024, 16.11.2024, 23.11.2024, 30.11.2024, 07.12.2024, 14.12.2024 (逢星期六，共6節) 上午10:00 - 下午12:15
<b>地點</b>	本中心活動室
<b>負責社工</b>	林玉川姑娘、林啟聰先生
<b>備註</b>	社工轉介優先。



## 泰拳正向舒壓小組

(活動編號: EG25)

內容	透過基本泰拳運動的分享和練習，讓參加者建立正向思維和正能量，舒緩日常生活的壓力。
對象	18歲或以上家天地女性會員
名額	8人
日期/時間	12.11.2024及19.11.2024 (逢星期二，共2節) 上午10:00 - 下午12:15
地點	本中心活動室
負責社工	鄭惠萍姑娘
備註	參加者需穿著合適的運動服飾參與活動。



## 聖誕鉤針樂

(活動編號: EG26)

內容	由資深導師在聖誕佳節教導鉤針技巧，提昇自我效能感，製成品既實用亦可作擺設，洋溢節日的喜樂氣氛。
對象	18歲或以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	03.12.2024及05.12.2024 (星期二及星期四，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



## 長者常見問題・皮膚護理 及眼疾護眼之道

(活動編號: EG27)

內容	透過講座及小組活動： 1) 認識皮膚問題的護理及其治理方法； 2) 長者常見眼睛的毛病，例如：老花、眼乾的處理方法及護眼之道。
對象	18歲或以上家天地會員
名額	10人
日期/時間	27.11.2024及27.12.2024 (星期三及星期五，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	1. 活動與衛生署合辦 2. 健康服務註冊護士： 劉嘉茵護士/陳雪如護士



## 賽馬會「50展新晴」 婦女健康活動

(活動編號: EG28)

內容	與賽馬會流金匯合作，為中年婦女而設的健康計劃活動，讓她們適應更年期所帶來的身心轉變，並預備迎接精彩的另一階段。
對象	45歲至70歲家天地女性會員
名額	18人
日期/時間	04.12.2024及11.12.2024 (逢星期三，共2節) 上午10:00 - 中午12:00
地點	本中心活動室
負責社工	伍潔儀姑娘
備註	1) 「骨more靈運動工作坊」活動與賽馬會流金匯合作，由註冊營養師講授婦女預防骨質疏鬆飲食攻略，並由體適能導師帶領婦女強筋骨運動； 2) 「婦女中醫健康工作坊」由註冊中醫師講授婦女在更年期前後的適應及養生資訊； 3) 參加者需先完成一份簡單的「婦女健康」篩查問卷； 4) 參加者完成活動後可獲贈禮物包乙個； 5) 小組將安排參觀賽馬會流金匯中心，活動時間待定。



# 戶外活動

## 大嶼山環保輕鬆遊

內容	由康文署領隊帶領暢遊兩個景點： 1) 環保遊：位於北大嶼山小蠔灣的有機資源回收中心 (O-Park)，採用「厭氧分解技術」將廚餘轉化為「生物氣」以作發電，過程中的殘餘物轉為副產品堆肥，用於園林綠化和農業生產用途。 2) 輕鬆遊：午膳後到全港最大的人工湖畔公園 - 迪欣湖，湖邊綠樹成蔭，如置身童話世界裏，放下生活壓力，慢活當下，放鬆心情。
對象	18歲至65歲中心會員
名額	20人
日期/時間	10.12.2024 (星期二)，上午9:30 - 下午4:30
地點	大嶼山
集合及解散	集合地點：沙田政府合署地下； 集合時間：上午9:15 出發時間：上午9:30 (逾時不候) 解散地點：沙田政府合署地下
負責社工	陳敏孜姑娘
備註	1. 活動與康樂及文化事務署合辦；2. 中午於東薈城午膳 (自費)；3. 參加者宜穿輕便服裝及帶備水。



## 2024年4-6月小組及活動報名安排：

1. 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**2024年9月4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2024年9月10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2023年9月11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

- 會員有效日期印於會員證上，現時會員證有效期至2024年12月31日，其會員資格將在有效期後自動取消。
- 由2024年7月1日或之後申請入會的會員，其有效期至2027年12月31日。

## 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。 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，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，本中心職員會儘快再作出安排。
紅色暴雨訊號	✓	✗	✗	✗	
黑色暴雨訊號 (備註4)	✓	✗	✗	✗	
雷暴警告	✓	✓	按天氣情況而定	✗	
1號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	
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」