

# 家天地季訊

2024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

## 2024年 4-6月 活動快訊

### 小組 / 活動

- 每一個家天地會員最多可選報3項活動（包括2個😊）
- 截止報名：2024年3月6日（以郵戳為準）
- 公佈結果：2024年3月13日

請留意撞期活動，不要重覆報名：

10.04.2024 / 22.05.2024

從心所育家長組

圓滿人生知多啲

17.04.2024

從心所育家長組

捕夢網製作(1)

## 注意事項

各位「家天地」會員：

### 特別措施：

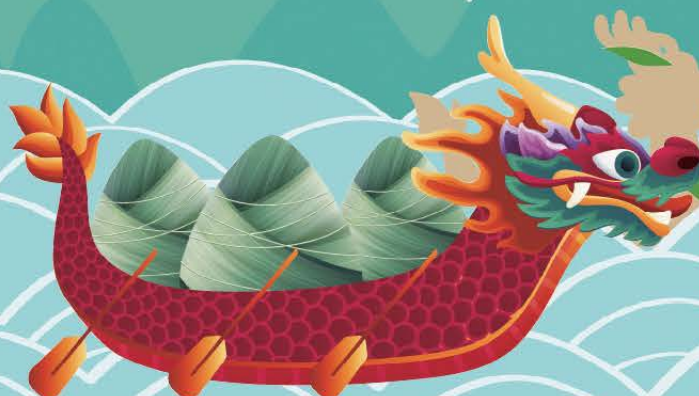
所有活動的參與人數將會隨疫情作出調整，並有機會改以Zoom形式進行。

### 優化措施：

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。



# 家天地 活動

## 認識水知園



(活動編號: EP1)

<b>內容</b>	透過參觀水知園內的設施，加強參加者對水資源及節約用水的認識，從而提升參加者的環保意識。
<b>對象</b>	18歲以上家天地會員
<b>名額</b>	18人
<b>日期/時間</b>	02.04.2024 (星期二) 下午 1:00 - 下午 4:45
<b>集合及解散</b>	集合地點：沙田政府合署地下 集合時間：下午 1:00 出發時間：下午 1:15 (逾時不候) 解散地點：沙田政府合署地下
<b>地點</b>	水資源教育中心(天水圍)
<b>負責社工</b>	郭詠怡姑娘
<b>備註</b>	1. 活動包括來回交通； 2. 活動與水務署合辦。



## 手作衍紙康乃馨

(活動編號: EP4)

<b>內容</b>	臨近母親節，由義工導師教授參加者製作衍紙康乃馨，讓參加者能送給摯親以表心意，同時提升參加者創意力。
<b>對象</b>	18歲以上家天地會員
<b>名額</b>	8人
<b>日期/時間</b>	06.05.2024 (星期一) 上午 10:00 - 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



## 戳戳樂羊毛氈飾物

(活動編號: EP5)

<b>內容</b>	由義工導師教授參加者羊毛氈飾物，鼓勵參加者善用閒餘，學習新事物，從而提升自信心。
<b>對象</b>	18歲以上家天地會員
<b>名額</b>	8人
<b>日期/時間</b>	06.05.2024 (星期一) 上午 11:15 - 下午 12:15
<b>地點</b>	本中心活動室
<b>負責社工</b>	郭詠怡姑娘



## 捕夢網製作(1)

(活動編號: EP2)

<b>內容</b>	透過製作捕夢網掛飾，讓參加者學習親手製作小手工，培養興趣，促進身心健康。
<b>對象</b>	18歲以上家天地會員
<b>名額</b>	10人
<b>日期/時間</b>	17.04.2024 (星期三) 上午 10:00 - 上午 11:30
<b>地點</b>	本中心活動室
<b>負責社工</b>	伍潔儀姑娘
<b>備註</b>	1. 參加者只可報名「捕夢網製作」(1) 或 (2)，不能重覆報名； 2. 活動與「從心所育家長組」撞期，請勿重覆報名。



## 懲教署知名口



(活動編號: EP6)

<b>內容</b>	透過參觀館內多個模擬設施及展品，加深參加者對懲教工作及歷史的了解，從而擴闊視野。
<b>對象</b>	18歲以上家天地會員
<b>名額</b>	18人
<b>日期/時間</b>	11.06.2024 (星期二) 上午 10:00 - 下午 1:30
<b>集合及解散</b>	集合地點：沙田政府合署地下 集合時間：上午 10:00 出發時間：上午 10:10 (逾時不候) 解散地點：沙田政府合署地下
<b>地點</b>	懲教署博物館(赤柱)
<b>負責社工</b>	郭詠怡姑娘
<b>備註</b>	1. 活動包括來回交通； 2. 活動與懲教署合辦。



## 捕夢網製作(2)

(活動編號: EP3)

<b>內容</b>	透過製作捕夢網掛飾，讓參加者學習親手製作小手工，培養興趣，促進身心健康。
<b>對象</b>	中心會員
<b>名額</b>	10人
<b>日期/時間</b>	17.05.2024 (星期五) 上午 10:00 - 上午 11:30
<b>地點</b>	本中心活動室
<b>負責社工</b>	伍潔儀姑娘
<b>備註</b>	參加者只可報名「捕夢網製作」(1) 或 (2)，不能重覆報名。



## 活力長者健康操

(活動編號: EP7)

<b>內容</b>	透過學習健康操，鍛鍊參加者的平衡力、柔韌度及訓練肌力，提升身心靈健康。
<b>對象</b>	55歲以上家天地會員
<b>名額</b>	20人
<b>日期/時間</b>	12.06.2024 (星期三) 上午 10:00 - 上午 11:00
<b>地點</b>	本中心活動室
<b>負責社工</b>	黃愛婷姑娘
<b>備註</b>	1. 由於是次健康操需手腳並用，請參加者就個人健康狀況量力而為； 2. 活動與衛生署合辦； 3. 健康服務註冊護士：劉嘉茵護士、陳雪如護士。



## 夏日DIY蚊怕水及消毒酒精噴霧

(活動編號: EP8)

內容	由義工導師教授參加者學以天然物料製作蚊怕水及消毒酒精噴霧，透過活動增進參加者對天然物料的認識；從煩囂的生活得以休息下來，學習愛錫自己，從而建立健康的生活。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	17.06.2024 (星期一) 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



## 琉璃球串DIY

(活動編號: EP12)

內容	透過琉璃球串，讓參加者平靜心靈，放鬆生活壓力，同時享受完成藝術品帶來的滿足感。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	26.06.2024 (星期三) 上午 10:30 - 中午 12:00
地點	本中心活動室
負責社工	郭惠文姑娘



## 齊齊DIY眼霜

(活動編號: EP9)

內容	由義工導師教授參加者DIY眼霜，提升參加者的護膚意識，並讓參加者在活動過程中擴闊社交圈子。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	17.06.2024 (星期一) 上午 11:15 - 下午 12:15
地點	本中心活動室
負責社工	郭詠怡姑娘

## 慈山寺參學之旅



(活動編號: EP13)

內容	透過「慈山寺參學之旅」，讓參加者到慈山寺進行參學及生命體驗，反思生命意義並靜聽自己的心靈需要。
對象	18歲以上家天地會員
名額	20人
日期/時間	24.04.2024 (星期三) 下午 1:00 - 下午 5:30
集合及解散	集合地點：沙田政府合署地下 集合時間：下午 1:00 出發時間：下午 1:15 (逾時不候) 解散地點：沙田政府合署地下
地點	大埔慈山寺
負責社工	黃愛婷姑娘



- 備註
1. 活動與慈山寺參學服務處合辦；
  2. 請穿著莊重的服裝參與活動（不要穿著無袖上衣、迷你裙、熱褲、短褲等）。
  3. 逾時者需自行安排交通抵達慈山寺。

## 桌遊樂

(活動編號: EP10)

內容	透過桌遊活動，增強參加者的解難能力及社交能力，並舒緩生活壓力。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	19.06.2024 (星期三) 上午 10:30 - 中午 12:00
地點	本中心活動室
負責社工	郭惠文姑娘



## 棉麻布手提袋DIY

(活動編號: EP11)

內容	參加者透過『戳戳綉』手工的方法，DIY製作棉麻布手提袋，為自己增添一點生活趣味，加強正面能量，舒緩日常面對的壓力。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	25.06.2024 (星期二) 上午 10:00 - 上午 11:30
地點	本中心活動室
負責社工	鄭惠萍姑娘



## 輕鬆歌唱會知音1A

(活動編號: EG1)

內容	透過學習不同歌唱和淺談生活鎖事，讓參加者舒緩日常生活的壓力，從而回復好心情，達致心境的舒暢。
對象	18歲以上家天地會員
名額	15人
日期/時間	02.04.2024, 09.04.2024, 16.04.2024 及 23.04.2024 (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。



## 輕鬆歌唱會知音1B

(活動編號: EG2)

內容	透過學習不同歌唱和淺談生活鎖事，讓參加者舒緩日常生活的壓力，從而回復好心情，達致心境的舒暢。
對象	18歲以上家天地會員
名額	15人
日期/時間	02.04.2024, 09.04.2024, 16.04.2024 及 23.04.2024 (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。



## 趣味捲紙

(活動編號: EG5)

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，增強自信心，令生活更積極。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	03.05.2024 及 10.05.2024 (逢星期五，共兩節) 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



## 圓滿人生知多啲

(活動編號: EG3)

內容	認識晚年醫療需要及後事安排，包括預設照顧計劃、遺囑及殯葬安排等，探討如何規劃圓滿人生。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	10.04.2024 及 22.05.2024 (星期三，共兩節) 上午 10:00 - 中午 12:00
地點	本中心活動室
負責社工	黃愛婷姑娘
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。 3. 活動與「從心所育家長組」撞期，請勿重覆報名。



## 玻璃畫初體驗

(活動編號: EG6)

內容	讓參加者透過玻璃畫舒緩生活中的壓力，製成品又可配作家居擺設。
對象	18歲以上中心會員
名額	10人
日期/時間	07.05.2024 及 14.05.2024 (逢星期二，共兩節) 上午 10:00 - 中午 12:05
地點	本中心活動室
負責社工	郭惠文姑娘



## 織鈎樂

(活動編號: EG4)

內容	由資深織鈎老師教導織或鈎頸巾和冷帽，讓參加者享受織鈎樂，增加自我效能感。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	10.04.2024 及 17.04.2024 (逢星期三，共兩節) 下午 2:30 - 下午 4:30
地點	本中心活動室
負責社工	黃愛婷姑娘
備註	由於老師會教授難度較高的織或鈎技巧，建議參加者至少懂低針編織法。



## 環保袋。自己做

(活動編號: EG7)

內容	由義務導師教導參加者製作環保袋的方法，實踐自己袋自己做，支持環保生活。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	22.05.2024 及 24.05.2024 (星期三及星期五) 下午 2:30 - 下午 4:35
地點	本中心活動室
負責社工	伍潔儀姑娘



## 泥膠花手作

(活動編號: EG8)

內容	透過用泥膠用具，製作手創的花朵，令生活增添趣味，並向家人送上祝福。
對象	18歲以上家天地會員
名額	8人
日期/時間	12.06.2024 及 14.06.2024 (星期三及星期五) 下午 2:30 - 下午 4:35
地點	本中心活動室
負責社工	伍潔儀姑娘



## 從心所育家長組

(活動編號: TG1)

內容	與救助兒童會合辦，與小學家長分享處理壓力及使用非暴力溝通方式管教，學習與小朋友講故事的技巧。
對象	小學家長
名額	12人
日期/時間	10.04.2024, 17.04.2024, 24.04.2024, 08.05.2024, 22.05.2024 及 29.05.2024 (逢星期三，共六節) 上午 10:00 - 中午 12:00
地點	本中心活動室
負責社工	陳敏孜姑娘、梁珮瑩姑娘
備註	1. 完成小組後，家長將獲贈精美繪本乙本； 2. 活動對象是小學家長，子女無需出席； 3. 活動與「圓滿人生知多啲」及「捕夢網製作(1)」撞期，請勿重覆報名。



## 色彩鈎針花

(活動編號: EG9)

內容	參加者透過色彩鈎針花，紓緩日常生活壓力，幫助放鬆心情。
對象	18歲以上家天地會員
名額	10人
日期/時間	18.06.2024 及 20.06.2024 (星期二及星期四) 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



## 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（包括2個😊）**，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3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。
3. 報名表可到本中心索取。
4. 中心將於2024年3月12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3月13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証。
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。

## 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近照一張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：3579 8654)

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：2691 6499)



(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」