



社會福利署

Social Welfare Department

# 北馬心橋

2025年10月至12月

北馬鞍山綜合家庭服務中心

地址：新界馬鞍山耀安邨耀欣樓地下A及B翼  
電郵地址：mosnifscenq@swd.gov.hk

活動查詢電話：3590 6029  
詢問處電話：2691 6499



## 活動花絮

全城為您全程撐，一起為一班照顧者打打氣

歡迎照顧者參加中心活動



一起認識支援照顧者的服務



製作健康燕麥脆餅，在忙碌中抖抖



動手製作流體畫，學會隨意和放下



心靈與流動的線條合而為一，釋放一切情緒



製作壓花畫，讓照顧者互相支持



身心合一體驗寧靜





## 本季活動報名詳情

中心活動報名以抽籤形式進行。今季家天地活動，每個家庭可選報最多3項活動，其中戶外活動4選1，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。

會員請於2025年9月3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），信封面註明「活動報名」或直接交回中心的收集箱。

會員報名參加活動時，必須填寫正確的資料。另外，如發現報名表格上資料有錯漏，是次報名將會失效，敬請留意。

中心將於2025年9月10日進行抽籤，結果將於翌日（即2025年9月11日）下午2時後張貼於中心內，會員亦可掃描本中心的二維碼查閱結果。各中籤者亦會有專人於活動舉行最少一星期前以WhatsApp另行通知。如沒有中籤者則不會再作通知。餘下名額將於2025年9月11日下午2時起，以先到先得形式開放予會員報名。



## 中心活動推介

### 家庭萬花筒 及兒童活動



### 溫馨提示

- ★ 活動資源寶貴，請各會員依時出席。
- ★ 每個家庭最多可選報三項活動。

#### 「連結之旅」夫婦溝通表達藝術小組及重聚工作坊

**編內** 號：MA 27/25  
容：在忙碌的生活節奏中，夫婦關係常被忽略。小組以「連結」為主題，透過表達藝術體驗式過程，協助夫婦探索理想的親密連繫。透過真誠表達、聆聽及感受對方，夫婦將在活動中發掘婚姻中的默契，並在旅程中建立更和諧的婚姻生活，享受關係中的微妙美好。重聚工作坊將鞏固夫婦在小組中的體驗，透過共同參與及建立生活儀式感，慶祝彼此結伴同行，將親密連結實踐並延續至日常生活中。

**日期及時間**：小組：18.10.2025 - 8.11.2025（逢星期六）（共4節）下午2:30 - 4:30

重聚工作坊：22.11.2025（星期六）上午10:30 - 下午1:30

**地點**：中心視聽室  
**對象**：區內夫婦（本中心個案優先）  
**名額**：5對夫婦  
**負責職員**：李泓軒先生

- 註**：
1. 夫婦需一同參與小組及重聚工作坊
  2. 參加者不需具備任何藝術訓練和經驗，只需穿著舒適衣服
  3. 活動由香港大學表達藝術治療碩士生（現職註冊社工）帶領
  4. 重聚工作坊包括午膳



#### 親子Pizza Day

**編內** 號：P 36/25  
容：透過一同製作Pizza及參與親子遊戲，增潤和諧關係，並創造美好回憶。  
**日期**：13.12.2025（星期六）  
**時間**：下午3:00 - 4:30  
**地點**：中心家政室  
**對象**：4歲或以上家天地會員及其家長（每組家庭只接受1大+1小）  
**名額**：5對親子  
**負責職員**：謝美琮姑娘  
**備註**：參加者請自備食物盒及圍裙



#### 植蕃種子說愛你・親子工作坊

**編內** 號：P 37/25  
容：透過一同設計及製作組合盆栽，學習向家人表達愛意，享受優質的親子時間，並促進親子正向關係。  
**日期**：6.12.2025（星期六）  
**時間**：上午10:00 - 11:30  
**地點**：中心視聽室  
**對象**：6歲或以上家天地會員及其家長（每組家庭只接受1大+1小）  
**名額**：8對親子  
**負責職員**：龍穎詩姑娘  
**備註**：「植物療癒與善意溝通小組」的參加者可獲優先取錄





# 情緒加油站

## 黏土花盆手作工作坊

編號：P 38/25  
內容：熱愛手作的朋友，將一起製作小盆栽，並透過活動學習扭繞毛絨條等不同技巧，紓緩壓力和療癒心情。  
日期：22.10.2025 (星期三)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：中心視聽室  
對象：18歲或以上家天地會員  
名額：8人  
負責職員：龍穎詩姑娘



## 愛在當下・數字油畫小組

編號：ME 30/25  
內容：透過練習正念呼吸和數字油畫，從一呼一吸和一筆一畫中，將自己帶回當下，有意識和如實地覺察自己的身心狀況，聆聽自己的身心需要，並為自己送上一份關愛。  
日期：13.10.2025 - 22.10.2025 (逢星期一、三) (共4節)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：中心視聽室  
對象：18歲或以上家天地會員  
名額：8人  
負責職員：蔡思敏姑娘



## ‘膚’出正能量

編號：P 39/25  
內容：透過製作天然面膜及進行個人皮膚護理，學習愛自己及善待自己。  
日期：11.11.2025 (星期二)  
時間：上午10:00 - 11:15  
地點：中心家政室  
對象：18歲或以上家天地會員  
名額：8人  
負責職員：謝美琮姑娘  
備註：參加者請自備皮膚護理後的個人護膚品



## 規劃圓滿人生小組

編號：MU 34/25  
內容：透過認識生前及身後事安排，如預囑、預設照顧計劃、殯葬安排及其申請程序等，以規劃圓滿人生，讓自己及家人後顧無憂，減少遺憾。  
日期：8.10.2025、15.10.2025、12.11.2025 及 19.11.2025 (逢星期三) (共4節)  
時間：上午10:30 - 11:30  
地點：中心視聽室  
對象：18歲或以上家天地會員  
名額：20人  
負責職員：余家禮先生  
備註：活動由衛生署長者健康服務外展隊協辦



## 呵護照顧者・五感療癒站

編號：ME 31/25  
內容：透過學習多種放鬆技巧，包括藝術創作、伸展運動、音樂欣賞等，提供一個全方位的五感體驗（視覺、聽覺、嗅覺、味覺與觸覺），以釋放壓力並重拾內心的平靜。參加者可以根據自己的喜好和需求選擇最適合的放鬆方式，並在日常生活中持續練習，將能更有效地管理壓力，享受更健康的生活方式。  
日期：3.12.2025 - 10.12.2025 (逢星期三) (共2節)  
時間：上午10:00 - 下午1:00  
地點：中心視聽室  
對象：18歲或以上家天地會員 (家庭照顧者優先)  
名額：8人 (4個名額預留給本中心個案)  
負責職員：莊小欣姑娘  
備註：1. 伸展運動環節由專業體適能導師帶領  
2. 出席率達100%之參加者將獲得精美禮品一份



## 欲斷‘能’斷家居收納小組

編號：ME 32/25  
內容：透過學習家居收納技巧及“斷捨離”理念，梳理自己的內在需要，並整理生活空間，從而得到內在的平靜。  
日期：24.10.2025 - 31.10.2025 (逢星期五) (共2節)  
時間：上午9:30 - 11:30  
地點：中心視聽室  
對象：18歲或以上的照顧者家天地會員  
名額：8人  
負責職員：謝美琮姑娘  
備註：參加者請於第一節準備一套舊衣服及一對舊襪



## ‘花’時間

編號：IN 33/25  
內容：透過花藝設計及靜觀練習，沉澱日常忙碌的生活節奏，找回屬於自己的空間，享受幸福時光。  
日期：13.11.2025 - 20.11.2025 (逢星期四) (共2節)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
地點：中心視聽室  
對象：18歲或以上家天地會員  
名額：8人  
負責職員：謝美琮姑娘



## 芬蘭木柱體驗小組

編號：IN 35/25  
內容：透過參與芬蘭木柱練習，認識有共同興趣的朋友，並藉此增加參加者的社交技巧，舒緩生活壓力。  
日期：14.10.2025 - 23.10.2025 (逢星期二、四) (共4節)  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：中心視聽室  
對象：18歲或以上家天地會員  
名額：8人  
負責職員：余家禮先生  
備註：參加者請穿著輕便衣物





## 『衍紙』手作減壓小組

編 號：IN 36/25  
內 容：『衍紙藝術』又稱『捲紙藝術』，是一種利用細長紙條，並通過卷、捏、拼、粘等手法，製作出各種花卉和裝飾品。透過製作『衍紙』小手作的過程，參加者可享受悠閒一刻，舒解日常的生活壓力，為自己增添一點正能量。

日 期：19.11.2025 - 26.11.2025 (逢星期三) (共2節)  
時 間：上午10:00 - 下午12:10  
地 點：中心活動室  
對 象：18歲或以上的照顧者家天地會員  
名 額：8人  
負責職員：鄭惠萍姑娘



## 植物療癒與善意溝通小組

編 號：ME 37/25  
內 容：「善意溝通」(又稱非暴力溝通)是由心理學家 Marshall Rosenberg提出，是建立同理心、連結彼此需要、建立關係的具體方法。透過小組練習及植物療癒活動，學習真誠地表達自己及聆聽對方的需要，讓彼此的相處更有愛、更有力量。

日 期：7.11.2025 - 28.11.2025 (逢星期五) (共4節)  
時 間：上午10:00 - 11:30  
地 點：中心視聽室  
對 象：18歲或以上家天地會員  
(育有6-18歲子女的家長)  
名 額：8人  
負責職員：龍穎詩姑娘



## 戶外活動四選一

### 城野小農夫

編 號：P 40/25  
內 容：透過DIY柴火Pizza和農耕體驗，讓親子在鬧市中親親大自然，一起放鬆身心，並促進親子關係和家庭和諧。

日 期：1.11.2025 (星期六)  
時 間：上午10:00 - 中午12:00  
活動地點：馬鞍山 City Farm 城市田源  
集散地點：港鐵大水坑站B出口地面涼亭  
對 象：2-12歲家天地會員及其家長  
名 額：10對親子 (每組家庭只接受1大+1小)  
負責職員：余家禮先生、蔡思敏姑娘  
備 註：1. 參加者請穿著輕便服裝，並帶備充足飲用水、陰晴雨具及乾糧  
2. 當日活動不包括午膳



### 淨心慈山行

編 號：P 42/25  
內 容：透過參觀慈山寺，重拾在生活中培養安定心神的好習慣，從而提升心靈的正能量，回應身心需要。

日 期：15.10.2025 (星期三)  
時 間：上午9:15 - 下午1:00  
活動地點：大埔慈山寺  
集散地點：鞍誠街花園  
(新港城中心(第四期)往第三期商場天橋下)  
對 象：18歲或以上家天地會員  
名 額：45人  
負責職員：謝美琮姑娘  
備 註：1. 參加者必須遵守寺院規則 (包括於寺內保持輕聲細語；穿衣莊重；勿攜帶香煙、酒精飲品、葷食、海產；不可觸摸寺內佛像、法器或植物；在寺院殿堂內不可拍攝及錄影)  
2. 參加者請穿著輕便服裝，並帶備充足飲用水、陰晴雨具，如手杖、太陽帽等  
3. 當日活動不包括午膳  
4. 當日活動包括來回旅遊巴接送



### 「愛在笑聲中找你」親子同樂日

編 號：P 41/25  
內 容：我們將一起到全港其中一個最大的室內兒童遊樂場玩樂，讓孩子盡情奔跑、攀爬和探索。透過加強家長與孩子之間的互動，讓家長可以專心陪伴孩子，共度美好的親子時光。活動當日更會拍攝家庭照，讓家庭創造珍貴回憶，促進親子關係。

日 期：20.12.2025 (星期六)  
時 間：上午9:00 - 下午1:30  
活動地點：赤鱗角航天城東路6號  
K11 ATELIER 11 SKIES二座6樓  
集散地點：鞍誠街花園  
(新港城中心(第四期)往第三期商場天橋下)  
對 象：2-12歲家天地會員及其家長  
名 額：30人 (15個名額預留給本中心個案)  
負責職員：莊小欣姑娘  
備 註：1. 一位家長最多可帶同兩名子女參加；如有三名子女，請安排兩位家長參與活動  
2. 活動期間，家長負責看管同行子女  
3. 參加者請穿著輕便服裝及防滑襪，並帶備充足飲用水及乾糧  
4. 場地設施：波波池、賽車場、大型滑梯、巨形沙池、親子農場、創意積木區、彈床區、軟墊障礙賽、小體操專區、足球飛鏢、模擬超市及廚房、圖書區等等  
5. 當日活動不包括午膳  
6. 當日活動包括來回旅遊巴接送



### 參觀精神健康體驗館

編 號：P 43/25  
內 容：精神健康體驗館提供不同精神健康資訊，讓參加者了解精神科服務的發展，認識腦部與精神病的關係及有助精神病患者復元的治療方法。通過模擬體驗及即場解說，參加者可了解部分常見的精神病徵狀，體會精神病患者的感受，促進社區的關愛和共融。

日 期：23.10.2025 (星期四)  
時 間：上午8:00 - 下午1:00  
活動地點：屯門青山醫院精神健康體驗館  
集散地點：耀安邨保良局莊啟程小學  
對 象：18歲或以上家天地會員  
名 額：18人  
負責職員：鄭惠萍姑娘  
備 註：當日活動包括來回旅遊巴接送



參與戶外活動會員請注意，中心或因天氣或參加者人數不足等特殊情況，更改或取消該活動，請參加者留意本中心的特別通知。



# 北馬資訊廊



防火安全知識  
(2.10.2025 - 16.10.2025)

活著真好  
(3.11.2025 - 17.11.2025)

照顧者資訊  
(1.12.2025 - 15.12.2025)

每月第一及第二星期，  
於中心開放時間內設有主題展覽、  
好書介紹及影帶播放，歡迎參與。  
填寫感想表，可獲紀念品一份。  
數量有限，送完即止。

(每位參加者，每月限提交一張回應表)

## 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及提交近照一張。（由2024年7月1日起，會員無須提交近照。）
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，參加者須考慮自己的能力及身體狀況，決定是否適合參加。
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. 中心保留活動安排之最終決定權，參加者不得異議。







# 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



暴風或暴雨	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	✓	✓	✗	✗	<b>備註:</b> 1. 在戶外活動進行時改掛3號或以上颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨警告，本中心將即時取消所有戶外活動，並盡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3號或以上颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨警告，所有戶外活動將會取消。 3. 在活動進行前兩小時仍懸掛8號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告，所有戶外及室內活動將會取消。 4. 如黑色暴雨警告在中心開放前發放，中心將不會開放，直至黑色暴雨取消後兩小時內重開；如果黑色暴雨警告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安排。
紅色暴雨警告	✓	✗	✗	✗	
黑色暴雨警告	✗ (備註4)	✗	✗	✗	
雷暴警告	✓	✓	按天氣情況而定	✗	
<b>T1</b> 一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	
<b>3</b> 三號強風訊號	✓	✓	✗	✗	
<b>8</b> 八號或以上颱風訊號 <small>SE 東南</small>	✗	✗	✗	✗	

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沙田區其他「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)  
**北沙田綜合家庭服務中心**：新界沙田禾輦邨厚和樓平台403-416室 (電話：3168 2906)  
**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 (電話：2158 6597)

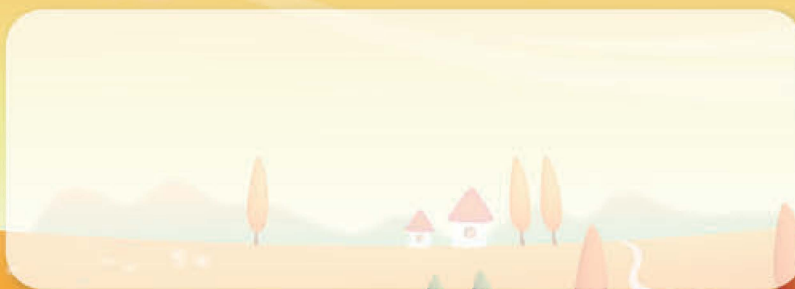


社會福利署  
Social Welfare Department

郵票



(請沿虛線剪下中心郵籤貼在信封面，並貼上足夠郵資寄回本中心)



### 北馬鞍山綜合家庭服務中心

地址：新界馬鞍山耀安邨耀欣樓地下A及B翼

助理文書主任(活動)收

印刷品

