社會福利署
Social Welfare Department

北馬心橋

北馬鞍山綜合家庭服務中心

2026年4月至6月

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
感謝有您

我們將帶您回顧過去一年精彩活動的點點滴滴，每一個活動都展現出參加者的熱情和投入，快來一起探索這些用心之作！

甜在心甜品小組

可護照顧者・五感療癒站

愛在當下・數字油畫小組

禪繞療癒減壓小組

馬賽克藝術工作坊

黏土花盆手作工作坊

‘花’時間

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，其中包括戶外活動，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。

會員請於2026年3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），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2026年3月11日進行抽籤，結果將於翌日（即2026年3月12日）下午2時後張貼於中心內，會員亦可掃瞄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2026年3月12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

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。

家庭萬花筒及兒童活動

「細水長流」夫婦站

編　　號：P 1/26

內　　容：婚姻不只是一場婚禮，而是一輩子的承諾。「執子之手、與子皆老」是每段婚姻最原先的目標，但很多夫婦婚後變得漸行漸遠，失去親密的感覺，甚至變得疏離。透過流體畫工作坊，讓夫婦再次了解彼此的特質，逐漸尋回親密感。

日　　期：30.5.2026（星期六）

時　　間：下午2:30 - 4:00

地　　點：中心視聽室

對　　象：區內夫婦

名　　額：6對夫婦

負責職員：謝美琼姑娘

情緒加油站

伴我同行 - 禪繞畫

編　　號：P 2/26

內　　容：禪繞畫是一種沉浸式的體驗。照顧者在專注無界限創作的過程中，可暫時忘記煩惱的事物，並將身心靈融合於筆尖與紙張。沉浸感可讓心率變得平和，使人平靜和放鬆，以調節呼吸速度，並協助提升情緒管理能力。

日　　期：25.4.2026（星期六）

時　　間：上午9:30 - 11:00

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：10人

負責職員：郭文端姑娘

健心健身室 - 照顧者小組

編　　號：ME 1/26
內　　容：即使忙碌，亦要學會好好照顧自己，給自己一個身心喘息的空間。透過小組活動，包括潤唇膏製作、香薰伸展、浮游花樽及感恩卡製作等體驗，讓照顧者在繁忙中找回呼吸的節奏，重新連結身體，滋養心靈。
日　　期：3.6.2026 - 24.6.2026（逢星期三）（共4節）
時　　間：上午10:00 - 11:15
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：12人（6個名額預留給耀安長者鄰舍中心會員）
負責職員：黎文棋姑娘、龍穎詩姑娘
備　　註：1. 活動與基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心合辦
2. 參加者請穿著舒適運動服裝

『Chill』級星期三歌唱小組

編　　號：IN 2/26
內　　容：通過唱詠一些令人放鬆和療癒心靈的歌曲，以及體驗放鬆練習，參加者能舒緩日常生活的壓力，建立正向思維及生活模式，並學習如何處理焦慮的情緒。
日　　期：13.5.2026 - 20.5.2026（逢星期三）（共2節）
時　　間：上午10:00 - 中午12:10
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：鄭惠萍姑娘

芬蘭木柱體驗小組

編　　號：IN 3/26
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：14.4.2026 - 23.4.2026（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服

點滴玻璃心

編　　號：IN 4/26
內　　容：透過玻璃畫及工藝創作，讓參加者體驗藝術治療，認識真我及學習抒發情感。
日　　期：23.4.2026 - 30.4.2026（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：10人
負責職員：謝美琼姑娘

《圖片只供參考》

練習心平靜 - 照顧者小組

編　　號：ME 5/26
內　　容：研究顯示，在城市公園停留20分鐘，就能有效提升幸福感，減輕壓力並恢復精神。小組將帶你一同走進馬鞍山區內的公園，透過自然漫步、感官探索、靜觀伸展等活動，重新連結五感，讓自己在大自然懷抱中放鬆和充電。
日　　期：8.4.2026 - 29.4.2026（逢星期三）（共4節）
時　　間：上午10:30 - 11:30
地　　點：馬鞍山區內公園
對　　象：18歲或以上的照顧者家天地會員
名　　額：8人
負責職員：龍穎詩姑娘
備　　註：1. 參加者請穿著輕便運動服裝，並可自備輕便坐墊。
2. 若活動當日天氣不佳，將改於中心內進行活動。

綠藝心'晴' - 自我覺察小組

編　　號：ME 6/26
內　　容：植物與生俱來便帶有療癒的力量。透過靜觀及五感體驗，結合花藝活動，包括製作花茶包、小盆栽、挑選鮮花及插花等，為照顧者提供一個放鬆身心、減輕壓力的空間。參與者將學習如何利用花卉與自然元素，提升自我覺察與情緒管理能力。
日　　期：7.5.2026 - 21.5.2026（逢星期四）及20.5.2026（星期三）（共4節）
時　　間：上午10:00 - 中午12:00
地　　點：中心視聽室
對　　象：18歲或以上的照顧者家天地會員
名　　額：8人
負責職員：黎文棋姑娘、龍穎詩姑娘
備　　註：第3節為外出活動，參加者請穿著輕便衣服

自助按摩教學講座

編　　號：P 4/26
內　　容：是次活動主題為自助按摩，長者健康外展分隊會講解正確的按摩方法和用途、一般手力按摩的禁忌和安全要點及簡單按摩技巧等。
日　　期：5.5.2026（星期二）
時　　間：上午10:30 - 11:30
地　　點：中心視聽室
對　　象：50歲或以上家天地會員
名　　額：20人
負責職員：梁慧怡姑娘
備　　註：活動由衞生署長者健康服務外展隊協辦

骨質疏鬆症講座

編　　號：P 6/26
內　　容：參加者可了解骨質疏鬆症的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法，以及認識骨質疏鬆症的診斷、治療及預防方法。
日　　期：9.6.2026（星期二）
時　　間：上午10:30 - 11:30
地　　點：中心視聽室
對　　象：家天地會員
名　　額：20人
負責職員：郭文端姑娘
備　　註：活動由衞生署長者健康服務外展隊協辦

柏金遜病與物理治療講座

編　　號：P 5/26
內　　容：本講座將講解柏金遜病的重點資訊，並示範以物理治療為本的家居運動，包括伸展、坐站、跨步側移、踝泵、高抬腿、深呼吸與發聲訓練，以改善柏金遜病帶來的活動功能影響。
日　　期：20.4.2026（星期一）
時　　間：下午2:30 - 3:30
地　　點：中心視聽室
對　　象：家天地會員
名　　額：20人
負責職員：李英傑先生
備　　註：1. 活動由衞生署長者健康服務外展隊協辦
2. 講座會有運動示範，參加者請穿著運動服裝

樂齡「田畑式間歇訓練」體驗組

編　　號：IN 7/26
內　　容：田畑式間歇訓練（Tabata）著重於快速提升心肺功能與肌力，常以中低強度動作進行，如快走、太極、固定式腳踏車、深蹲等，結合間歇訓練的優點，改善體能並促進健康。樂齡體驗組著重於「強度調整」與「動作多樣性」，讓長者能安全且有效地體驗運動。
日　　期：8.4.2026 - 29.4.2026（逢星期三）（共4節）
時　　間：下午2:30 - 3:30
地　　點：中心視聽室
對　　象：60歲或以上家天地會員
名　　額：10人
負責職員：李英傑先生
備　　註：1. 活動不適合有心血管疾病、骨質疏鬆或近期曾進行心臟相關手術人士
2. 參加者請穿著運動服裝

戶外活動

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。

6綠無窮在沙田

編　　號：P 3/26
內　　容：氣候極端變化、物種滅絕、資源枯竭及各種環境污染等，最終導致人類健康受損，這一切都威脅著人類文明的永續發展。透過參觀綠在沙田教育資源中心及參與其工作坊，瞭解環保知識，為環境保護出一分力。
日　　期：9.5.2026（星期六）
時　　間：上午10:00 - 中午12:00
活動地點：綠在沙田（沙田石門安平街10號）
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：4-12歲家天地會員及其家長
名　　額：12對親子
負責職員：謝美琼姑娘
備　　註：1. 參加者請穿著輕便服裝，並自備飲用水
2. 當日活動包括來回旅遊巴接送

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，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
黃色暴雨警告	✓	✓	✗	✗
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	✗
T1 一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗
⊥3 三號強風訊號	✓	✓	✗	✗
▼8 SE 東南 八號或以上颱風訊號	✗	✗	✗	✗

備註：

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3號或以上颱風訊號、黃色暴雨警告，所有戶外活動將會取消。
3. 在戶外活動進行前四小時發出紅色或黑色暴雨警告，所有戶外活動將會取消。
4. 在室內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，所有室內活動將會取消。
5. 如黑色暴雨警告在中心開放前發出，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。
6. 受颱風、暴雨或雷暴影響而未能舉行的活動，本中心職員會儘快作出安排。

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：新界沙田禾輋邨厚和樓平台403-416室（電話：3168 2906）
南沙田綜合家庭服務中心：新界沙田上禾輋路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戳貼在信封面，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