

2026年7月至9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

專題：

## 孩子不想睡覺怎麼辦？

暑假快到了，保持一定的規律作息對孩子的身心靈健康非常重要。孩子們都不想睡覺，快要把暑假變成「電子產品放題假期」，作為家長的我們又可以怎樣做？

### 設定一致的就寢時間

#### 父母可以說：

「我明白你很想再玩一會，但是我們說好了10時便要睡，明天再玩吧。」

「有時我也不想睡覺，但規律的睡眠習慣很重要，經過充足的睡眠後，我感覺好多了。」

#### 家庭活動：建立健康的睡眠習慣

- 訂立規律的睡眠時間，即使在週末，以幫助保持規律的身體節奏。
- 限制睡前看螢幕的時間：在睡前至少一小時制定「螢幕宵禁」，以幫助子女在不受螢幕干擾的情況下培養睡意。
- 建立放鬆的睡前習慣：鼓勵閱讀、輕微伸展運動或聽平靜的音樂等活動，放鬆身心。

#### 重點：

預先訂立家規，而父母又能表明理解子女，這可以讓他們感到更加放鬆和願意合作。



# 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2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**2026年6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2026年6月10日進行抽籤，結果將於翌日（即2026年6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2026年6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。



### '夫妻素片' 夫婦站

**編號：** P 13/26  
**內容：** 在婚禮上雙方宣讀誓詞，承諾「從今以後，無論順境逆境、富裕貧窮、疾病健康，都會一心一意愛護對方，矢志不渝」。時刻銘記為對方許下的諾言，並且常懷着堅守承諾的心，是維繫幸福婚姻最重要的第一步。透過煮食工作坊，讓夫婦實踐愛的承諾，使親密關係得到滋潤。

**日期：** 11.7.2026 (星期六)  
**時間：** 下午2:30 - 4:00  
**地點：** 中心家政室  
**對象：** 18歲或以上家天地會員  
**名額：** 5對夫婦  
**負責職員：** 謝美琮姑娘  
**備註：** 請帶備食物盒



### 「動」見希望 - 專注力不足過度活躍症 (ADHD) 多元家庭小組

**編號：** MU 22/26  
**內容：** 患有專注力不足過度活躍症的孩子和他們的家庭成員經常被標上負面標籤。透過不同藝術與遊戲活動，讓參加者除去「魔怪」標籤。是次小組運用敘事治療介入手法，增進親子間的相互了解，加強他們的自我效能感，從而改善親子間的關係與聯繫。參加者會於最後一節一同在中大校園重聚並進行遊蹤活動，一起享受親子時光，提升親密關係，同時與其他家庭建立互助支援網絡。

**日期及時間：** 小組：4.7.2026 及 5.7.2026 (星期六及星期日)  
 上午10:00 - 下午5:00 (包括午餐時段)  
 重聚日：18.7.2026 (星期六)  
 上午9:30 - 下午1:00

**地點：** 中心視聽室及香港中文大學  
**對象：** 患有專注力不足過度活躍症的小三至中三學童及其家長  
**名額：** 8個家庭 (2個名額預留給中心個案)  
**負責職員：** 劉瑋婷姑娘  
**備註：**

1. 活動與香港中文大學家庭輔導及家庭教育文學碩士課程學生合辦
2. 每個家庭不多於4人 (最少為1大+1小)
3. 能夠全勤出席3日及中心個案優先
4. 頭兩日活動包括午膳團體餐



### 扭扭棒花束手工工作坊

**編號：** P 14/26  
**內容：** 透過扭扭棒花束創作，讓參加者與家人一同享受手作樂趣，建立合作與交流的機會，共度優質相處時光，增進家庭凝聚力。

**日期：** 27.8.2026 (星期四)  
**時間：** 上午10:30 - 中午12:00  
**地點：** 中心視聽室  
**對象：** 6歲或以上的家天地會員及其家長  
**名額：** 8個家庭  
**負責職員：** 龍穎詩姑娘  
**備註：** 1. 曾參加「扭扭棒花盤手工療癒小組」者可獲優先取錄  
 2. 每個家庭不多於2人 (可為親子、夫妻或兄弟姊妹)



《圖片只供參考》



# 情緒加油站

## 『衍紙』減壓小手作 (中秋篇)

**編 號：** IN 16/26  
**內 容：**『衍紙藝術』又稱『捲紙藝術』，是一種利用細長紙條，通過卷、捏、拼、粘等手法，製作出各種花卉和裝飾品。適逢中秋佳節，參加者可透過製作『衍紙』小手作的過程，製作中秋月餅及兔仔燈擺設，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：** 9.9.2026 - 16.9.2026 (逢星期三) (共2節)  
**時 間：** 上午10:00 - 下午12:15  
**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



《圖片只供參考》

## 扭扭棒花盤手工療癒小組

**編 號：** IN 17/26  
**內 容：**扭扭棒(毛絨條)是一種簡單易學、變化多樣的手作素材。參加者將學習扭、轉、繞、折等技巧，創作不同花朵，並在專注的手作過程中放鬆心情，收穫成就感與療癒感。

**日 期：** 5.8.2026 - 26.8.2026 (逢星期三) (共4節)  
**時 間：** 上午10:30 - 11:45  
**地 點：** 中心視聽室  
**對 象：** 18歲或以上的家天地會員  
**名 額：** 8人  
**負責職員：** 龍穎詩姑娘



《圖片只供參考》

## 「肌」不再失

**編 號：** IN 18/26  
**內 容：**隨著年齡增長，肌肉會自然流失；當流失程度較為明顯時，便稱為「肌少症」。肌肉減少會削弱力量與活動能力，影響平衡，並提高跌倒、骨折甚至死亡的風險。小組內容包括學習「強化肌肉運動八式」，以及有助肌肉發展的飲食小貼士，並體驗運用啞鈴及沙包來強化肌肉。

**日 期：** 11.8.2026、18.8.2026 (星期二)、  
6.8.2026、13.8.2026 (星期四) (共4節)  
**時 間：** 上午11:30 - 下午12:30

**地 點：** 中心視聽室  
**對 象：** 60歲或以上家天地會員

**名 額：** 8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. 參加者需穿著運動服飾



## 家點情懷

**編 號：** IN 20/26  
**內 容：**生活節奏急促，有時連情緒都卡住了。透過學習放下「要做得完美」的念頭，專注於輕黏土在指尖的溫度與形狀的變化，讓手帶動心，慢慢順暢起來，以調節情緒，享受製作輕黏土麵包車仔檔的時刻。

**日 期：** 9.7.2026 - 16.7.2026 (逢星期四) (共2節)  
**時 間：** 上午10:30 - 下午12:30  
**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：** 郭文端姑娘  
**備 註：** 請帶備塑膠盒



《圖片只供參考》

## 慢柔幸福

**編 號：** IN 21/26  
**內 容：**藝術創作不僅是表達，更是心靈的撫慰。透過製作輕黏土多肉植物盆景，讓指尖在專注中放慢節奏，在揉捏之間沉澱情緒，釋放壓力，成為您提升幸福感、找回內心平靜的療癒時光。

**日 期：** 9.7.2026 - 16.7.2026 (逢星期四) (共2節)  
**時 間：** 下午2:15 - 4:15  
**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：** 郭文端姑娘  
**備 註：** 請帶備塑膠盒



《圖片只供參考》

## 健心健身一小時 - 溫柔伸展

**編 號：** P 15/26  
**內 容：**透過溫柔伸展，感受身體、善待自己，在放鬆身心的同時鍛鍊肌肉，培養健康生活模式。

**日 期：** 14.7.2026 (星期二)  
**時 間：** 上午10:00 - 11:00  
**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：** 12人 (6個名額預留給耀安長者鄰舍中心會員)  
**負責職員：** 龍穎詩姑娘  
**備 註：** 1. 活動與基督教聖約翰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  
3. 活動將包含坐在地上及跪坐的姿勢



## 健心健身一小時 - 頌鉢體驗

**編 號：** P 16/26  
**內 容：**透過頌鉢體驗，感受聲音與共鳴帶來的放鬆與療癒，幫助舒緩壓力，平衡身心。

**日 期：** 21.7.2026 (星期二)  
**時 間：** 上午10:00 - 11:00  
**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：** 12人 (6個名額預留給耀安長者鄰舍中心會員)  
**負責職員：** 龍穎詩姑娘  
**備 註：** 1. 活動與基督教聖約翰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，可自備小毛毯



## 愛'原'美

編號：ME 19/26  
內容：放下日常的喧囂，以手工藝為媒介，開啟一場與自我的對話。在靜觀中沉澱，在分享中療癒，找回原本屬於自己的節奏，安然享受每一刻專屬的個人時光。

日期：2.7.2026 - 9.7.2026 (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 (2個名額預留給中心個案)  
負責職員：謝美琮姑娘



## 健康教育講座：正視肩膊痛

編號：P 17/26  
內容：膊頭酸痛、難以舉手，連轉身都十分困難？膊頭痛十分常見，除了老化或運動過度外，亦可能和長時間以不良姿勢使用手機、壓力過大或睡姿不當有關。講座將講解肩部護理、減輕關節僵硬的方法，並示範肩部運動，助你紓緩不適。

日期：15.7.2026 (星期三)  
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：龍穎詩姑娘  
備註：活動由衛生署長者健康服務外展隊協辦



## 健康教育講座：認識認知障礙症

編號：P 18/26  
內容：隨著人口老化，認知障礙症的患者不斷增加，而認知障礙症和正常老化現象是有分別的。透過認識有關的病徵、預防和處理方法，鼓勵長者關注個人狀況，以減輕家庭照顧者的壓力。

日期：31.8.2026 (星期一)  
時間：上午10:30 - 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：20人  
負責職員：鄭惠萍姑娘  
備註：活動由衛生署長者健康服務外展隊協辦



## 健康教育講座：滋養幸福快樂人生

編號：P 19/26  
內容：幸福快樂雖是人皆嚮往，但不少人卻認為難以實現。透過學習從日常生活中著手，每天尋找生活中的滿足感，並發掘人生的意義。

日期：9.9.2026 (星期三)  
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：林洛遙姑娘  
備註：活動由衛生署長者健康服務外展隊協辦



## 戶外活動二選一

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。

## 可口可樂博物館之旅

編號：P 20/26  
內容：全球最高的可樂裝瓶竟然在香港沙田！今個暑假帶大家參加可口可樂導賞團，包括歷史回顧、生產線參觀及互動體驗，絕對是寓教於樂的好去處。

日期：23.7.2026 (星期四) (暫定日子)  
時間：上午9:30 - 11:00  
活動地點：香港太古可口可樂沙田廠房  
集散地點：沙田第一城地鐵站D出口  
對象：4-12歲家天地會員及其家長  
名額：14對親子  
負責職員：謝美琮姑娘  
備註：1. 每個家庭不多於4人  
2. 參加者請穿著輕便服裝，並自備飲用水



## 參觀警犬隊

編號：P 21/26  
內容：想認識香港警犬隊的歷史和使命？警犬對社會的貢獻？活動將帶大家看看警犬極為敏捷的身手和服從性。今個暑假預你一份！

日期：6.8.2026 (星期四) (暫定日子)  
時間：上午9:30 - 11:00  
活動地點：新界邊境禁區文錦渡警犬訓練學校  
集散地點：耀安邨保良局莊啟程小學  
對象：4-18歲家天地會員及其家長 (就讀中小學並有特殊學習需要學童的家庭)  
名額：19對親子  
負責職員：謝美琮姑娘  
備註：1. 每個家庭不多於4人  
2. 參加者請穿著輕便服裝，並自備飲用水  
3. 當日活動包括來回旅遊巴接送





**善用暑假**  
(1.8.2026 - 15.8.2026)

**拒絕毒品!**  
(2.7.2026 - 16.7.2026)

**學有所成**  
(1.9.2026 - 15.9.2026)



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。
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。如要於有效期前退出「家天地」會員，請親臨本中心辦理。
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	✓	✓	✗	✗	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。
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 6593)

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

