活動費用全免

社會福利署
Social Welfare Department

「家天地」季訊

南馬鞍山綜合家庭服務中心

2026年4-6月

地址：新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心5樓
活動查詢電話：2630 3797　　詢問處電話：3579 8654

「同行共『創』・愛聚沙田」

如何幫助自己面對壓力？

人的心理好像海綿，會吸收環境的氣氛及情緒。當環境有不愉快的事件、不可預計的事情、或是突如其來的轉變，人會變得繃緊、僵硬，甚至有焦慮、煩厭、憤怒、傷心等的負面情緒，這都是人天生的防禦機制。過量的壓力會引致情緒及行為的改變。因此定時梳理自己的壓力，好像海綿一般定期清潔，我們則能保持彈性面對日常生活的挑戰及接受人生帶來的歡愉。

以下是應對壓力的參考方法

（由蕭碧銀女士撰寫，參考《談心說理》第七期第9頁）：

1. 開放的溝通
2. 識別與管理情緒
3. 建立有規律的作息
4. 增強自信心
5. 學習放鬆技巧

本季活動報名詳情如下：

- 每一個家天地家庭最多可選報3項活動，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。
- 請於2026年3月13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。
- 中心將於2026年3月16日抽出各活動的中籤者，結果將於翌日張貼於地下大堂的展板上，會員亦可掃描本中心的二維碼查閱抽籤結果。各中籤者會有專人於活動舉行最少一星期前另行通知，沒有中籤者則不會再作通知。餘下名額可於2026年3月17日上午9：00起，親身前往本中心報名，先到先得。

溫馨提示：為免浪費資源，請各會員準時出席各項已報名的活動！如未能出席活動，請盡早通知負責職員，以便安排候補會員補上。

小組活動

FLOW with you - 雙人正向心理學

編　　號： TG-1-2627
日　　期： 11/4/2026 - 2/5/2026（逢星期六）
時　　間： 上午9：30 - 11：00
對　　象： 家庭會員（例如親子、夫婦）
內　　容： 正向心理學之核心框架包括：正向情緒、全情投入、人際關係、意義及成就感。小組過程中，社工及瑜伽導師會帶領參與者透過雙人瑜伽、按摩及分享等互動活動，帶領家庭經歷正向心理學帶給個人的情緒價值。
名　　額： 12人
地　　點： 一樓活動室
負責職員： 許家枏姑娘
備　　註： 1. 參加者需要自行組合，二人為一組
2. 參加者須接受電話約談以確認取錄資格
3. 參加者須穿著合適衣物
4. 每個成功錄取之家庭將獲取精美香薰油一枝

男士俱樂部2026小組

編　　號： DG-1-2627
日　　期： 17/4/2026 - 28/4/2026（逢星期二及五）
時　　間： 上午10：30 - 11：30
對　　象： 家天地男士會員
內　　容： 透過定期聚會，讓區內男士分享生活點滴及人生經歷等，藉此促進男性之間的互動與交流，擴闊社交網絡。
名　　額： 8人（2個名額預留給本中心個案）
地　　點： 一樓活動室
負責職員： 岑志城先生

「扭氣球・傳心意」義工培訓小組

編　　號： DG-2-2627
日　　期： 18/4/2026 - 13/6/2026
〔2/5/2026除外〕（逢星期六）
時　　間： 上午10：30 - 中午12：00
對　　象： 家天地會員
內　　容： 氣球義工培訓小組返嚟喇！
八節扭氣球的小組由義務導師Rebecca教授，讓大家學習色彩繽紛又造型多變的氣球造型，分享義工心得。鼓勵大家成為中心的氣球義工，透過氣球向社區人士傳遞快樂及正面訊息。
名　　額： 15人
地　　點： 一樓活動室
負責職員： 劉詩敏姑娘
備　　註： 曾參與中心氣球義工活動的家天地會員會被優先取錄

情緒頻道

編　　號： TG-2-2627
日　　期： 7/5/2026 - 28/5/2026（逢星期四）
時　　間： 上午10：30 - 11：30
對　　象： 18歲或以上家天地會員
內　　容： 情緒不分對錯，也沒有好壞高低之分。我們時常需要面對自己的情緒、感受別人的情緒，這已成為了日常，也是人生重要的一課。情緒頻道小組將透過短片、討論、分享及小手工製作（蝶古巴特布袋）來揭開情緒的面紗，增加大家管理情緒的能力。
名　　額： 10人（2個名額預留給本中心個案）
地　　點： 一樓活動室
負責職員： 李東惠姑娘

三點三鬆一鬆 - 減壓小組2.0

編　　號： DG-3-2627
日　　期： 7/5/2026 - 28/5/2026（逢星期四）
時　　間： 下午3：00 - 4：00
對　　象： 家天地會員
內　　容： 透過體驗不同的減壓方法，例如：呼吸練習、創作禪繞畫、製作壓力球、學習手部按摩技巧等，讓組員停一停、鬆一鬆，享受下午好時光。
名　　額： 8人
地　　點： 一樓活動室
負責職員： 陳靜瑜姑娘

留一天與你喘息

編　　號： TG-3-2627
日　　期： 8/5/2026 - 5/6/2026（逢星期五）
時　　間： 上午10：00 - 中午12：00
對　　象： 家天地家長會員（學童家長優先）
內　　容： 在照顧孩子的路上，也要好好照顧自己。本小組透過藝術手工創作及小組分享，讓家長忙裏偷閒，放鬆心情，抒發內心感受。
名　　額： 10人
（4個名額預留給本中心個案）
地　　點： 一樓活動室
負責職員： 陳昊珊姑娘、陳莎姑娘

家點味道烹飪小組

編　　號： DG-4-2627
日　　期： 7/5/2026 - 28/5/2026
（逢星期四）
時　　間： 上午10：00 - 中午12：00
對　　象： 18歲或以上家天地會員
內　　容： 美食令人飽腹，使人感到滿足。親手製作食物，與家人分享，更賦予食物多一重意義，「家」點溫暖。
由義務導師蔡先生教授製作四款滋味小食，包括陳皮紅豆糕、椰汁西米糕、桂花糕及古早味蛋糕，把美食帶來的幸福感帶回家中。
名　　額： 8人
地　　點： 五樓烹飪室
負責職員： 劉詩敏姑娘
備　　註： 未曾參加過本中心2025-26年度烹飪小組的會員會被優先取錄

愛心便當

編　　號： DG-5-2627
日　　期： 22/5/2026 - 12/6/2026（逢星期五）
時　　間： 上午10：30 - 下午12：30
對　　象： 只限家天地小學學童家長會員
內　　容： 學習製作方便小巧的菜式，再組合成精緻小便當，並把製作技巧帶回家中，藉著製作手作便當拉近親子關係，製造開心的回憶。小組由義務導師余小姐教授。
名　　額： 8人
地　　點： 五樓烹飪室
負責職員： 凌俊欣姑娘

2026 Cherendipity 青年義工訓練計劃

編　　號：TG-4-2627
日　　期：迎新活動：5/6/2026
營前活動：12/6/2026
三日兩夜訓練營：26-28/6/2026
（以上為暫定日期，另時間待定）
對　　象：16-22歲青年會員
內　　容：透過一系列之活動及訓練，讓參加者學習成為義工的技巧、籌劃活動的方法和培養團隊精神。
名　　額：8人
地　　點：一樓活動室及訓練營營地
負責職員：文彰強先生
備　　註：參加者須接受組前面談以確認取錄資格

輕輕鬆鬆園「藝」樂

編　　號：TG-5-2627
日　　期：4/6/2026 - 25/6/2026（逢星期四）
時　　間：上午10：00 - 11：30
對　　象：18歲或以上家天地會員（照顧者優先）
內　　容：透過接觸植物及自然環境中的各樣原材料來喚醒五感，參加者在過程中以園藝相關技巧去製作出不同藝術作品，並學習正向心理知識以減輕照顧者在日常照顧中感受到的壓力。
名　　額：10人
地　　點：一樓活動室
負責職員：鄭婷婷姑娘、許樂賢先生
備　　註：出席全部4節的參加者將獲邀參加「家庭盆栽樂」（如參加人數太多將進行抽籤決定）

心寧共創：心動夥伴「情緒運動會X情緒大集繪」

編　　號：DP-6-2627
日　　期：20/6/2026 - 4/7/2026（逢星期六）
時　　間：上午10：00 - 中午12：00
對　　象：7-12歲青少年會員
內　　容：透過情緒急救工作坊及新興運動體驗，深入了解 情緒及心理變化的原因，並透過新興運動體驗培養他們情感和社交技能，學習如何觀察同伴的情感反應，並提供有效的情緒支援和反饋輔導技巧，旨在增強參加者的心理健康和社交能力。
活動與香港遊樂場協會：賽馬會逆風同行體育計劃合辦

名　　額：16人
地　　點：一樓活動室
負責職員：許樂賢先生、鄭婷婷姑娘

「全腦教養兒童課程」家長小組

編　　號：TG-6-2627
日　　期：2/6/2026 - 28/7/2026 [30/6/2026除外]（逢星期二）
時　　間：上午10：00 - 中午12：00
對　　象：家天地會員（子女為幼稚園高班至小六的家長）
內　　容：由社會福利署臨床心理學家主講共8節小組，讓家長認識「全腦教養」，透過陪伴，塑造孩子的大腦與未來。小組透過講座、分享及家課，協助家長了解兒童的脾性類型及腦部發展，加強理解子女的情緒和行為，培養子女的良好行為和修正不理想行為。掌握與兒童溝通的方法，從而增強管教效能。
出席率達75%或以上的參加者及其家庭成員會獲邀參與「童你放暑假-親子大澳一天遊」活動（暫定日期：1/8/2026（星期六））

名　　額：12人
地　　點：一樓活動室
負責職員：劉詩敏姑娘
備　　註：參加者須接受組前電話訪談以確認取錄資格

以下五項興趣小組（「沈導師」書法初級班、「沈導師」書法中級班、水墨畫初級班、水墨畫進階班、快樂南馬唱）
（最多只可選報兩項）

「沈導師」書法中級班

編　　號：EG-3&4-2627
日　　期：15/4/2026 - 3/6/2026（逢星期三）
時　　間：上午10：45 - 中午12：00
對　　象：18歲或以上家天地會員
內　　容：書法是中文書寫的一門藝術，以身、心、神相配合，既是陶冶性情，養身的一種鍛鍊，也是表達自己的方式。

名　　額：16人
地　　點：一樓活動室
負責職員：黃德升先生、許家枏姑娘
義務導師：沈德華先生
備　　註：參加者必須曾經參加本中心以往舉辦的「沈導師」書法初級班，並達75%出席率。

「沈導師」書法初級班

編　　號：EG-1&2-2627
日　　期：15/4/2026 - 3/6/2026（逢星期三）
時　　間：下午2：15 - 3：30
對　　象：18歲或以上家天地會員
內　　容：書法是中文書寫的一門藝術，以身、心、神相配合，既是陶冶性情，養身的一種鍛鍊，也是表達自己的方式。
參加者需自備以下用品：
1. 毛筆（兼毫筆）　4. 書畫墊
2. 墨水（黑色）　5. 宣紙
3. 墨碟

名　　額：16人
地　　點：一樓活動室
負責職員：黃德升先生、許家枏姑娘
義務導師：沈德華先生
備　　註：此初級班只適合未曾參與過本中心舉辦的「沈導師」書法中級班的會員報名。

水墨畫初級班

編　　號：EG-5-2627
日　　期：5/5/2026 - 26/5/2026（逢星期二）
時　　間：下午2：00 - 3：15
對　　象：18歲或以上家天地會員
內　　容：水墨畫是中國繪畫的代表，利用水與墨配合繪畫技巧，就能繪畫出栩栩如生的畫作。

名　　額：12人
地　　點：一樓活動室
負責職員：黃德升先生、許家枏姑娘
義務導師：盧燧冰女士
備　　註：1. 參加者必須曾經參加本中心以往舉辦的「水墨畫入門班」，並達75%出席率；
2. 不能同時參加「水墨畫進階班」
3. 未有參加過2026年1-3月「水墨畫初級班」或「水墨畫進階班」之會員會被優先取錄。

水墨畫進階班

編　　號：EG-6-2627
日　　期：5/5/2026 - 26/5/2026（逢星期二）
時　　間：下午3：30 - 4：45
對　　象：18歲或以上家天地會員
內　　容：水墨畫是中國繪畫的代表，利用水與墨配合繪畫技巧，就能繪畫出栩栩如生的畫作。

名　　額：12人
地　　點：一樓活動室
負責職員：黃德升先生、許家枬姑娘
義務導師：盧燧冰女士
備　　註：
1. 參加者必須曾經參加本中心以往舉辦的「水墨畫進階班」，並達75%出席率；
2. 或曾經參加本中心以往舉辦的「水墨畫初級班」（不包括由2024年11月份才開始加入初級班的會員），並達75%出席率；
3. 不能同時參加「水墨畫初級班」
4. 未有參加過2026年1-3月「水墨畫初級班」或「水墨畫進階班」之會員會被優先取錄。

快樂南馬唱

編　　號：EG-7-2627
日　　期：1/6/2026 - 22/6/2025（逢星期一）
時　　間：上午9：30 - 11：00
對　　象：18歲或以上家天地會員
內　　容：唱歌能有效減低生活的壓力及煩惱，暫時放下生活急速的步伐，一同歌唱昔日金曲，讓組員暫時忘憂，享受唱歌帶來的樂趣。

名　　額：24人
地　　點：一樓活動室
負責職員：黃德升先生、許家枬姑娘

家天地活動

港式傳統燒賣

編　　號：DP-1-2627
日　　期：17/4/2026（星期五）
時　　間：上午10：30 - 下午12：30
對　　象：18歲或以上家天地會員
內　　容：從專注製作食品的過程，暫時放下日常的煩惱，與組員愉快學習製作傳統點心，並把美食製作技巧帶回家中，為家庭加點美味元素。由義務導師余小姐教授，分享製作酒樓點心燒賣的做法。

名　　額：8人
地　　點：五樓烹飪室
負責職員：凌俊欣姑娘

手提電話拍攝工作坊

編　　號：DP-2-2627
日　　期：20/4/2026（星期一）
時　　間：上午10：00 - 中午12：00
對　　象：18歲或以上家天地會員
內　　容：手機在手，大家都可以成為街頭攝影大師。義務導師蔡先生透過工作坊，講解手機基本拍攝技巧，如構圖、色彩及光線運用等技巧。以日常生活為題材進行簡單拍攝，學習如何以相片記錄家庭點滴。

名　　額：10人
地　　點：一樓活動室
負責職員：劉詩敏姑娘

肌不可失—預防肌肉流失講座

編　　號：DP-3-2627
日　　期：26/5/2026（星期二）
時　　間：上午10:00 - 11:00
對　　象：家天地會員
內　　容：衞生署將會講解肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別，亦會與參加者一起練習「強化肌肉運動」。

名　　額：20人
地　　點：一樓活動室
負責職員：陳靜瑜姑娘

家庭盆栽樂

編　　號：DP-6-2627
日　　期：27/6/2026（星期六）
時　　間：下午2：30 - 4：30
對　　象：家天地會員（照顧者優先）
內　　容：透過拼砌組合盆栽及添加其他藝術元素，享受優質自我療癒時間，每個參加的家庭可帶走一盆組合盆栽。

名　　額：5個家庭
地　　點：一樓活動室
負責職員：許樂賢先生、鄭婷婷姑娘
備　　註：
1. 請以家庭報名此活動，報名會先被標示為候補名單，並會抽出候補順序；
2. 待已參加「輕輕鬆鬆園『藝』樂」的會員入選正選後，如有餘下名額才會安排給候補名單的家庭。

藝術創作鬆一鬆 — 酒精墨水畫體驗

編　　號：DP-4-2627
日　　期：13/6/2026（星期六）
時　　間：下午3：00 - 4：00
對　　象：家天地會員（家長及照顧者優先）
內　　容：透過體驗酒精墨水畫，沒有畫畫經驗的參加者也可以享受其中，感受藝術創作帶來的放鬆，讓自己的情緒得以抖一抖，享受放鬆一刻。

名　　額：10人
地　　點：一樓活動室
負責職員：陳靜瑜姑娘

社區活動

（以下活動不用報名）

關懷社區行動 - 服務諮詢站（富安花園）

編　　號：DP-5-2627
日　　期：24/4/2026（星期五）
時　　間：上午11：30 - 下午1：00
對　　象：有興趣人士
內　　容：透過中心服務介紹、即時諮詢及招募「家天地」會員、向區內有需要家庭介紹地區資源及服務。

名　　額：不限
地　　點：富安花園
負責職員：劉詩敏姑娘、陳佩伶姑娘

2026年4月至6月家天地展板主題

展板主題：家長自我關懷的祕訣
負責職員：陳昊珊姑娘

歡迎大家觀賞展板後，
填寫答題紙，
參加本中心每季舉行的
《南馬展板問答大賽》，
大賽設有精美獎品，
詳情已列於本中心五樓家天地展板上，
敬請親臨觀賞。

溫馨提示：1至3月季度
《南馬展板問答大賽》
將於31/3/2026截止參加，
敬請把握最後機會，
親臨觀賞展板並填寫答題紙，
參加大賽爭取精美獎品

「家天地」活動報名須知

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，請於報名前到本中心辦理相關手續。
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. 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。
5. 如活動有特別註明參加者類別，例如家長、照顧者或育有特別教育需要人士等，本中心有權查證參加者身分以確認活動參與資格。
6. 除特別註明外，所有活動不設「託兒」服務。

如何成為「家天地」會員？

1. 凡香港居民，只須填妥申請表並出示申請者的身份證明文件即可成為會員。
2. 18歲以下申請者請由家長/監護人陪同申請。
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. 如有效期內希望退出會員，可以親臨本中心辦事處與職員辦理。
5. 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。
6. 如有個人資料需要更改，請即通知本中心職員。
7. 會員證不得轉借別人使用。
8. 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，請參加者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、參加者人數不足等的特別情況，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. 本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	✗	✗	✗	✗
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，並盡快安排參加者返回本中心。
2. 在戶外活動進行前兩小時，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，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。但如果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，本中心職員會盡快作出安排。

沙田區其他「家天地」的地址及電話

本中心的會員亦可同時使用沙田區其他綜合家庭服務中心「家天地」的設施及參加他們舉辦的活動。

北馬鞍山綜合家庭服務中心「家天地」	地址：馬鞍山耀安邨耀欣樓地下A及B翼	電話：3590 6029
南沙田綜合家庭服務中心「家天地」	地址：沙田上禾輋路1號沙田政府合署8樓	電話：2158 6593
北沙田綜合家庭服務中心「家天地」	地址：沙田禾輋邨厚和樓4樓平台	電話：3168 2906

社會福利署
Social Welfare Department

郵票

南馬鞍山綜合家庭服務中心
地址：新界沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心5 樓

（中心郵戳）　　（如郵寄，請剪下並貼於信封上）

印刷品