

2026年7-9月

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

活動查詢電話：2630 3797 詢問處電話：3579 8654

「同行共『創』· 愛聚沙田」

暑假的安排

將近暑假，身為照顧者的你，已經為身邊的小孩與長者安排好活動嗎？

「兒子中午12點剛起床，因為不准他打機而哭鬧，可是過多一星期就是暑期完結，他需要交暑期作業。這個時候，卻收到媽媽的電話，患有認知障礙的爸爸穿上鞋子準備要外出，媽媽心急如焚，恐怕她因腳痛而未能追上爸爸，害怕在街上會不見他的蹤影，希望作為女兒的自己過來幫忙勸爸爸不要外出。」

這個情況對你會否有熟悉感？雖然個案不盡相同，家庭的角色都不一樣，有些家庭需要照顧細小的小朋友，有些家庭需要照顧長者及殘疾人士，可是作為照顧者的角色，總有不同的責任與擔當。有時在我們接觸的個案中，有些父母對自己能兼顧的照顧責任過於樂觀，完了一整天後，父母不單止不能與小孩或家人有有質素的時間，更累壞了自己的身體，以致情緒煩躁，不小心向疼愛的家人鬧脾氣。其實我們只需要及早安排，當知道小孩子要放假，或自己有工作未能陪伴長者，立刻安排有關社區活動或暫託，讓小孩子過一個有意義的暑假。

歡迎你參與本中心活動，或向鄰近的綜合青少年服務中心、社區服務中心了暑期託管服務，有需要便申請日間及住宿的長者暫託，好好享受假期帶給你的歡愉。

綜合青少年服務中心名單

(可以向各中心了解暑期託管活動)：



暫託服務/緊急住宿空置名額查詢系統

照顧者可由查詢系統尋找適合長者/殘疾人士/精神復元人士的日間暫託/暫顧服務、住宿暫託/暫顧服務及緊急住宿服務。



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6月12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6月15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6月16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

愛笑瑜伽 CLUB

編日時對內
 號： DG-8-2627
 期： 14/7/2026 - 11/8/2026 (21/7/2026除外)
 (逢星期二)
 間： 上午11:00 - 下午12:30
 象： 家天地會員
 容： 由大笑瑜伽導師帶領，用「笑」練習腹式呼吸，同時加入拉伸動作，增加參加者運動機會，藉此放鬆心情，舒緩壓力。

名額： 25人
地點： 地下禮堂
負責職員： 陳佩伶姑娘



頌鉢 x 照顧者

編日時對內
 號： TG-8-2627
 期： 14/8/2026 - 4/9/2026 (逢星期五)
 間： 下午3:30 - 4:30
 象： 18歲或以上家天地會員 (照顧者優先)
 容： 作為照顧者，你時時都將要照顧的家人放在第一位，不知不覺忽略了自己的身心需要。在這繁忙的城市節奏中，我們邀請你放慢呼吸，沉浸於一場以頌鉢聲頻帶來的深度放鬆旅程，從而釋放壓力，調整身心能量，讓身心重新回到平靜與平衡。

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
備註： 小組會使用中心提供的瑜伽墊，請參加者穿著輕便衣服及襪子，並請提前10分鐘到達場地，小組會於下午3時30分準時開始。



寧心點、線、圈

編日時對內
 號： DG-9-2627
 期： 9/7/2026 - 30/7/2026 (逢星期四)
 間： 上午10:00 - 11:30
 象： 18歲或以上家天地會員
 容： 學習沿於日本的繪畫方法 (YUMELOGO)，利用這藝術與科技的結合，可以透過顏色讓我們進入心流的狀況，另透過一點一線學習「放慢」及「專注當下」，從而讓自己暫時「放下」煩惱。

名額： 10人
地點： 一樓活動室
負責職員： 丘麗英姑娘
備註： 參加者無需任何繪畫經驗



新手編織小組 III

編日時對內
 號： DG-12-2627
 期： 2/9/2026 - 10/9/2026 (逢星期三、四)
 間： 下午2:30 - 4:30
 象： 18歲或以上家天地會員
 容： 由義務導師教授，用鉤針及毛冷鉤織出小飾品增添溫暖氣氛，一針一線由零編織出小飾品，讓參加者放鬆日常壓力並透過活動擴闊社交圈子。

名額： 8人
地點： 一樓活動室
負責職員： 凌俊欣姑娘
備註： 未有參加過「新手編織小組」系列活動的會員會被優先取錄



中醫義工培訓工作坊

編日時對內
 號： DG-10-2627
 期： 24/7/2026 (星期五)、8/8/2026 (星期六)、
 11/8/2026 (星期二)、18/8/2026 (星期二)、
 27/8/2026 (星期四)
 間： 上午9:30 - 中午12:00
 象： 18歲或以上家天地會員 (照顧者優先)
 容： 諗過做義工又唔知點做? 中心宜家招募義工呀!!!! 今次工作坊內容豐富，除咗學做義工的基本概念及知識外，仲有註冊中醫林家揚醫師教導及國際藝術導師梁列基女士參與訓練，參加者能學習中醫健康及簡單穴位概念，同時學習手工藝製作。此外，今次與香港導盲犬服務中心合作，他們會講解接觸狗隻時的注意事項，亦會有友伴犬到訪互動。之後會邀請各義工進行義工探訪及工作坊，真係好玩，有用又開心，快D報名啦!!!!

名額： 15人
地點： 一樓活動室
負責職員： 陳佩伶姑娘

備註：
 1. 參加者必須出席全部四節訓練
 2. 參加者必須出席 8/8/2026 (星期六) 上午或下午的其中一節義工活動
 3. 出席全部四節訓練及至少參與一次義工活動的參加者將會獲邀參與指定的戶外活動



「正向爸媽，我做得到」小組

編日時對內
 號： TG-10-2627
 期： 4/9/2026 - 25/9/2026 (逢星期五)
 間： 上午10:00 - 11:30
 象： 家天地家長會員 (初小學生家長優先)
 容： - 協助家長經驗不同舒緩壓力方法，減輕長期照顧及管教壓力，提升個人心理健康；
 - 讓家長學習正向管教技巧，提升與孩子的有效溝通能力，促進親子關係；
 - 在小組互動中，促進家長彼此分享與支持，從而增強育兒信心。

名額： 8人
地點： 一樓活動室
負責職員： 何少明姑娘



情緒教練：情緒與智能~化脾氣為親密

編日時對內
 號： DP-26-2627
 期： 6/7/2026、13/7/2026 (星期一)
 間： 上午9:30 - 11:00
 象： 正輪候 / 使用學前康復服務之家長
 容： 講極都唔聽!? 講到好攞憎!?!
 本次邀請香港耀能協會「樂同行」家長支援服務，為家長講解幼兒的情緒需要，幫助幼兒培養良好情緒智商。
 - 了解情緒對關係的重要性
 - 意識情緒發展的需要與引導關係
 - 認識「情緒教練」中的不同溝通方法，了解及回應幼兒的情緒需要

名額： 8人
地點： 一樓活動室
負責職員： 凌俊欣姑娘



馬年畫班大聯盟

編日時對內
 號： DG-11-2627
 期： 13/8/2026 - 21/8/2026 (逢星期四、五)
 間： 上午10:30 - 11:30
 象： 家天地會員
 容： 主要為區內居民提供一個舒適的環境，透過學習簡單的畫畫技巧，抒發日常生活的壓力，促進區內居民身心靈健康。

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



抱抱心靈鬆一鬆

編號：TG-9-2627
日期：3/9/2026 - 8/10/2026 (1/10/2026除外)
(逢星期四)
時間：上午10:00 - 11:30
對象：18歲或以上家天地會員
內容：透過靜觀和自我關懷練習，以及藝術創作和分享，讓參加者有意識地回到當下，陪伴自己感受，照顧自己的身心靈。
名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：陳莎姑娘
備註：參加者無需任何繪畫經驗



快樂南馬唱

編號：EG-12-2627
日期：10/8/2026 - 31/8/2026 (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、文彰強先生



以下四項興趣小組
(「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-8-2627
日期：8/7/2026 - 26/8/2026 (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、文彰強先生
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。



耆妙正能量

編號：DP-12-2627
日期：3/7/2026 (星期五)
時間：下午14:15 - 15:30
對象：60歲或以上家天地長者會員
內容：透過茶點及小遊戲，讓青年義工與長者同樂並互相認識，讓長者能夠感受溫暖和愛，發揮潛能。
名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：文彰強先生



水墨畫初級班

編號：EG-10-2627
日期：1/9/2026 - 22/9/2026 (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、文彰強先生
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4-6月「水墨畫初級班」或「水墨畫進階班」之會員會被優先取錄。



親子樂滿分

編號：DP-13-2627
日期：11/7/2026 (星期六)
時間：上午10:00 - 11:30
對象：家天地親子會員
(一位家長及一位3-12歲子女)
內容：青年及大學生義工舉辦不同的活動，如「神秘小手工」、集體遊戲、親子遊戲、小組討論、茶點分享等，從而增進父母和子女的溝通及合作，並藉此加強彼此的親密關係。
名額：10對親子
地點：一樓活動室
負責職員：文彰強先生



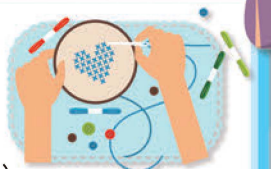
水墨畫進階班

編號：EG-11-2627
日期：1/9/2026 - 22/9/2026 (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、文彰強先生
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4-6月「水墨畫初級班」或「水墨畫進階班」之會員會被優先取錄。



「戳」出好心情 I

編號：DP-14-2627
日期：10/7/2026 (星期五)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：家天地會員(全職家長優先)
內容：透過戳戳繡的手作放鬆心情。參加者專注投入製作時，便將日常一些使自己感到煩亂的事情暫時拋開，享受平靜的一刻。
名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：凌俊欣姑娘
備註：參加者不能同時報名《「戳」出好心情II》



「戳」出好心情 II

編號：DP-15-2627
日期：5/9/2026 (星期六)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：家天地會員 (雙職家長優先)
內容：透過戳戳繡的手作放鬆心情。
參加者專注投入製作時，便將日常一些使自己感到煩亂的事情暫時拋開，享受平靜的一刻。

名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：凌俊欣姑娘
備註：參加者不能同時報名《「戳」出好心情I》



圖片只供參考

2026盒子坊 - 週末輕鬆版

編號：DP-20-2627
日期：1/8/2026 (星期六)
時間：上午10:30 - 下午12:30
對象：18歲或以上家天地會員
內容：運用拼貼藝術裝飾小盒子，讓參加者在過程中學習欣賞自己，並以積極正面的態度面對逆境。

名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：黃麗君姑娘
備註：1. 參加者請自備電風筒
2. 未有參加過「盒子坊」系列活動的會員會被優先取錄。



愛之語 x 照顧者

編號：DP-16-2627
日期：16/7/2026 (星期四)
時間：下午3:30 - 4:30
對象：18歲或以上家天地會員 (照顧者優先)
內容：作為照顧者，你時常於忙碌的照顧日常中，忘記了向家人表達愛意。透過本工作坊，你可以學會五種表達愛的語言，並可以親手製作一條滴膠頸鏈送給家人，從而向家人表達愛意，促進家庭關係。

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：李東惠姑娘

親子互動好「聲」音

編號：DP-21-2627
日期：22/8/2026 (星期六)
時間：下午2:30 - 4:00
對象：家天地會員 (一位家長及一位5-8歲子女優先)
內容：
- 透過體驗音樂藝術 (創意敲擊)，提升小孩子專注及身體協調；
- 透過活動，讓孩子與家長互動，增強親子溝通，促進親子關係。

名額：16人
地點：一樓活動室
負責職員：何少明姑娘



好「滾」動2.0 — 室內草地滾球活動

編號：DP-17-2627
日期：23/7/2026 (星期四)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：家天地會員
(一位家長及一位8-12歲子女優先)
內容：透過室內草地滾球運動，讓參加者體驗運動帶來的樂趣，一起舒展身心，抒發日常壓力。

名額：15人
地點：圓州角體育館
負責職員：陳靜瑜姑娘



血壓量度知多少講座

編號：DP-22-2627
日期：28/8/2026 (星期五)
時間：上午10:15 - 11:15
對象：家天地會員
內容：量度血壓看似簡單，更是不少人的每日流程之一。衛生署護士講解量度血壓的程序及技巧，指出影響血壓準確度的因素，讓大家更掌握正確量血壓的方法。

名額：20人
地點：一樓活動室
負責職員：陳靜瑜姑娘



親子酒精墨畫

編號：DP-18-2627
日期：25/7/2026 (星期六)
時間：上午10:00 - 11:30
對象：家天地親子會員 (一位家長及一位8-12歲子女)
內容：透過酒精與顏料在畫紙上的流動，輕輕鬆鬆地創作一幅獨一無二的作品，與孩子一起共享溫馨時光。

名額：6對親子
地點：一樓活動室
負責職員：丘麗英姑娘



圖片只供參考

齊過快樂中秋，齊享快樂童年

編號：DP-23-2627
日期：12/9/2026 (星期六)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：家天地親子會員
內容：透過製作中秋節利是封燈籠，讓親子有共享應節手工製作的時光。活動中亦有育兒資訊分享，宣揚保護兒童的知識。

名額：8個家庭
地點：一樓活動室
負責職員：陳吳珊姑娘、陳莎姑娘



靜氣的培養

編號：DP-19-2627
日期：1/8/2026 (星期六)
時間：上午9:15 - 10:15
對象：18歲或以上家天地會員
內容：透過不同靜觀練習，讓參加者有意識地察覺和連繫當下的一刻，學習以'慢'為前提，培養靜而後能安的力量。

名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：黃麗君姑娘
備註：參加者需穿著輕便衣物



中秋燈謎猜一猜

編號：DP-24-2627
日期：19/9/2026 (星期六)
時間：上午10:30 - 11:30
對象：家天地會員
內容：透過趣味性的燈謎活動，傳承中秋民俗文化與智力挑戰。促進社區居民互動與情感連結，增進節慶氣氛。

名額：20人
地點：一樓活動室
負責職員：岑志城先生



社區活動

(以下活動不用報名)

2026年7月至9月家天地 展板主題

展板主題：園藝治療減壓法
負責職員：許樂賢先生

關懷社區行動 - 服務諮詢站 (欣安邨)

編號：DP-25-2627
日期：7/8/2026 (星期五)
時間：下午2:30 - 4:00
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：欣安邨
負責職員：凌俊欣姑娘、陳靜瑜姑娘



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：2026年4至6月季
《南馬展板問答大賽》將於30/6/2026後截止參加，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

溫馨提示：2026年4至6月季

《南馬展板問答大賽》將於30/6/2026後截止參加，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	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。
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 八號或以上颱風訊號 <small>SE 東南</small>	✗	✗	✗	✗	

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：沙田上禾輦路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：沙田禾輦邨厚和樓4樓平台	電話：3168 2906



社會福利署
Social Welfare Department



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

(中心郵籤)

(如郵寄，請剪下並貼於信封上)



印刷品