



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10月至12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



身心鬆弛有辦法



壓力或情緒來到的時候，我們的身體可能會不自覺地變得繃緊，不妨試著做腹式呼吸練習吧！每天一點小習慣，就可以累積成內心平靜的歲月。

吸氣

吸·吸·吸

腹部鼓起



呼氣

吐·吐·吐

腹部凹下



照顧者們的呼吸練習

01 雙腳放地上，背靠椅背，手放在大腿或椅的扶手上，閉上眼睛

01



身心鬆弛好EASY-腹式呼吸練習

02

深而緩慢地用鼻吸入一口氣，肚皮脹起

04 重複做10個腹式呼吸，好好享受呼吸帶來的放鬆感覺

04

03

把這口氣忍住三至五秒，慢慢呼氣，肚皮縮進去

(資料來源：衛生署家庭健康服務)

植物也為我們帶來力量



觸

(掌心觸碰香草)



望

(翠綠映入眼簾)



聞

(芬芳喚醒記憶)



聽

(傾聽自然低語)



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**2026年9月2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9月9日進行抽籤，結果將於翌日（即2026年9月10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9月10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

「童SEN童行」祖父母支援計劃——音樂與律動篇

編號：ME 35/26
內容：小組藉着唱歌和樂器合奏，於音樂及節奏之間，讓參加者學會以輕鬆、非語言的方式與孫兒女溝通，同時舒緩照顧壓力。
日期：7.10.2026 - 28.10.2026（逢星期三）（共4節）
時間：下午2:30 - 3:45
地點：中心視聽室
對象：育有3 - 12歲有特殊學習需要學童的祖父母
名額：8人
負責職員：龍穎詩姑娘
備註：活動與「童SEN童行」祖父母支援計劃合辦



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2026」夫婦溝通表達藝術小組及重聚工作坊

編號：MA 34/26
內容：小組於本年度載譽歸來，繼續以「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：小組：24.10.2026 - 14.11.2026（逢星期六）（共4節）
重聚工作坊：28.11.2026（星期六）
時間：小組：上午10:30 - 下午12:30
重聚工作坊：下午3:00 - 5:00
地點：小組：中心視聽室
重聚工作坊：馬鞍山區內餐廳，詳情待定
對象：區內夫婦
名額：5對夫婦（3個名額預留給本中心個案）
負責職員：李泓軒先生
備註：
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. 活動由註冊表達藝術治療師與本中心社工共同帶領
4. 重聚工作坊包括下午茶輕食



「童SEN童行」祖父母支援計劃——一人一劇場篇

編號：ME 36/26
內容：小組以戲劇藝術「一人一劇場」的形式，並以經典童話故事與家庭關係作主題，帶領參加者透過角色扮演模擬日常生活中不同情境，從多角度了解家庭成員的想法與需要，並學習以更開放及創新的方式與家人相處。
日期：5.11.2026 - 26.11.2026（逢星期四）（共4節）
時間：上午10:30 - 11:45
地點：中心視聽室
對象：育有3 - 12歲有特殊學習需要學童的祖父母
名額：8人
負責職員：龍穎詩姑娘
備註：活動與「童SEN童行」祖父母支援計劃合辦



親子共廚同樂

編 號：IN 33/26
內 容：透過共同製作精美小食，包括得意聖誕薑餅人及爽甜馬蹄糕，增加家長和孩子的互動和親密感，促進家庭和諧。

日 期：14.11.2026 - 5.12.2026 (逢星期六) (共2節)
時 間：上午10:00 - 下午12:15
地 點：中心家政室
對 象：3 - 12歲家天地會員及其家長
名 額：4對親子 (每組家庭只接受1大+1小)
負責職員：謝正揚先生
備 註：參加者請自備食物盒及圍裙



親子「靜觀·瑜珈」體驗日

編 號：P 46/26
內 容：透過生動有趣的互動遊戲，親子能學習有關基本瑜珈動作及體驗放鬆呼吸法，於繁忙的生活中放鬆身心。參加者更會於活動中挑戰雙人瑜珈動作，並拍攝即影即有相片，記下美好時光。

日 期：7.11.2026 (星期六)
時 間：下午2:30 - 3:30
地 點：中心視聽室
對 象：3 - 12歲家天地會員及其家長
名 額：5對親子 (每組家庭只接受1大+1小)
負責職員：林洛遙姑娘
備 註：參加者請穿著輕便服裝



情緒加油站

護膚愛自己

編 號：ME 44/26
內 容：護膚不僅是外在保養，更是一種自我照顧的方式。透過製作護膚品和掌握護膚的技巧，提升參加者的自我照顧意識。並在護膚過程中，學習調節情緒的方法，提升自我效能，從內到外培養正向思維。

日 期：15.10.2026 - 5.11.2026 (逢星期四) (共4節)
時 間：上午10:00 - 下午12:15
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：謝正揚先生、李芷晴姑娘
備 註：參加者請自備皮膚護理後的個人護膚品



健康教育講座：精明使用醫療券

編 號：P 48/26
內 容：每位65歲或以上的合資格香港長者每年可獲發港幣\$2,000的醫療券，可靈活使用於多項私營醫療服務，包括普通科、中醫、牙科、視光等。是次講座將為參加者講解醫療券計劃內容概要，精明及正確使用的方法。

日 期：4.11.2026 (星期三)
時 間：上午10:30 - 11:30
地 點：中心視聽室
對 象：60歲或以上家天地會員
名 額：30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



媽媽烘樂幫 - SEN家長互助小組及親子蛋糕工作坊

編 號：MU 37/26
內 容：面對親職挑戰，你是否偶爾感到壓力與疲憊？歡迎加入「媽媽烘樂幫」！本家長互助小組與親子工作坊結合，讓媽媽們在輕鬆的環境中放鬆身心、舒緩照顧壓力。活動透過簡單的烘焙體驗（如製作蛋糕、麵包、曲奇等），並融入認知行為療法（CBT）、正念（Mindfulness）及家庭系統理論，協助媽媽提升自我覺察與親職技巧，並建立互助支援網絡。「親子蛋糕工作坊」更會為家人打造一份特別的心意禮物，送上溫馨驚喜，同時增進親子感情，讓媽媽們在愉快的氛圍中實踐課堂所學。

日 期：小組：14.10.2026 - 4.11.2026 (逢星期三) (共4節)
親子蛋糕工作坊：14.11.2026 (星期六)
時 間：小組：上午10:00 - 中午12:00
親子蛋糕工作坊：下午2:15 - 下午4:15
地 點：中心家政室
對 象：小組：育有就讀小三至中二有特殊教育需要子女的媽媽
親子蛋糕工作坊：小組之參加者及其子女
名 額：小組：8人 工作坊：15人 (最多為1大+2小)
負責職員：廖緒榮先生
備 註：小組出席率達75%之參加者可優先與子女參加親子蛋糕工作坊



花花世界

編 號：IN 40/26
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，享受平靜的時光。

日 期：7.10.2026 - 14.10.2026 (逢星期三) (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



香薰瑜珈伸展小組

編 號：IN 39/26
內 容：活動結合溫和瑜珈伸展、瑜珈工具及天然香薰，幫助參加者舒緩壓力與都市常見的肌肉痛，從而建立穩定的運動習慣，以提升身心平衡與整體活力。

日 期：2.10.2026 - 23.10.2026 (逢星期五) (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：10人
負責職員：林洛遙姑娘
備 註：參加者請穿著輕便服裝



智能生活工作坊

編 號：IN 38/26
內 容：透過學習使用手機Apps，包括地圖導航、掃碼點餐及AI智能查詢等，讓參加者可以在日常生活中輕鬆掌握新科技，享受更便利的生活，提升自信心。

日 期：22.10.2026 - 29.10.2026 (逢星期四) (共2節)
時 間：下午2:30 - 4:45
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：謝正揚先生
備 註：參加者請自備個人已充電的智能電話



健康教育講座：如何協助他人處理沉溺行為

編 號：P 47/26
內 容：沉溺者往往對某些物質過度依賴，如過度上網購物、嗜賭、酗酒、濫用藥物等，直接影響個人心理、健康及家庭關係。是次講座將讓參加者認識到處理沉溺行為的方法，以改善有關行為及促進心理健康。

日 期：9.12.2026 (星期三)
時 間：上午10:30 - 11:30
地 點：中心視聽室
對 象：18歲或以上的照顧者家天地會員
名 額：20人
負責職員：謝美琮姑娘
備 註：活動由衛生署長者健康服務外展隊協辦

五味滋味旅程

編 號：IN 43/26
內 容：透過親手製作「酸、甜、苦、辣、鹹」的精緻小食，暫時放下照顧的重擔，並在同路人的分享中重新梳理與連結自己的情緒，找到支持彼此的力量，以減輕壓力照顧。

日 期：3.12.2026 - 24.12.2026 (逢星期四) (共4節)
時 間：上午10:30 - 中午12:00
地 點：中心家政室
對 象：18歲或以上的照顧者家天地會員
名 額：8人
負責職員：李芷晴姑娘
備 註：參加者請自備食物盒及圍裙

「心靈綠洲」家長小組

編 號：PA 41/26
內 容：Late Gen Z及Alpha世代的孩子成長於數碼世代，思想獨立、表達直接，對自由的需求強烈，家長在管教上往往感到壓力與挑戰，不僅需要耐性，更需要新的技巧與方法，才能真正走進孩子的世界。透過藝術創作，讓家長在輕鬆氛圍中釋放壓力及整理心情，並在過程中學習正向親子溝通技巧，深入理解孩子的想法與情感，幫助家長與孩子建立更親密、更信任的親子關係。

日 期：3.12.2026 - 10.12.2026 (逢星期四) (共2節)
時 間：上午10:00 - 下午1:00
地 點：中心視聽室
對 象：18歲或以上的家天地會員
(育有18歲以下子女之家長)
名 額：10人 (5個名額預留給本中心個案)
負責職員：莊小欣姑娘
備 註：請自備濕紙巾 / 濕毛巾及乾紙巾

花語心情照顧者小組

編 號：ME 42/26
內 容：生活中充滿喜怒哀樂，就像花朵承載不同的故事；透過利用扭扭棒專注編織不同的花朵裝飾，照顧者可以暫時放下煩惱，進入心流狀態，達到放鬆與自我療癒的效果。小組更提供一個舒適的空間，讓照顧者互相分享，以建立互助支援網絡。

日 期：10.11.2026 - 18.11.2026 (逢星期二及三) (共4節)
時 間：上午10:30 - 11:45
地 點：中心視聽室
對 象：18歲或以上的照顧者家天地會員
名 額：8人
負責職員：李芷晴姑娘

聖誕一點甜 — 照顧者小組

編 號：ME 45/26
內 容：臨近聖誕節，小組將與您一同製作健康營養的節日甜品。透過專注於備料、調味與烹調，讓參加者暫時抽離日常煩憂，從中獲得掌控感與自信心。

日 期：8.12.2026 - 15.12.2026 (逢星期二) (共2節)
時 間：下午2:15 - 4:15
地 點：中心視聽室及家政室
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. 參加者請自備食物盒

聖誕鬆一鬆 — 照顧者小組

編 號：MU 46/26
內 容：照顧者也要在節日期間「鬆一鬆」！小組將一同製作檸檬派、聖誕主題飲品及押花相框手作。同路人可互相分享，並從日常忙碌的生活中尋找放鬆喘息的空間。

日 期：11.12.2026 - 18.12.2026 (逢星期五) (共2節)
時 間：下午2:00 - 4:00
地 點：中心視聽室及家政室
對 象：18歲或以上的照顧者家天地會員
名 額：12人 (6個名額預留給本中心個案)
負責職員：李泓軒先生、龍穎詩姑娘
備 註：參加者請自備食物盒

戶外活動四選一

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。

探索九龍城寨之旅

編 號：P 49/26
內 容：透過九龍寨城公園的導賞活動，參加者將了解九龍城寨的遺蹟、歷史及文化價值，更會到『九龍城寨光影之旅』電影場景展打卡，欣賞香港電影金像獎最佳電影〈九龍城寨之圍城〉中的經典場景，一同感受我們的香港歷史故事。

日 期：14.10.2026 (星期三)
時 間：上午10:15 - 下午12:45
活動地點：九龍寨城公園
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

室內草地滾球同樂日2026

編號：P 50/26

內容：草地滾球 (Lawn Bowls) 是一項集策略、專注力與手腦協調於一身的紳士運動。它節奏溫和、運動量適中，不論男女老幼，即使零運動底子也可輕鬆掌握。活動由專業教練親自指導，內容包括握球姿勢、控速技巧到計分規則、友誼賽等等，讓參加者體驗草地滾球獨特的「滾動」魅力！

日期：17.10.2026 (星期六)

時間：上午10:45 - 下午1:00

活動地點：圓洲角體育館室內草地滾球場

集散地點：圓洲角體育館大堂

對象：18歲或以上家天地會員

名額：24人

導師：專業教練 (由康文署委派)

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，並自備飲用水



海下灣及萬宜水庫東壩一日遊

編號：P 52/26

內容：西貢擁有壯麗的自然景觀，豐富多樣的海岸與地質生態。活動將會帶領參加者遊覽海下灣海岸公園觀賞紅樹林和珊瑚群落，及到萬宜水庫東壩欣賞六角形火山岩柱。於戶外走一走、鬆一鬆，在大自然懷抱中享受豐富而療癒的生態之旅。

日期：25.11.2026 (星期三)

時間：上午9:00 - 下午5:30

活動地點：西貢海下灣海岸公園及萬宜水庫東壩

集散地點：馬鞍山鞍誠街公園

(新港城中心 (第四期) 往第三期商場天橋下)

對象：6歲或以上家天地會員

名額：23人 (10個名額預留給本中心個案)

負責職員：龍穎詩姑娘

備註：

1. 每個家庭不多於4人
2. 請自行衡量身體狀況是否適合參加
3. 參加者請穿著輕便運動服，並帶備足夠飲用水、陰晴雨具及乾糧
4. 活動不包括早餐和午餐
5. 活動包括來回旅遊巴接送



時光穿梭香港故事之旅

編號：P 51/26

內容：香港歷史博物館「香港故事」展覽以多元化的文物、圖片及互動展示，呈現香港由史前時代到現代都市的發展。透過導賞，參加者能更深入了解香港的歷史脈絡與社會變遷，並在輕鬆氛圍中加強參加者之間的交流並認識社區資源。

日期：28.10.2026 (星期三)

時間：上午9:30 - 下午12:45

活動地點：香港歷史博物館

集散地點：馬鞍山鞍誠街公園

(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：33人

負責職員：李芷晴姑娘

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
2. 活動包括來回旅遊巴接送



北馬資訊廊

防火資訊

(2.10.2026 - 16.10.2026)

再見壓力

(2.11.2026 - 16.11.2026)

學做照顧者

(1.12.2026 - 15.12.2026)

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	✗	
T1 一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	
3 三號強風訊號	✓	✓	✗	✗	
8 八號或以上颱風訊號	✗	✗	✗	✗	

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