



社會福利署

Social Welfare Department

活動費用全免

「家天地」季訊

2026年10-12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」 各位照顧者，你好嗎？



秋去冬來，寒風漸起，華人傳統的冬至在不經意間悄悄臨近。想起冬至，必令人懷念扶老攜幼的家庭聚會，齊享暖湯與互送問候的喜樂，是無數溫暖家庭的寫照。但照顧家人，也令不少盡責的家庭照顧者面對不少的困難和壓力。作為照顧者的你，近來的生活好嗎？雖知道責任當前，尋求協助亦是舒緩壓力的良方。

由東華三院營辦的照顧者支援專線「182183」（專線），已於2023年9月全面投入服務。專線24小時運作，由專業社工接聽，旨為減輕照顧者在日常生活上因照顧工作而生的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。熱線亦會按個別情況轉介有需要的照顧者至社會福利服務單位，接受適切的跟進服務。

專線會提供以下服務：

- ♥ 按照照顧者的需要提供各項支援照顧者的社區資源及資訊；
- ♥ 為處於困境的照顧者提供情緒支援；
- ♥ 即時評估來電照顧者的狀況及需要，從而轉介適合的社會福利及支援服務；
- ♥ 為有緊急需要的個案提供外展探訪服務；
- ♥ 與日間/住宿暫託服務的單位保持密切聯繫和建立網絡合作關係，為有需要的長者和殘疾人士配對合適的暫託服務；
- ♥ 為有經濟困難的照顧者提供交通津貼，協助他們護送有需要的長者和殘疾人士接受暫託服務。



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9月18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9月21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9月22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



招絲珐瑯畫杯墊工作坊

編日時對內 號：DG-14-2627
期：6/10/2026 - 27/10/2026 (逢星期二)
間：上午10:00 - 中午12:00
象：家天地會員
容：由國際手工藝導師教導，學習招絲珐瑯畫的技巧，親手製作可愛杯墊，暫時放下生活壓力，學習享受屬於自己的時間。

名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：陳佩伶姑娘
備註：參加者必須出席全部4節小組才可帶走製成品。



「扭氣球·傳心意」義工培訓小組

編日時對內 號：DG-15-2627
期：24/10/2026 - 14/11/2026 (逢星期六)
間：上午10:30 - 中午12:00
象：家天地會員
容：扭氣球義工小組一向備受歡迎，義務導師將教授不同造型的動物及卡通扭氣球技巧，期望讓參加者將快樂及正能量傳遞給社會人士。

名額：15人
地點：一樓活動室
負責職員：陳淑樺姑娘
備註：未有參加過中心「扭氣球義工培訓小組」的會員會被優先取錄。



愛笑瑜伽 CLUB

編日 號：DG-16-2627
期：3/11/2026 - 1/12/2026 (17/11/2026除外)
(逢星期二)
時對內 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：15人
地點：地下禮堂
負責職員：陳佩伶姑娘



微筆暖暖——心靈手帳

編日時對內 號：DG-18-2627
期：6/11/2026 - 27/11/2026 (逢星期五)
間：下午2:30 - 4:00
象：18歲或以上家天地會員 (只限照顧者)
容：1. 透過學習基本英文書法技巧、線條、紙張和墨水的運用，幫助參加者專注此時此刻
2. 每位參加者也會製作一本專屬心靈手帳，為自己加油打打氣

名額：12人
地點：一樓活動室
負責職員：丘麗英姑娘



品味咖啡

編日 號：DG-19-2627
期：12/11/2026、19/11/2026、
3/12/2026、17/12/2026 (星期四)
時對內 間：上午10:30 - 中午12:00
象：18歲或以上家天地會員
容：小組由義務導師教授，透過認識咖啡豆、沖調泡沫咖啡及簡易拉花製作，讓組員放下生活的繁瑣、釋放生活壓力。

名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：田志佩姑娘



「好好照顧自己」SEN 照顧者——伸展小組

編日時對內 號：DG-17-2627
期：6/11/2026 - 27/11/2026 (逢星期五)
間：上午10:00 - 中午12:00
象：SEN學童家長
容：由心義行社工 (伸展導師、體能教練) 帶領，透過伸展運動，讓SEN學童家長愛惜自己，放鬆心情，並了解自己身體發出的訊號，重新整理身心後，繼續照顧自己及家庭。同時透過認識互助小組及區內SEN學童家長支援組織，共同分享育兒資訊及技巧。互相鼓勵，成為大家在育兒路上的最強支援。

**** 是次活動與童思藝語基金 (Talk Foundation) 心義行服務社合辦 ****

名額：12人 (6個名額預留給心義行會員)
地點：一樓活動室
負責職員：凌俊欣姑娘



以下四項興趣小組 (快樂南馬唱、「沈導師」書法中級班、水墨畫初級班、水墨畫進階班)
(最多只可選報兩項)

快樂南馬唱

編日時對內 號：EG-17-2627
期：2/11/2026 - 23/11/2026 (逢星期一)
間：上午9:30 - 11:00
象：18歲或以上家天地會員
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



「沈導師」書法中級班

編日時對內 號：EG-13-2627
期：7/10/2026 - 25/11/2026 (逢星期三)
間：上午10:45 - 中午12:00
象：18歲或以上家天地會員
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：1. 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。
2. 未有參加過2026年7-9月「沈導師」書法中級班之會員會被優先取錄。



水墨畫初級班

編日時對內 號：EG-15-2627
期：3/11/2026 - 24/11/2026 (逢星期二)
間：下午2:00 - 3:15
象：18歲或以上家天地會員
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7-9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-16-2627
日期：3/11/2026 - 24/11/2026 (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7-9月「水墨畫初級班」或「水墨畫進階班」之會員會被優先取錄。



頤神大放鬆

編號：DP-38-2627
日期：16/10/2026 (星期五)
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：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，沉浸於一場以頤神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：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
備註：此活動需要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，活動會於上午10時準時開始。



「彩虹印葉」樹葉托印帆布袋工作坊

編號：DP-39-2627
日期：17/10/2026 (星期六)
時間：下午2:30 - 4:00
對象：18歲或以上家天地會員
內容：透過製作樹葉托印帆布袋的過程，專注當下，紓緩壓力。義工Mani將教授利用樹葉獨特的線條，用顏料染上布袋，製作屬於自己獨一無二的帆布袋。

名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：陳淑樺姑娘



「洗滌心靈」透明水晶礦石手工梘工作坊

編號：DP-35-2627
日期：22/10/2026 (星期四)
時間：上午10:30 - 中午12:00
對象：18歲或以上家天地會員 (照顧者優先)
內容：透過手工梘製作的過程達致身心放鬆 (感官沉浸)，學習察覺及宣洩負面情緒，為心靈進行大掃除。

名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：陳淑樺姑娘、田志佩姑娘



迷你立體石英沙畫創作 x 中心會員聚會

編號：DP-36-2627
日期：8/10/2026 (星期四)
時間：下午2:30 - 4:30
對象：15歲或以上家天地會員
內容：

1. 一年一度的中心會員聚會，將會由藝術創作開始，以會員意見調查作結，以供本中心來年預備更多適合會員的活動及服務。
2. 參加者於課堂上會學習「迷你立體石英沙畫」，透過大家的DIY參與，以製成一幅立體的小畫作。
3. 為答謝中心會員提供意見，參加者將獲精美小禮物一份。

名額：20人
地點：一樓活動室
負責職員：文彰強先生、陳莎姑娘



放鬆心靈工作坊

編號：DP-40-2627
日期：5/11/2026 (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：透過身體不同觸覺活動 (伸展運動、靜觀體驗、和諧粉彩製作) 體驗專注內在需要及意識情緒變化，達致放鬆心靈，紓緩照顧者長期的壓力。

名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：何少明姑娘



心太軟嚐樂

編號：DP-41-2627
日期：7/11/2026 (星期六)
時間：上午10:30 - 中午12:00
對象：18歲或以上家天地會員
內容：小組由義務導師教授製作簡易朱古力心太軟，讓組員放下心中繁瑣、釋放壓力，為生活帶來一點甜。

名額：8人
地點：五樓烹飪室
負責職員：田志佩姑娘



扭扭棒花束手作

編號：DP-37-2627
日期：10/10/2026 (星期六)
時間：上午11:00 - 下午12:30
對象：18歲或以上家天地會員 (照顧者優先)
內容：透過扭扭棒、藝術手作工具的運用及契合，將假花束及扭扭棒製作成有個人特色的花束作品，從而一起輕鬆身心，紓緩日常壓力。

名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：文彰強先生



「情緒出走」減壓閃粉流沙瓶工作坊

編號：DP-42-2627
日期：10/11/2026 (星期二)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：18歲或以上家天地會員
內容：生活累積不少壓力與負面情緒。透過製作「情緒急救」工具——流沙瓶，利用流沙瓶的視覺沉降效應紓緩急性焦慮與憤怒，恢復內心平靜。

名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：陳淑樺姑娘、田志佩姑娘



所有大人都曾經是孩子之自我關懷篇

編號：DP-43-2627
日期：24/11/2026 (星期二)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：18歲或以上家天地會員
內容：為什麼某些情緒總是似曾相識？本工作坊將帶你溫柔覺察童年經歷如何塑造今天的你。兩小時的入門探索，助你透過練習聽懂自己的情緒。每位參加者均可獲得精美小禮物一份，伴你在日常生活中繼續探索情緒。

名額：12人
地點：一樓活動室
負責職員：陳吳珊姑娘



聖誕樹夢工廠：親子手作樂

編號：DP-48-2627
日期：5/12/2026 (星期六)
時間：下午2:30 - 4:30
對象：家天地親子會員 (1家位長及1位在學子女優先)
內容：參加者使用毛絨條一同製作聖誕樹，透過活動培養參與者的耐心和細心，以及解決問題的能力，促進親子之間的交流、合作和陪伴。

名額：6對親子
地點：一樓活動室
負責職員：凌俊欣姑娘



圍爐品茶工作坊

編號：DP-49-2627
日期：10/12/2026 (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：透過品茶，讓男士嘗試慢活生活態度，紓緩由工作或家庭帶來的繃緊情緒與身體壓力。

名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：岑志城先生



花花世界 — 襟花/戒指花篇

編號：DP-44-2627
日期：28/11/2026 (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：小組由義務導師教授，透過製作襟花/戒指花，培養組員個人興趣，促進心靈健康。

名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：田志佩姑娘、陳淑樺姑娘



花花世界 — 小手袋/禮物盒篇

編號：DP-45-2627
日期：12/12/2026 (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：小組由義務導師教授，透過製作花花小手袋/禮物盒，培養組員個人興趣，促進心靈健康。

名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：田志佩姑娘、陳淑樺姑娘



聖誕「卡畫E」工作坊

編號：DP-46-2627
日期：4/12/2026 (星期五)
時間：上午10:00 - 11:30
對象：18歲或以上家天地會員
內容：藉著聖誕佳節，回顧過去一年令你感恩的人和事，透過親手製作的卡片將愛與感謝具體表達出來。

名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：岑志城先生



漫遊粵語流行曲之工作坊

編號：DP-50-2627
日期：14/12/2026 (星期一)
時間：上午10:00 - 11:30
對象：18歲或以上家天地會員
內容：藉由熟悉的旋律和歌詞，啟動居民的大腦長期記憶，重溫青春歲月的美好點滴，從而紓緩當下的生活與家庭壓力。

名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：岑志城先生



古典樂之沉浸式體驗工作坊

編號：DP-51-2627
日期：16/12/2026 (星期三)
時間：上午10:30 - 下午12:30
對象：18歲或以上家天地會員
內容：介紹古典音樂，分享古典名曲，讓參加者體驗古典音樂世界，享受音樂的樂趣，並藉此讓區內居民達到深度放鬆及紓緩情緒壓力的效果。

名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：岑志城先生



「好好照顧自己」SEN 照顧者 — 大自然的樹洞

編號：DP-47-2627
日期：4/12/2026 (星期五)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：只限 SEN 學童家長
內容：由心義行社工 (伸展導師、體能教練) 帶領，暫時放下「照顧者」的重擔，只為自己而活。邀請你走入綠意盎然的郊野，踩著落葉、吹著微風，在舒適的野餐墊上享用茶點。

**** 是次活動與童思藝語基金 (Talk Foundation) 心義行服務社合辦 ****

名額：20人
地點：慈沙古道清溪 (集合地點待定)
負責職員：凌俊欣姑娘

聖誕老友記相聚

編號：DP-52-2627
日期：18/12/2026 (星期五)
時間：上午10:00 - 11:15
對象：60歲或以上家天地長者會員
內容：適逢聖誕，青少年義工將與長者共同交流慶祝。透過活動，促進長青溝通及彼此間之交流。內容包括茶點、小遊戲、長者及年輕人互相認識之活動。

名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：文彰強先生



貴族松療癒時光 — DIY 聖誕花環

編號：DP-53-2627
日期：19/12/2026 (星期六)
時間：上午10:30 - 11:45
對象：18歲或以上家天地會員
內容：利用不同的花材製作一個屬於自家製的聖誕花環，透過活動建立正向親子經驗，感受植物花材（如：貴族松）帶來的治癒。

名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：丘麗英姑娘



療癒花旅 (A)

編號：DP-54-2627
日期：11/12/2026 (星期五)
時間：上午10:30 - 11:45
對象：18歲或以上家天地會員
內容：透過製作簡單的花藝作品，學習活在當下及欣賞自己。

名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：丘麗英姑娘
備註：參加者不能同時報名「療癒花旅 (B)」



療癒花旅 (B)

編號：DP-55-2627
日期：24/12/2026 (星期四)
時間：上午10:30 - 11:45
對象：18歲或以上家天地會員（只限照顧者）
內容：透過製作簡單的花藝作品，學習活在當下及欣賞自己。

名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：丘麗英姑娘
備註：參加者不能同時報名「療癒花旅 (A)」



社區活動

(以下活動不用報名)

關懷社區行動 — 心靈微充電

編號：DP-56-2627
日期：3/12/2026 (星期四)
時間：下午2:30 - 4:00
對象：有興趣人士
內容：只要花3分鐘停下腳步，傾聽內心、帶走一個簡單的減壓妙招。社區的溫度，從這一次關懷開始。

名額：不限
地點：欣安邨
負責職員：凌俊欣姑娘



2026年10月至12月家天地展板主題

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7至9月季度《南馬展板問答大賽》將於30/9/2026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

展板主題：幸福五元素
負責職員：陳莎姑娘



「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	✓	✓	✗	✗	
紅色暴雨警告	✓	✗	✗	✗	
黑色暴雨警告	✗	✗	✗	✗	
雷暴警告	✓	✓	按天氣情況而定	✗	
一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	
三號強風訊號	✓	✓	✗	✗	
八號或以上颱風訊號	✗	✗	✗	✗	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

郵票

南馬鞍山綜合家庭服務中心

地址：新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心5樓

(中心郵籤)

(如郵寄，請剪下並貼於信封上)



印刷品

