



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1月至3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

專題 | 與科技同行：心理視角

熒幕後的浪漫騙局

| 臨床心理學家 黃琨愉

拜通訊科技發達之賜，網上社交平台多不勝數。相比傳統社交模式，網上平台讓人們更容易接觸生活圈子以外的人，進而交朋結友，甚至發展成情侶關係。疫情肆虐期間，網上互動更成為主流社交模式。然而，隨着網絡戀愛的普及化，網上情緣騙案也越來越猖獗，受害者往往遭受感情和錢財的雙重損失。網上情緣騙案一般可為分四個階段：



階段 1 設定人物角色

行騙者會在不同的社交媒體註冊帳號，捏造個人資料，而且通常會以俊男美女的照片作頭像。有研究分析顯示，多數虛擬男性角色會詭稱高收入專業人士，有些更假稱是有孩子的鰥夫。他們一般會向受害者傾訴工作壓力沉重，或者獨力撫養子女的辛酸，展現渴望得到理解和關懷的一面，以激發受害者的同情心。至於虛擬女性角色，她們大多使用模特兒相片作為頭像，謊報年齡，並聲稱自己收入不高。除利用美貌外，她們通常會對受害者表示傾慕，表現出渴望被人憐愛和照顧的樣子，藉此令受害者產生保護欲。

階段 2 誘騙

成功吸引受害者注意後，行騙者會提出由交友平台轉移到私隱度更高的通訊軟件繼續溝通，並開始對受害者噓寒問暖，展現出無微不至的關懷，並逐步表露「愛意」。同時，行騙者會編造各種理由，詭稱因某些外在因素而暫時無法見面。儘管如此，行騙者仍會透過照片、錄音、甚至視像通話等方式展開全天候的攻勢，培養與受害者的感情。不少受害者表示，自己甚至會在這個階段向對方透露一些埋藏心底的往事，而行騙者的回應往往讓他們感到被接納和被愛，因而更加深信這段感情是真摯的。當彼此的關係發展到某個親密程度時，行騙者便會提出想要一些價值不高的小禮物，以試探受害者對感情的投入度，同時降低受害者對金錢來往的戒心。

階段 3 布置圈套

一旦受害者開始花錢在行騙者身上，行騙者便會布置各種圈套來榨取更多金錢。例如：

- ▶ 「虛構危機」：向受害者謊稱遇到急需大筆金錢才能解決的危機，而這個危機通常是阻礙雙方見面的原因（例如：緊急醫療費、保釋金、旅費等），以增加受害者轉賬的動機。
- ▶ 「得寸進尺」：先索取小額金錢，待受害者習以為常後，再提出急需大筆金錢的危機。
- ▶ 「以退為進」：若受害者拒絕交出大額金錢，行騙者會佯稱已籌到大部份資金，受害者只要資助一小部份金額即可。

有些行騙者甚至會在「戀愛」期間要求對方發送裸照或進行「裸聊」，並偷偷錄下受害者的私密影像。當受害者不再願意支付金錢時，便以這些影像進行勒索。

階段 4 揭發

有些受害者覺察到事有蹊蹮，會主動了解及追查真相；也有些受害者是由第三者向他們披露真相，才驚覺自己受騙。很多受害者得知真相後會情緒崩潰，除了損失大筆金錢外，更痛苦的是發現自己珍而重之的感情純屬虛構，只是騙局一場。揭發騙案後，受害者可能出現抑鬱、羞恥、內疚、憤怒和恐懼等情緒，有些人可能會因羞愧和害怕被人嘲笑而不敢求助，也可能因無法面對真相而持續否認受騙。

事實上，不少研究顯示，網上情緣騙案的受害者不乏受過高等教育的人士，因此行騙者能夠得逞，往往並非出於受害者「愚蠢無知」。相反，行騙者是刻意利用受害者孤獨和渴求情感聯繫的心理弱點，以層出不窮的誘騙手段和精心設計的圈套進行詐騙。再者，行騙者通常是集團式運作，利用精密的心理戰術來行騙。面對這些有備而來的對手，任何人都有可能成為受害者。

因此，若自己或身邊的人遇到疑似網上情緣騙案，務必要謹慎處理，避免讓行騙者有機可乘。



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2025年12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2025年12月10日進行抽籤，結果將於翌日（即2025年12月11日）下午2時後張貼於中心內，會員亦可掃瞄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2025年12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

親子sweet sweet day

編號：P61/25

內容：品嚐甜食時，大腦會釋放「快樂激素」多巴胺，產生愉悅感和滿足感。透過分工合作製作美味甜點，創造親子間的美好回憶，並建立和諧的親子關係，以提升家庭幸福感。

日期：3.1.2026 (星期六)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：中心家政室

象額：4-12歲家天地會員及其家長

5對親子 (每組家庭只接受1大 + 1小)

負責職員：謝美玲姑娘

備註：參加者請自備食物盒及圍裙



恬靜親子活動 - 圓滿同行

編號：P62/25

內容：新春將至，是時候與家人一起為家居增添一點溫暖和新年氣氛。透過與孩子一同製作拓印揮春，促進正向的溝通和互動，家長及孩子更可以將揮春帶回家中進行佈置，慶賀新歲。

日期：31.1.2026 (星期六)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心視聽室

象額：3-8歲家天地會員及其家長

8對親子 (每組家庭只接受1大 + 1小)

負責職員：郭文端姑娘

備註：1. 參加者請自備環保袋
2. 參加者請穿著輕便服裝及自備圍裙



童書童樂無限FUN小組

編號：IN57/25

內容：閱讀和創作故事不但能刺激孩子的想像力，更能提升他們的專注力及表達能力。透過閱讀不同讀書，並使用各種工具及物料進行故事創作，讓孩子發揮小小創意，使故事變得不平凡，以增加其自信和提升其專注力、表達力和創作力。

日期：23.1.2026 - 13.2.2026 (逢星期五) (共4節)

時間：下午4:30 - 5:30

地點：中心活動室

象額：就讀小一至小三的家天地會員

8人

負責職員：梁慧怡姑娘



爸爸烘樂幫 - SEN家長互助小組

編號：MU54/25

內容：你是一位照顧SEN（特殊學習需要）子女的爸爸嗎？面對親職挑戰，是否偶爾感到有壓力？小組將透過簡單的烘焙活動（蛋糕、麵包、曲奇），讓爸爸們在輕鬆的環境紓緩壓力。小組內容更包括認識認知行為治療（CBT）、正念（Mindfulness）及家庭系統理論，以提升爸爸的親職能力及改善心理健康，並建立互助網絡。

日期：10.1.2026 - 31.1.2026 (逢星期六) (共4節)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心家政室

象：就讀小三至中二懷疑或確認有特殊學習需要學童的爸爸

名額：8人

負責職員：廖緒榮先生



走入大自然 - 自我療癒小組

編號：ME58/25

內容：大自然讓我們打開五感，對情緒狀態和神經系統都有一定的療癒力量。透過與大自然互動，包括於林中漫步、觸摸樹木、細聽鳥語、聞香品茶等，配合呼吸練習及五感探索等放鬆技巧，參加者將重拾自在寧靜，進行一場自我療癒的旅程。

日期：3.3.2026 - 24.3.2026 (逢星期二) (共4節)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：馬鞍山公園

象：18歲或以上家天地會員
(育有18歲以下學童的家長)

名額：8人

負責職員：黎文棋姑娘

備註：1. 活動與香港小童群益會馬鞍山東青少年綜合服務中心合辦
2. 參加者請穿著輕便服裝
3. 活動地點會因應天氣的變化作更改



情緒加油站

照顧者支援專線講座

編號：P64/25

內容：由社會福利署委聘東華三院營辦的24小時照顧者支援專線182183已於2023年9月26日投入運作。熱線由專業社工接聽，為照顧者提供即時輔導和支持，並透過提供合適的服務資訊和轉介，減輕照顧者的照顧負擔。講座將介紹照顧者支援專線的服務，並讓參加者認識更多相關的社區支援服務。

日期：12.3.2026 (星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心視聽室

象：18歲或以上家天地會員 (家庭照顧者優先)

名額：30人

負責職員：龍穎詩姑娘

備註：活動由東華三院照顧者支援專線協辦



笑看鑽石人生 - 鑽石畫小組

編號：IN49/25

內容：人生就像鑽石，經過打磨就能發光發亮，而人生的旅途如能學會放鬆心情，人人都可以活得更快樂。「鑽石畫」是透過利用點鑽筆提取人造水晶鑽，再貼在圖畫上對應的色點上，以完成一幅閃亮的立體畫作。透過練習大笑瑜伽和製作鑽石畫，享受專注的時刻，並學習放鬆心情。

日期：19.3.2026 - 26.3.2026 (逢星期四) (共2節)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心視聽室

象：18歲或以上家天地會員

名額：8人

負責職員：袁敏儀姑娘



加點愛數字油畫小組

編號：IN50/25

內容：「數字油畫」是運用特殊工藝，把不同的畫稿加工。透過在畫布上填上相應數字的顏料，讓參加者在既放鬆又專注的狀態下，完成華麗的作品，從中得到心靈的平靜。

日期：8.1.2026 - 15.1.2026 (逢星期四) (共2節)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心視聽室

象：18歲或以上家天地會員

名額：8人

負責職員：張秀娟姑娘



春御守DIY

編號：IN51/25

內容：新春將至，參加者可運用羊毛氈親手製作新年御守，為新一年帶來一份祝福，並為自己及家人打打氣。透過戳戳樂手工的製作過程，學習放鬆心情，體驗治癒式紓解壓力。

日期：15.1.2026 及 22.1.2026 (逢星期四) (共2節)

時間：上午10:00 - 下午12:15

地點：中心活動室

象：18歲或以上家天地會員

名額：8人

負責職員：鄭惠萍姑娘



悠柔心靈小組

編號：IN52/25

內容：園藝活動強調植物的力量，對身心靈健康有療癒的效果。透過種植盆栽和浸發水仙球，參加者將學習澆水、施肥、修剪等技巧，並認識對園藝有興趣的朋友，既能享受種植的樂趣，亦能為自己帶來紓緩情緒的效果，從而提高生活質量和自信心。

日期：20.1.2026 - 22.1.2026 (逢星期二、四) (共2節)

時間：上午9:30 - 11:45

地點：中心視聽室

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：1. 參加者請自備環保袋
2. 參加者請穿著輕鬆服裝





伸展靜心小組

編 內	號：IN55/25
容	透過輕鬆的瑜伽伸展動作結合靜觀練習，促進參加者整合身心、紓緩壓力和強身健體。
期	3.3.2026 - 24.3.2026 (逢星期二) (共4節)
間	上午10:00 - 11:00
點	中心視聽室
象	18歲或以上的照顧者家天地會員
額	8人
負責職員	龍穎詩姑娘
備註	參加者請穿著舒適運動服裝



北馬筋肉人

編 內	號：IN56/25
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」來強化肌力及有助肌肉發展的飲食小貼士。
期	11.3.2026 - 20.3.2026 (逢星期三、五) (共4節)
間	上午11:30 - 下午12:30
點	中心視聽室
象	60歲或以上家天地會員
額	8人
負責職員	李英傑先生
備註	參加者請穿著運動服裝



‘終身美麗先健康’ 小組

編 內	號：ME48/25
容	面對日常生活中的挑戰時，能夠適時調整自己的心情，有助維持身心靈健康。透過靜觀及拉筋練習，讓參加者學習放鬆自己，並從一呼一吸中將自己帶回當下，藉此提升身心靈健康，並建立一個健康自信、美麗的人生。
期	14.1.2026 - 23.1.2026 (逢星期三、五) (共4節)
間	上午10:30 - 11:30
點	中心視聽室
象	18歲或以上家天地會員
額	8人 (2個名額預留給本中心個案)
負責職員	謝美琼姑娘
備註	1. 參加者請穿著輕便服裝及波鞋 2. 活動屬中度拉筋練習，參加者需有足夠平衡力以站立 3. 出席率達100%之參加者將獲得精美禮品一份



悠悅體驗小組

編 內	號：ME53/25
容	根據心理學家的建議，進行藝術創作和手工藝製作能有效改善幸福感和對抗孤獨感，且對心理健康問題有治療的作用。透過製作中草藥香氛畫和二十四節氣剪紙畫，學習平復自己的情緒，減輕焦慮及孤獨感。
期	13.1.2026 - 15.1.2026 (逢星期二、四) (共2節)
間	上午9:30 - 11:45
點	中心視聽室
象	18歲或以上的照顧者家天地會員
額	8人
負責職員	郭文端姑娘
備註	參加者請自備環保袋



戶外活動四選一

愛陪家之開心日營

編 內	號：P65/25
容	「愛陪家之開心日營」為大家預備一個開心週末，內容包含親子競技遊戲及自由享用營地設施時間，藉此促進親子間的溝通及了解，在玩樂中增進親子關係及創造美好回憶。參加者若能完成親子任務，更可以換取豐富獎品！
期	21.3.2026 (星期六)
間	上午9:30 - 下午5:00
集散地點	香港中華基督教青年會烏溪沙青年新村 (營地入口)
對 象	4-18歲家天地會員及其家長
額	40人 (20個名額預留給本中心個案)
負責職員	李英傑先生、黎文棋姑娘
備 註	1. 每個家庭不多於6人 2. 活動當日將會因應參加人數的比例配對義工，以協助看管兒童 3. 參加者請穿著輕便服裝，並帶備充足飲用水，陰晴雨具及乾糧 4. 活動包括團體午膳 5. 免費營地活動包括：低結構繩網 / 芬蘭木柱 / 布袋球 / 地壺 / 手工漫珠 / 飛鏢 / 圓網球 / 樹木生態導賞 / 美式桌球 (適合8歲以上營友) / 乒乓球 / 足球機 / 康樂棋及其他康樂用品 (活動2星期前才可確認當天項目)



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。

恬靜家庭活動 - 漁町晴行

編 內	號：P66/25
容	西貢位於新界東部的海岸邊，是遠離繁囂城市的好去處，又稱為香港後花園。透過於早上在獅子會自然教育中心進行野外定向，並於各展館內學習與生活息息相關的知識，一起親親大自然和實踐放慢步伐。午後，參加者將一起到西貢市中心走一走，享受休閑時光。
期	24.1.2026 (星期六)
間	上午9:30 - 下午4:00
活動地點	新界西貢獅子會自然教育中心、西貢市中心
集散地點	耀安邨保良局莊啓程小學
對 象	4歲或以上家天地會員及其家長
額	20人
負責職員	郭文端姑娘
備 註	1. 一位家長最多可帶同兩名子女參加；如有三名子女，請安排兩位家長參與活動 2. 活動期間，家長負責看管同行子女 3. 參加者請穿著輕便服裝，並帶備充足飲用水，陰晴雨具及乾糧 4. 當日活動不包括午膳 5. 當日活動包括來回旅遊巴接送



T・PARK (源・區) 參觀

編
內

號：P67/25

容：T・PARK (源・區) 位於屯門稔灣，是香港首個綜合污水處理設施及環境教育中心，設有戶外園林花園、雀鳥保護區、水療池及自助茶館等設施。透過導賞活動，參觀及體驗多個互動區域，了解污水處理及「轉廢為能」的重要性，學習可持續發展概念。

日期：11.2.2026 (星期三)

時間：上午9:30 - 下午5:30

活動地點：屯門稔灣 T・PARK (源・區)

集散地點：鞍誠街花園 (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

額：40人

負責職員：龍穎詩姑娘

備註：1. 源・區內設有水療池，使用者可自備泳衣、毛巾及沐浴用品
2. 參加者請穿著輕便服裝，並帶備充足飲用水及乾糧
3. 當日活動不包括午膳
4. 當日活動包括來回旅遊巴接送



出前 ‘一家親’

編
內

號：P68/25

容：家長常常忙於照顧孩子的生活及學習需要，不妨與孩子一起發揮創作力，製作獨一無二的出前一丁，享受優質的親子時間。透過動手一起搓揉麵粉、壓麵團、壓薄麵布及切麵，並使用「瞬間熱油乾燥法」炸乾麵條和設計包裝等步驟，打造一個屬於自己和孩子的出前一丁。

日期：17.1.2026 (星期六)

時間：上午10:00 - 下午2:00

活動地點：合味道紀念館 (九龍中港城)

集散地點：鞍誠街花園 (新港城中心 (第四期))

往第三期商場天橋下)

對象：就讀小三至中三的學童及其家長

額：22人 (每組家庭只接受1大+1小)
(10個名額預留給本中心個案)

負責職員：謝美玲姑娘

備註：1. 當日活動不包括午膳
2. 當日活動包括來回旅遊巴接送



北馬資訊廊

電話詐騙你要知
(2.1.2026 - 16.1.2026)

過年的習俗
(2.2.2026 - 16.2.2026)

均衡飲食
(2.3.2026 - 16.3.2026)

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。
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。
紅色暴雨警告	✓	✗	✗	✗	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。
黑色暴雨警告	✗ (備註4)	✗	✗	✗	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。
雷暴	✓	✓	按天氣情況而定	✗	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。
T1 一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	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。
T3 三號強風訊號	✓	✓	✗	✗	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。
T8 八號或以上颱風訊號 SE 東南	✗	✗	✗	✗	

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 6597)



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