



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1-3月

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

活動費用全免

「同行共『創』・愛聚沙田」

「沙田商戶全程撐您」 照顧者友善計劃

沙田齊撐照顧者的計劃，現已發展到商戶的支持。今期照顧者可以手持照顧者卡，到商戶享用所列之優惠或照顧者友善措施。如果你是1) 護老者、2) 殘疾人士照顧者或3) 育有懷疑/診斷為有特殊教育需要的兒童的家長，或4) 其他有需要人士，可以到發卡機構登記。

值得一提，本中心都是發卡機構其中一員，歡迎照顧者到本中心登記，計劃有效日期直至2026年1月31日為止。有關詳情請參閱右邊海報：



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**2025年12月19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2025年12月22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2025年12月23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

在遊戲中遇見孩子的心

編號：TG-10-2526
 日期：6/3/2026 - 27/3/2026 (逢星期五)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 對象：家天地家長會員 (育有2歲 - 10歲小孩的家長)
 內容：本小組以兒童為中心的遊戲治療為理論基礎，帶領家長掌握回應式遊戲技巧，幫助家長在遊戲中與孩子建立正面的親子互動及安全的情感連結，促進兒童情緒表達與自我調節能力，建立孩子的自信心。
 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：陳昊珊姑娘



愛笑瑜伽 CLUB (A班)

編號：DG-22-2526
 日期：6/1/2026 - 3/2/2026 (20/1/2026除外)
 (逢星期二)
 時間：上午10:30 - 11:30
 對象：家天地會員
 內容：由大笑瑜伽導師帶領，用「笑」練習腹式呼吸，同時加入伸展動作，增加參加者運動機會，藉此放鬆心情，舒緩壓力。
 名額：20人
 地點：一樓活動室
 負責職員：陳佩伶姑娘



「在成為媽媽之前，我是我」敘事治療小組

編號：TG-11-2526
 日期：8/1/2026 - 12/2/2026 (逢星期四)
 時間：上午9:30 - 11:00
 對象：家天地媽媽會員 (子女須為18歲或以下)
 內容：現代媽媽為照顧家庭和孩子任勞任怨，卻忽略了自己想活出的人生，感到失去自我？本小組運用敘事治療框架，以及藝術表達及小組分享，協助媽媽審視照顧壓力，發掘個人亮點，重尋自我價值。一起來發掘屬於自己的人生故事。
 名額：8人
 地點：一樓活動室
 負責職員：楊易琳姑娘 (實習社工)
 備註：參加者須接受實體或電話訪談以確認取錄資格。



愛笑瑜伽 CLUB (B班)

編號：DG-23-2526
 日期：3/3/2026 - 31/3/2026 (17/3/2026除外)
 (逢星期二)
 時間：上午11:00 - 中午12:00
 對象：家天地會員
 內容：由大笑瑜伽導師帶領，用「笑」練習腹式呼吸，同時加入伸展動作，增加參加者運動機會，藉此放鬆心情，舒緩壓力。
 名額：20人
 地點：恆安社區中心地下禮堂
 負責職員：陳佩伶姑娘



男士俱樂部小組

編號：DG-26-2526
 日期：23/1/2026 - 27/2/2026 (30/1/2026 及 20/2/2026除外) (逢星期五)
 時間：上午10:30 - 11:30
 對象：家天地男士會員
 內容：透過遊戲卡讓區內男士了解自己的價值觀及性格，藉此分享人生經歷，傳達關愛社區的重要訊息。
 名額：8人 (2個名額預留給本中心個案)
 地點：五樓小組活動室
 負責職員：岑志城先生



親子動起來 - 躲避盤體驗小組

編號：DG-24-2526
 日期：7/3/2026 - 11/4/2026
 (14/3/2026及4/4/2026除外) (逢星期六)
 時間：上午9:30 - 11:00
 對象：家天地會員 (1位家長+1位正就讀小學的子女)
 內容：讓親子一起舒展身心，提高對運動的興趣及培養做運動好習慣。躲避盤結合躲避球的玩法，加上軟飛盤的設計，安全性比球類運動高。在活動中，組員會學習到躲避盤的基本知識和技巧。
 名額：6對親子
 地點：恆安社區中心地下禮堂
 負責職員：凌俊欣姑娘、陳靜瑜姑娘



畫畫紓壓小組

編號：DG-27-2526
 日期：22/1/2026 - 26/2/2026 (29/1/2026 及 19/2/2026除外) (逢星期四)
 時間：上午10:30 - 11:30
 對象：家天地會員
 內容：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，建立正向思維，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：五樓小組活動室
 負責職員：岑志城先生



照顧者動起來 - 躲避盤體驗小組

編號：DG-25-2526
 日期：7/3/2026 - 11/4/2026
 (14/3/2026及4/4/2026除外) (逢星期六)
 時間：上午11:30 - 下午1:00
 對象：18歲或以上家天地會員
 內容：讓照顧者舒展身心，提高對運動的興趣及培養做運動好習慣。躲避盤結合躲避球的玩法，加上軟飛盤的設計，安全性比球類運動高。在活動中，組員會學習到躲避盤的基本知識和技巧。
 名額：12人
 (4個名額預留給本中心照顧者互助小組組員)
 地點：恆安社區中心地下禮堂
 負責職員：陳靜瑜姑娘、凌俊欣姑娘



心繞·心靜 - 照顧者禪繞畫靜觀小組

編號：TG-12-2526
 日期：9/1/2026 - 13/2/2026 (逢星期五)
 時間：下午2:30 - 4:30
 對象：家天地會員 (照顧者優先)
 內容：透過繪畫禪繞畫及靜觀體驗，讓照顧者覺察自己的身心需要，從而學習去回應自己的照顧壓力，照顧自己的身心、靈健康，提升自我關懷，復原疲憊不堪的心靈。
 名額：8人
 地點：一樓活動室
 負責職員：周志傑先生 (實習社工)
 備註：1. 參加者須接受實體組前面談以確認取錄資格
 2. 完成小組的參加者，可獲得精美禮物一份



數碼「絡」融融放鬆課程

編號: DG-28-2526
日期: 9/1/2026 - 30/1/2026 (逢星期五)
時間: 上午10:00 - 11:30
對象: 家天地會員 [(外)祖父母 / 準(外)祖父母]
1. 建立組員之間互相支援網絡;
2. 以兒童福祉為本, 學習促進多代家庭裡姻親共職的互補、分工及合作;
3. 學習運用現代資訊科技工具, 例如: 通訊軟件、貼圖製作、AI 系統及日常生活應用程式, 學習輕鬆有趣的數碼溝通方式, 打破世代隔閡, 促進和諧的家庭關係。

****是次活動由香港家庭福利會和本中心合辦**

名額: 8人
地點: 一樓活動室
負責職員: 黃麗君姑娘



新手編織小組II

編號: DG-29-2526
日期: 2/2/2026 - 11/2/2026 (逢星期一及星期三, 共4堂)
時間: 下午2:30 - 4:30
對象: 18歲或以上家天地會員
內容: 一針一線編織出新春小飾品, 放鬆日常壓力並透過活動擴闊社交圈子。活動由義務導師教授, 用鉤針及毛冷鉤織出小飾品增添新春節日氣氛。

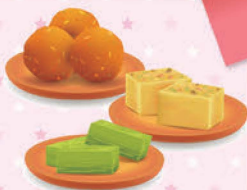
名額: 8人
地點: 一樓活動室
負責職員: 凌俊欣姑娘
備註: 未曾參加過本中心舉辦過的「新手編織小組」之會員會被優先取錄。



「齊齊過肥年」烹飪小組

編號: DG-30-2526
日期: 9/1/2026 - 30/1/2026 (逢星期五)
時間: 上午10:00 - 中午12:00
對象: 18歲或以上家天地會員
內容: 農曆新年將至, 親手製作賀年糕點(椰汁年糕、桂花馬蹄糕)和派對小食(千島芝士薯蓉、雞絲粉皮), 完成後把成品帶回家與家人分享, 賦予食物多一重意義, 「家」點溫暖。小組由義務導師蔡先生教授。

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2025年本中心舉辦過的烹飪小組之會員會被優先取錄。



「好好照顧自己」- SEN 家長支援小組

編號: DG-31-2526
日期/時間: 5/3/2026 - 26/3/2026 (逢星期四) / 上午10:00 - 中午12:00 及 27/3/2026 (星期五) / 上午10:00 - 中午12:00
對象: 家天地會員
內容: (只限SEN 家長會員、童思藝語心義行服務社會員)
讓SEN 學童家長由好好照顧自己開始, 減輕照顧壓力, 並協助建立SEN照顧者互助支援網絡。由心義行社工(伸展導師、體能教練)黃兆恩Eric帶領, 透過伸展運動及歷奇活動, 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息, 重新調整身心後, 繼續出發照顧自己及家庭。

****27/3/2026 (星期五) 為外出活動。**

備註: 活動與童思藝語基金心義行服務社會合辦
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: 劉詩敏姑娘



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-18&19-2526
日期: 7/1/2026 - 11/3/2026 (除18/2/2026及25/2/2026) (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。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、許家枋姑娘
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。



水墨畫初級班

編號: EG-20-2526
日期: 3/3/2026 - 24/3/2026 (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。參加者需自備以下用品:
1. 毛筆(狼毫筆、羊毫筆、勾線筆各一支)
2. 墨水(黑色) 5. 書畫墊
3. 中國畫顏料(基本五色) 6. 宣紙(尺寸:A3)
4. 調色碟

名額: 12人
地點: 一樓活動室
負責職員: 黃德升先生、許家枋姑娘
義務導師: 盧熾冰女士
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. 未曾參加過2025年10-12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-21-2526
日期: 3/3/2026 - 24/3/2026 (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。參加者需自備以下用品:
1. 毛筆(狼毫筆、羊毫筆、勾線筆各一支)
2. 墨水(黑色) 5. 書畫墊
3. 中國畫顏料(基本五色) 6. 宣紙(尺寸:A3)
4. 調色碟

名額: 12人
地點: 一樓活動室
負責職員: 黃德升先生、許家枋姑娘
義務導師: 盧熾冰女士
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. 未曾參加過2025年10-12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-22-2526
日期：5/1/2026 - 26/1/2026 (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：22人
地點：一樓活動室
負責職員：黃德升先生、許家枋姑娘



家天地活動

大「桔」大利！「柿柿」如意！- 新春親子黏土盆栽製作活動

編號：DP-75-2526
日期：14/2/2026 (星期六)
時間：下午2:30 - 4:30
對象：家天地親子會員
內容：透過親子合作的方式，以黏土製作一個如意桔盆栽。在新一年為家庭送上一份大「桔」大利，「柿柿」如意的祝福！
名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：周志傑先生 (實習社工)



盒子坊 - 給自己的禮物

編號：DP-70-252
日期：3/1/2026 (星期六)
時間：上午9:30 - 下午12:30
對象：18歲或以上家天地會員
內容：以簡易的藝術創作及輕鬆的節奏，讓參加者於新一年為自己裝飾一個獨一無二的小盒子。
1. 參加者請自備電風筒；
2. 未曾參加過「盒子坊」系列活動的會員會被優先取錄
名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：黃麗君姑娘



靜氣的力量

編號：DP-71-2526
日期：10/1/2026 (星期二)
時間：上午9:30 - 11:00
對象：18歲或以上家天地會員
內容：心靜則清，心清則明。心靜是一種境界和智慧。透過是次活動，讓參加者了解靜氣的力量，在面對現今人心浮躁的年代，學習沉著應對幻變的人生路。
名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：黃麗君姑娘



親子遊戲迎馬年

編號：DP-72-2526
日期：17/1/2026 (星期六)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：家天地親子會員 (一位家長及一位6-12歲子女)
內容：透過室內團體活動及親子遊戲，享受天倫之樂，同時促進家庭凝聚力及家庭和諧。
名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：岑志城先生



照顧者悠閒好週末

編號：DP-73-2526
日期：17/1/2026 (星期六)
時間：下午2:00 - 3:00
對象：家天地照顧者會員
內容：基督教國際學校的學生義工準備了小游戏、簡單小食和手部按摩活動，與照顧者一起鬆一鬆，共渡愉快的週末下午。
名額：15人 (照顧者互助小組組員優先)
地點：一樓活動室
負責職員：陳靜瑜姑娘



情人節特約：「向自己告白」手提花盆製作活動

編號：DP-74-2526
日期：13/2/2026 (星期五)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：家天地媽媽會員 (子女需為25歲或以下)
內容：在這個浪漫的季節裡，我們習慣向他人表達愛意，卻忘了最永恆的浪漫，始於珍愛自己！在這個特別的日子裡，為自己親手製作禮物。好好愛自己，做自己最棒的情人。
名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：楊易琳姑娘 (實習社工)
備註：此活動使用仿真花製作



以下兩項戶外活動
(參觀民航處航空教育徑 及 參觀昂船洲解放軍駐港部隊展覽中心) (最多只可選報一項)

參觀民航處航空教育徑

編號：DP-76-2526
日期：24/2/2026 (星期二)
時間：下午12:30 - 5:00
對象：家天地親子會員
內容：(每家庭最多4人同行，每家庭需最少1名家長；有在學子女的家庭會被優先取錄。)
由導賞員帶領參觀航空教育徑，進行飛行模擬體驗，讓參加者仿如機師置身在駕駛艙內體驗客機降落香港國際機場。
名額：42人
地點：民航處總部辦公大樓
負責職員：劉詩敏姑娘
備註：1. 集合及解散地點：恆安社區中心地下大堂
2. 集合時間：下午12:30，逾時不候
3. 是次活動將有旅遊巴接送參加者來回
4. 當日活動不包括午餐，參加者請自備飲用水



參觀昂船洲解放軍駐港部隊展覽中心

編日時對內

號：DP-77-2526
期：2/1/2026 (星期五)
間：下午2:45 - 5:30

對象：家天地會員

內容：考考你！由國家派駐香港，負責特區防務職責的部隊，專稱甚麼？

答案是「中國人民解放軍駐香港部隊」。

為加強大家對駐港部隊的認識，與大家一起參觀參觀昂船洲解放軍駐港部隊展覽中心。由駐港部隊代表的帶領和導賞下，參觀「夢起東方」展覽。

額：40人

地點：昂船洲解放軍駐港部隊展覽中心

負責職員：劉詩敏姑娘

註：1. 集合及解散地點：恆安社區中心地下大堂

2. 集合時間：下午2:45，逾時不候

3. 是次活動將有旅遊巴接送參加者來回

4. 當日活動不包括午膳，參加者請自備飲用水



社區活動

(以下活動不用報名)

關懷社區行動 - 服務諮詢站 (碩門邨)

編日時對內
號：DP-78-2526
期：17/1/2026 (星期六)
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：碩門邨

負責職員：陳佩伶姑娘、劉詩敏姑娘



2026年1月至3月家天地展板主題

展板主題：共享親職
負責職員：許家柅姑娘

觀賞展板後，如填寫問題紙，
可獲贈紀念品一份，
數量有限，送完即止。
(每位參加者，每月限參加一次)

「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	✗
一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗
三號強風訊號	✓	✓	✗	✗
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。

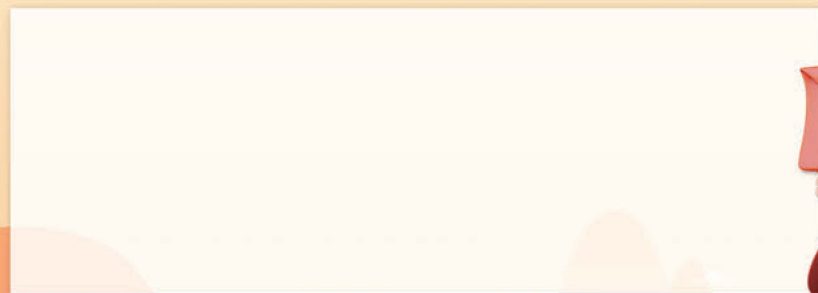
- 北馬鞍山綜合家庭服務中心「家天地」
- 南沙田綜合家庭服務中心「家天地」
- 北沙田綜合家庭服務中心「家天地」

- 地址：馬鞍山耀安邨耀欣樓地下A及B翼
- 地址：沙田上禾輦路1號沙田政府合署8樓
- 地址：沙田禾輦邨厚和樓4樓平台

- 電話：3590 6029
- 電話：2158 6593
- 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

