

2026年1-3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」

### 「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

## 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)  
 時間：上午10:30 - 11:30  
 象容：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



## 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)  
 時間：上午11:00 - 中午12:00  
 象容：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



## 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  
 象容：家天地會員 (1位家長+1位正就讀小學的子女)  
 容：讓親子一起舒展身心，提高對運動的興趣及培養運動好習慣。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



## 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  
 象容：18歲或以上家天地會員  
 容：讓照顧者舒展身心，提高對運動的興趣及培養運動好習慣。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



## 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  
 象容：家天地家長會員 (育有2歲 - 10歲小孩的家長)  
 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



## 「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  
 象容：家天地媽媽會員 (子女須為18歲或以下)  
 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)  
 註：參加者須接受實體或電話訪談以確認取錄資格。



## 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  
 象容：家天地男士會員  
 容：透過遊戲卡讓區內男士了解自己的價值觀及性格，藉彼此分享人生經歷，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



## 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  
 象容：家天地會員  
 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，建立正面思考，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



## 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  
 象容：家天地會員 (照顧者優先)  
 容：透過繪畫禪繞畫及靜觀體驗，讓照顧者察覺自己的身心需要，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)  
 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

象：家天地會員 ((外)祖父母 / 準(外)祖父母)

- 建立組員之間互相支援網絡；
- 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；
- 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



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

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。

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、許家柟姑娘

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。



## 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

象：18歲或以上家天地會員

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。



## 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

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。

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) | 5. 書畫墊        |
| 2. 墨水 (黑色)             |               |
| 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、許家柟姑娘

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。



## 「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

象：18歲或以上家天地會員

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。



## 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

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。

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) | 5. 書畫墊        |
| 2. 墨水 (黑色)             |               |
| 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、許家柟姑娘

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。



## 「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

象：家天地會員

(只限SEN家長會員、童思藝語心義行服務社會員)

容：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號，重新調整身心後，繼續發出照顧自己及家庭。

\*\* 27/3/2026 (星期五) 為外出活動。

活動與童思藝語基金心義行服務社合辦

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：劉詩敏姑娘



## 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  
象徵：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。  
額度：22人  
地點：一樓活動室  
負責職員：黃德升先生、許家枱姑娘



## 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  
象徵：家天地親子會員 (一位家長及一至兩位6-12歲子女)  
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！  
額度：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  
象徵：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  
額度：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 (星期六)  
時間：上午9：30 - 11：00  
象徵：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。  
額度：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  
象徵：家天地親子會員 (一位家長及一位6-12歲的子女)  
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。  
額度：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  
象徵：基督教國際學校的學生義工準備了小遊戲、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。  
額度：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」手提花盒製作活動

編號：DP-74-2526  
日期：13/2/2026 (星期五)  
時間：上午10：00 - 中午12：00  
象徵：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。  
額度：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  
象徵：家天地親子會員 (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。)  
內容：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。  
額度：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. 當日活動不包括午膳，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  
期  
間  
象  
容  
名  
額  
地  
負  
責  
職  
員  
註  
號：DP-77-2526  
期：2/1/2026 (星期五)  
間：下午2:45 - 5:30  
象：家天地會員  
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香港部隊展覽中心。由駐港部隊代表的帶領和導賞下，參觀「夢起東方」展覽。

40人

昂船洲解放軍駐港部隊展覽中心

劉詩敏姑娘

- 集合及解散地點：恆安社區中心地下大堂
- 集合時間：下午2:45，逾時不候
- 是次活動將有旅遊巴接送參加者來回
- 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  
期  
間  
象  
容  
名  
額  
地  
負  
責  
職  
員  
註  
號：DP-78-2526  
期：17/1/2026 (星期六)  
間：下午2:30 - 4:00

象：有興趣人士

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。

額：不限

點：碩門邨

地：陳佩伶姑娘、劉詩敏姑娘



編  
期  
間  
象  
容  
名  
額  
地  
負  
責  
職  
員  
註  
號：DP-77-2526  
期：2/1/2026 (星期五)  
間：下午2:45 - 5:30  
象：家天地會員  
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

船洲解放軍駐香港部隊展覽中心。由駐港部隊代表的帶

領和導賞下，參觀「夢起東方」展覽。

40人

昂船洲解放軍駐港部隊展覽中心

劉詩敏姑娘

- 集合及解散地點：恆安社區中心地下大堂
- 集合時間：下午2:45，逾時不候
- 是次活動將有旅遊巴接送參加者來回
- 當日活動不包括午膳，參加者請自備飲用水

## 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：許家柵姑娘

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

- 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。
- 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）。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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？

- 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。
- 18歲以下申請者請由家長/監護人陪同申請。
- 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。
- 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。
- 如有個人資料需要更改，請即通知本中心職員。
- 會員證不得轉借別人使用。
- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 請參加者準時出席各活動，逾時不候。
- 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。
紅色暴雨警告	✓	✗	✗	✗	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。
黑色暴雨警告	✗	✗	✗	✗	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，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。但如果暴雨警告在中心開放期間發出，中心仍會照常開放。
L3 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，本中心職員會盡快作出安排。
▼8 八號或以上颱風訊號 SE 東南	✗	✗	✗	✗	

### 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