

北馬心橋

北馬鞍山綜合家庭服務中心

2025年4月至6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

關懷家庭大使

〈關懷家庭大使〉是社署北馬鞍山綜合家庭服務中心的義工團，主力招募本區有心的成年居民成為團隊的一分子。關懷家庭大使致力關懷區內有需要人士，透過進行社區探訪及社區活動，提升社區的互助精神，拉近鄰舍關係，建立關愛的社區文化。

有興趣的會員，歡迎聯絡本中心社工余先生（2641 0790）或唐姑娘（2641 6043）查詢及報名，加入成為義工的一分子！



為安老院長者舉辦生日會



與區內小朋友於暑假時進行學習活動



義工團建活動



陪伴安老院長者每月外出小旅行



到長者中心為長者進行認知障礙訓練

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**，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3月5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3月12日進行抽籤，結果將於翌日（即2025年3月13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3月13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

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。

家庭萬花筒及兒童活動

「心靈畫室」家長小組

編 內	號：PA 1/25 容：透過藝術創作來減壓，並從中學習正向的親子溝通技巧，從而理解子女的需求，促進親子關係。
日 期	21.5.2025 - 11.6.2025 (逢星期三) (共4節)
時 地 對	間：上午10:00 - 11:30 點：中心視聽室 象：18歲或以上家天地會員 (育有6-18歲子女的家長)
名 額	10人
負責職員 備 註	莊小欣姑娘 1. 請自備濕紙巾/濕毛巾及乾紙巾 2. 參加者及其子女需參與於21.6.2025 (星期六) 舉辦之「心靈畫室」親子工作坊，作為小組活動的總結 (每名家長可為一名6-18歲的子女報名)



「好好照顧自己 - 藝術療我心」家長小組

編 內	號：PA 9/25 容：陪伴子女面對成長的挑戰時，家長也要調節好自己的情緒狀態，才能達至理想的管教效果。透過藝術創作活動和交流，讓參加者釋放親職壓力、與同路人分享管教心得、檢視情緒及關顧自己的需要。
日 期	9.5.2025 - 19.5.2025 (逢星期一及星期五) (共4節)
時 地 對	間：上午10:00 - 中午12:00 點：中心視聽室 象：18歲或以上家天地會員 (育有特殊學習需要子女的家長)
名 額	10人 (本中心個案優先；5個名額預留給心義行會員)
負責職員 備 註	吳培英姑娘、馬攸敏姑娘 小組與童思藝語基金 (Talk Foundation) 心義行服務社合辦



「心靈畫室」親子工作坊

編 內	號：P 2/25 容：為已參加「心靈畫室」家長小組的家長和他們的子女提供一個機會，共同進行藝術創作；同時，家長能在輕鬆的氛圍中實踐已學習的正向親子溝通技巧，增強親子關係。
日 期	21.6.2025 (星期六)
時 地 對	間：上午10:00 - 中午12:00 點：中心視聽室 象：已參與「心靈畫室」家長小組的親子 (每名家長可為1名6-18歲的子女報名)
名 額	10對親子
負責職員 備 註	莊小欣姑娘 請自備濕紙巾 / 濕毛巾及乾紙巾



情緒加油站

HAPPY
Easter

「LEGO『遊』你創」體驗工作坊

編號：P 1/25

內容：六色積木 Six Bricks 由南非 Care for Education 所創立，透過玩樂中學習認識及調節情緒，引導人們覺察自己的情緒。參加者以「六色積木」進行簡短的練習及遊戲，從中培養感官、語言、認知、運動、社交和情感技能，更可以培養解難能力及團隊協作能力等等。

日期：17.6.2025 (星期二)

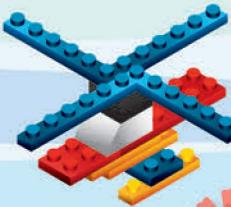
時間：下午3:00 - 4:00

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：吳妙璇姑娘



「郁」得健康講座

編號：P 5/25

內容：想提升健康與生活品質？是次講座介紹體能活動的重要性及其益處，釐清常見的錯誤觀念，並教您如何在日常生活中實踐「少坐、多活動」。還會分享不同的運動選擇、進行體能活動時的注意事項，以及實用的運動基本技巧，讓您能夠保持身心健康，邁向更健康的生活！

日期：30.4.2025 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心視聽室

對象：18歲或以上家天地會員

名額：20人

負責職員：龍穎詩姑娘

備註：1. 活動由衛生署長者健康服務外展隊協辦
2. 參加者請穿著鬆身運動衣服



「痛症接納與承諾治療小組」報名日

編號：P 3/25

內容：長期痛症不僅影響個人身體機能和活動能力，還會影響我們的心情，令人容易低落、煩躁或是“冇心機”。接納與承諾治療小組會透過不同的遊戲和體驗活動，讓痛症患者學習如何與痛症與負面情緒相處，做到痛而不苦，從而改善生活品質。參加者會填寫病人健康狀況問卷 (PHQ-9)，10分或以上的參加者方會被邀請參加上述小組。小組名額將會以問卷分數由高至低去排列分配，若人數多於 8人則會以抽籤形式抽出。

報名日及時間：3.4.2025 (星期四) 上午10:30 - 11:30

地點：中心活動室

對象：60歲或以上家天地會員並受痛症困擾的人士

負責職員：李英傑先生

備註：1. 小組與賽馬會樂齡同行計劃合辦
2. 報名日毋須抽籤
3. 小組日期及時間為10.4.2025 (星期四)
及16.4.2025 - 4.6.2025 (逢星期三)
(共9節) 上午10:00-中午12:00
4. 小組並無任何運動和拉筋等活動



「兒童為本 - 建立和諧三代關係」講座

編號：P 4/25

內容：從古今的文化和社會的變化，分析現代三代關係（例如婆媳關係、祖孫關係等）的狀況。參加者將於講座認識三代家庭的多元形態及如何有方向地建立良好的三代關係，及認識以「兒童福祉為本」的兩代協作育兒小貼士。

日期：9.4.2025 (星期三)

時間：上午10:30 - 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：30人

負責職員：李英傑先生

備註：講座由香港家庭福利會婦女及家庭成長中心社工主講



禪繞療癒減壓小組

編號：ME 2/25

內容：起源自美國的禪繞畫，不需要高深的繪畫技巧，一張紙、一枝筆，透過簡單、重複的線條和圖樣，在一筆一劃中，感受每一個當下。畫畫過程輕鬆有趣，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。讓我們以禪繞畫成為療癒起點，在忙碌的日常中放鬆下來。

日期：2.4.2025 - 23.4.2025 (逢星期三) (共4節)

時間：下午3:00 - 4:00

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：吳妙璇姑娘



照顧者休閒站 - 體驗活動

編 號：ME 3/25

內 容：照顧者也需要喘息的空間！透過伸展運動放鬆身心、共同學習製作美味小食及簡單手工藝，享受舒壓時光，讓照顧者在忙碌中找到喘息的空間與樂趣。

日 期：3.6.2025 - 24.6.2025
(逢星期二) (共4節)

時 間：上午9:30 - 10:30

活動地點：中心家政室及視聽室

對 象：18歲或以上的照顧者
家天地會員

名 額：8人

負責職員：龍穎詩姑娘

備 註：參加者請穿著鬆身運動衣服



照顧者休閒站

編 號：MU 4/25

內 容：照顧他人，同時亦要關顧自己。任何時間覺得累都可以選擇停一停，抖一抖，喝一杯茶，品嚐小食，重整後再出發。小組亦會提供社區照顧資訊，讓同路人互相支持，一起面對日常挑戰。歡迎來坐坐，享受片刻寧靜。

日 期：3.6.2025 - 24.6.2025 (逢星期二)
(共4節)

時 間：上午10:30 - 11:30

活動地點：中心家政室

對 象：18歲或以上的照顧者
家天地會員

名 額：10人

負責職員：龍穎詩姑娘



花磚棋緣

編 號：IN 5/25

內 容：以棋會友，通過認識「花磚物語」的玩法，感受當中樂趣，也可從而鍛鍊腦筋，增加頭腦靈活度，更可藉此認識區內朋友。

日 期：13.5.2025 - 20.5.2025 (逢星期二)

時 間：上午10:00 - 中午12:00

地 點：中心活動室

對 象：18歲或以上家天地會員

名 額：8人

負責職員：唐美琼姑娘



米蘭棋聚

編 號：IN 6/25

內 容：以小組聚會形式，分享玩米蘭棋（Rummikub）的樂趣，既可以維持腦筋精靈健康，鞏固思維靈敏度，亦可以認識到區內朋友，擴闊社交圈子。

日 期：15.5.2025 - 22.5.2025 (逢星期四)

時 間：上午10:00 - 中午12:00

地 點：中心活動室

對 象：18歲或以上家天地會員

名 額：8人

負責職員：余家禮先生



數碼自由人

編 號：IN 7/25

內 容：想提升日常生活的科技應用能力，成為數碼生活的達人嗎？只要用手機就可以輕鬆解決出行和玩樂安排。透過小組，一起學習實用的數碼技能，並學會應用出行及玩樂應用程式，提升應用科技的自信，讓生活更輕鬆！

日期及時間：29.4.2025 - 20.5.2025 (逢星期二)

時 間：上午10:30 - 11:30

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：龍穎詩姑娘

備 註：1. 參加者需持有具備數據上網功能的智能電話
2. 最後一節為外出體驗活動，參加者將會在馬鞍山區內實踐及應用數碼工具



甜在心・甜品小組

編 號：IN 8/25

內 容：「心情好時食甜品，心情不好時都食甜品。」食甜品可以令人感受到甜蜜的滋味。參加者透過一連串的甜品製作活動，分享生活的點滴，舒緩壓力，並將成品帶回家和家人分享，製造共同的甜蜜時刻。

日 期：21.5.2025 - 28.5.2025 (逢星期三)
(共2節)

時 間：上午10:00 - 中午12:00

地 點：中心家政室

對 象：18歲或以上家天地會員

名 額：8人

負責職員：吳妙璇姑娘

備 註：1. 參加者需自備食物盒、
餐具有、毛巾及圍裙
2. 參加者會在工作員指示下，完成製作食
物的工作





北馬資訊廊

夫妻緣不在、親子情永在
(1.4.2025 - 15.4.2025)

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)

一家親
(2.5.2025 - 16.5.2025)

開心快活人
(2.6.2025 - 16.6.2025)



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	✓	✓	✗	✗	
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	✗	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仍懸掛3號或以上颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨警告，所有戶外活動將會取消。 3. 在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，所有戶外及室內活動將會取消。 4. 如黑色暴雨警告在中心開放前發放，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。 5. 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。
T1 一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	
T3 三號強風訊號	✓	✓	✗	✗	
8 八號或以上颱風訊號 <small>SE 東南</small>	✗	✗	✗	✗	

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)



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

