



社會福利署
Social Welfare Department

「家天地」季訊

活動費用全免

2025年4-6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

「創」智同心・匯聚沙田

兒童照顧服務

《強制舉報虐待兒童條例草案》預計於2026年1月20日生效。廣泛而言，虐待兒童是指對18歲以下人士作出 / 不作出某行為以致兒童的身心健康發展受危害或損害。虐待兒童一般分為4大類別：身體虐待、性侵犯、疏忽照顧、心理虐待。

為協助兒童及青少年的照顧及發展，本港有不同的照顧服務及津貼提供給有需要的家庭：

日間幼兒照顧服務

- 幼兒中心服務
- 暫託幼兒中心服務
- 延長時間服務
- 協調學前服務
(由教育局推行)
- 鄰里支援幼兒照顧服務
- 學前兒童課餘託管服務

小學生照顧服務

- 小學生課餘託管服務
- 加強課餘託管服務
- 校本課後學習及支援計劃
(由教育局推行)
- 關愛基金在校課後託管服務計劃 (擴展計劃) (試行中)

津貼計劃

1. 由在職家庭及學生資助事務處推行：
 - 在職家庭津貼計劃
 - 幼兒園及幼兒中心學費減免計劃
 - 中、小學生資助計劃，包括「學校書簿津貼計劃」、
「學生車船津貼計劃」及
「上網費津貼計劃」
2. 由社會福利署推行
 - 課餘託管收費減免計劃
 - 兒童發展基金
 - 地區青少年發展資助計劃

(參考資料：社會福利署、在職家庭及學生資助事務處)

如對上述服務有疑問，請到該區的綜合家庭服務中心查詢。

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3月14日或之前**，將填妥的報名表以隨附的中心郵籤**並貼上足額郵費寄回**（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3月17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3月18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。



愛笑瑜伽CLUB

編號：DG-1-2526
日期/時間：15/4/2025 - 29/4/2025 / 下午2:30 - 3:30
6/5/2025 / 上午10:30 - 11:30 (逢星期二)

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：20人
地點：一樓活動室
負責職員：陳佩伶姑娘



羽毛球同樂小組

編號：DG-2-2526
期：2/5/2025 - 23/5/2025 (逢星期五)
間：上午11:00 - 下午1:00
象：18歲或以上家天地會員
容：透過羽毛球運動放鬆日常壓力並透過活動擴闊社交圈子，建立身心健康。
參加者需自備羽毛球球拍及合適的運動鞋

名額：10人
地點：恆安社區中心地下禮堂
負責職員：凌俊欣姑娘



中醫義工培訓工作坊

編號：DG-3-2526
期：20/5/2025、10/6/2025 (星期二)
間：上午9:30 - 12:30
象：家天地會員
容：諗過做義工又唔知點做？中心而家招募義工呀！

呢兩日除咗學做義工的基本概念及知識，仲有註冊中醫教導及國際藝術導師參與訓練，參加者能學習中醫健康及簡單穴位概念，同時學習利用馬賽克製作手工藝。之後會邀請各義工到不同中心協助中醫講座及手工藝活動，真係助人自助，有用又開心，快D報名啦！
參與訓練後於2025年12月前至少參與一次義工活動，可獲得參與指定的戶外活動。

名額：15人
地點：一樓活動室
負責職員：陳佩伶姑娘



輕輕鬆鬆園「藝」樂

編號：TG-1-2526
期：8/5/2025 - 29/5/2025 (逢星期四)
間：上午10:30 - 中午12:00
象：家天地家長會員
容：透過接觸植物及自然環境中的各樣原材料來喚醒五感，參加者在過程中以園藝相關技巧去製作出不同藝術作品，並學習正向心理知識以減輕家長在日常照顧中感受到的壓力。

名額：10人 (一半名額預留給本中心個案或SEN家家有賞會員)
地點：五樓家天地及一樓活動室
負責職員：鄭婷婷姑娘、許樂賢先生
備註：出席全部4節的參加者將獲邀參加「親子盆栽樂」(如參加人數太多將進行抽籤決定)



安心出行 - 認識輔助器具小組

編號：DP-1&2-2526
期：8/5/2025 - 15/5/2025 (逢星期四)
間：上午10:00 - 中午12:00
象：家天地會員
容：甚麼是輔助器具？甚麼人士需要使用？輔助器具能夠提升有需要人士的生活質素。透過職業治療師講解和參觀樂齡科技中心，讓大家認識相關的社區資源，了解輔具的功用，使生活更方便，照顧有需要人士時也更輕鬆。

名額：15人
地點：一樓活動室、賽馬會「A家」樂齡科技教育及租賃服務中心
負責職員：陳靜瑜姑娘
備註：1. 本活動與衛生署、賽馬會「A家」合辦。
2. 參加者請穿著舒適服飾，以便走動。
3. 15/5/2025 (星期四) 為參觀賽馬會「A家」樂齡科技教育及租賃服務中心活動。參加者需於上午9:45於港鐵第一城站D出口集合，再一起步行前往中心(沙田愉翠苑愉翠商場M樓2號舖)。



瑜伽Me Time

編號：DG-4-2526
期：6/6/2025 - 27/6/2025 (逢星期五)
間：上午10:00 - 11:30
象：18歲或以上家天地會員
容：由專業瑜伽導師教導利用瑜伽輪進行拉筋動作，讓參加者學習放鬆身心，暫時放下生活煩擾，享受屬於自己的時間，舒緩生活壓力，提升身心健康。

名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：陳佩伶姑娘
備註：1. 參加者必須出席全部四節課堂
2. 未曾參加過「愛自己瑜伽班」的會員會被優先錄取



三點三鬆一鬆 - 減壓小組

編號：DG-5-2526
期：6/6/2025 - 27/6/2025 (逢星期五)
間：下午2:30 - 3:30
象：家天地會員
容：透過體驗不同的減壓方法，例如：靜觀、呼吸練習、製作壓力球、手部按摩體驗等，讓組員停一停、鬆一鬆，享受下午好時光。
參加者請穿著舒適服飾，以便走動

名額：10人 (一半名額預留給本中心個案或SEN家家有賞會員)
地點：一樓活動室
負責職員：陳靜瑜姑娘



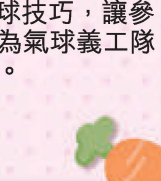
錫自己愛自己 - 染紙花

編日 號：DG-6-2526
期：10/6/2025、12/6/2025、17/6/2025、19/6/2025
(逢星期二、四)
時對內 間：上午10:30 - 11:30
象：家天地會員(單親家長優先)
容：由染紙開始染出獨有的顏色，再用染紙製作出成品，如蝴蝶、花束等
名額：8人
地點：五樓小組室
負責職員：凌俊欣姑娘



「扭氣球·傳心意」義工培訓小組

編日 號：DG-8-2526
期：12/4/2025 - 21/6/2025 (19/4、31/5、14/6除外) (逢星期六)
時對內 間：上午10:30 - 12:00
象：家天地家長會員
容：由義務導師Rebecca教授簡易的扭氣球技巧，讓參加者學習不同的氣球造型創作，並成為氣球義工隊成員，裝備自己，服務社區不同人士。
名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：劉詩敏姑娘



「好好照顧自己」SEN 照顧者 - 伸展小組

編日 號：DG-7-2526
時對內 期：19/6/2025 - 10/7/2025 (逢星期四)
間：上午10:00 - 12:00
象：家天地家長會員 (SEN 照顧者優先)
容：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，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，重新整理後，繼續出發照顧自己及家庭。
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。
** 是次活動與董思藝語基金 (Talk Foundation) 心義行服務社合辦**



名額：8人
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

編日 號：EG-1&2-2526
時對內 期：2/4/2025 - 21/5/2025 (逢星期三)
間：上午10:30 - 11:45
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：鄺耀星先生、許家枋姑娘
義務導師：沈德華先生
備註：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

編日 號：EG-3-2526
時對內 期：6/5/2025 - 27/5/2025 (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。
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)
3. 中國畫顏料 (基本五色)
4. 調色碟
5. 書畫墊
6. 宣紙 (尺寸：A3)
名額：12人
地點：一樓活動室
負責職員：鄺耀星先生、許家枋姑娘
義務導師：盧燧冰女士
備註：1. 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. 優先錄取未有參加過2025年1-3月「水墨畫初級班」或「水墨畫進階班」的會員。



水墨畫進階班

編日 號：EG-4-2526
時對內 期：6/5/2025 - 27/5/2025 (逢星期二)
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)
2. 墨水 (黑色)
3. 中國畫顏料 (基本五色)
4. 調色碟
5. 書畫墊
6. 宣紙 (尺寸：A3)
名額：12人
地點：一樓活動室
負責職員：鄺耀星先生、許家枋姑娘
義務導師：盧燧冰女士
備註：1. 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. 優先錄取未有參加過2025年1-3月「水墨畫初級班」或「水墨畫進階班」的會員。



快樂南馬唱

編日 號：EG-5-2526
時對內 期：19/5/2025 - 16/6/2025 (26/5/2025除外)
(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：15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

親子盆栽樂

編日時對內
號：DP-10-2526
期：28/6/2025 (星期六)
間：上午10:00 - 中午12:00
象：親子家庭
容：親子會員會透過拼砌組合盆栽及繪畫，享受優質親子時間，每個參加家庭可帶走一盆組合盆栽。

名額：6個家庭
地點：一樓活動室
負責職員：鄭婷婷姑娘、許樂賢先生
備註：1. 報名參加此活動的會員會先被標示為候補名單，並會抽出候補順序；
2. 待已參加「輕輕鬆鬆園『藝』樂」的會員入圍正選後，餘下名額才會安排給候補名單的會員。



參觀賽馬會照顧者中心

編日時對內
號：DP-7-2526
期：16/5/2025 (星期五)
間：上午10:00 - 中午12:00
象：家天地照顧者會員
容：透過參觀賽馬會照顧者中心，讓照顧者認識社區資源。參加者亦可體驗照顧者中心的活動和設施，享受屬於自己的時間和空間。

名額：12人 (一半名額預留給本中心個案)
地點：賽馬會照顧者中心 (馬鞍山)
負責職員：陳靜瑜姑娘
備註：1. 本活動與賽馬會照顧者中心合辦。
2. 參加者請穿著舒適服飾，以便走動。
3. 參加者需於活動當天上午9:30於恆安社區中心門口集合，再一起步行前往中心 (馬鞍山保泰街16號 (We Go Mall) 1樓103C室)



復活節親子Let's Party - 小食製作

編日時對內
號：DP-4-2526
期：17/4/2025 (星期四)
間：上午10:30 - 中午12:00
象：SEN 家庭 (SEN家家有賞會員優先)
容：一起捉緊復活節假期的節奏，暫時放下繁忙的生活，親子製作簡單又有趣味的應節小食 / 甜品。從食物製作過程中，增加親子體驗，建立正面親子時光。

活動必須親子一起報名參與

名額：4個家庭
地點：五樓小組活動室及烹飪室
負責職員：劉詩敏姑娘



童·爸一起動手STEAM (父親節活動)

編日時對內
號：DP-8-2526
期：14/6/2025 (星期六)
間：上午11:00 - 中午12:00
象：親子家庭 (1位6-12歲子女及父親參與優先)
容：透過趣味的STEAM 手工，鼓勵父親參與管教，陪同子女玩樂。玩樂是孩童成長中重要元素，亦是父母與子女溝通的橋樑，能豐富子女的成長體驗。活動透過孩童與父親一起動手製作STEAM玩具，讓孩童在父親的陪伴下，探索數理和科學領域，歡度父親節。

每一組參加家庭可獲精美STEAM 玩具套裝乙份。

名額：6個家庭 (一半名額預留給SEN家家有賞會員)
地點：一樓活動室
負責職員：劉詩敏姑娘



感謝母親 - 平衡小組

編日時對內
號：DP-5&6-2526
期：10/5/2025 (星期六)
間：下午3:30 - 4:30
象：家天地親子會員
(單親媽媽及1位6-12歲的子女優先)
容：媽媽組：讓媽媽親手製作專屬自己的香薰蠟燭。透過製作過程及當中的香氣讓參加者舒緩日常作為照顧者的壓力，感受放鬆的一刻。
子女組：讓子女學習簡易氣球造型，培養課餘興趣，並從中獲取成功經驗，增強自我效能感。

名額：8個家庭
地點：五樓小組活動室及烹飪室
負責職員：劉詩敏姑娘、凌俊欣姑娘



社區活動

(以下活動不用報名)

「綠絲帶」關懷社區行動 - 服務諮詢 (錦泰苑)

編日時對內
號：DP-9-2526
期：23/5/2025 (星期六)
間：下午2:30 - 4:00
象：有興趣人士
容：活動當日有展板及中心服務介紹，即時諮詢及招募家天地會員。

名額：不限
地點：錦泰苑
負責職員：陳靜瑜姑娘、凌俊欣姑娘



2025年4月至6月家天地展板及影帶主題

展板主題：愛之語
負責職員：李東惠姑娘

影帶主題：管教孩子有妙法
負責職員：劉晉延先生

觀賞主題影帶後，
如填寫感想，可獲贈紀念品一份，
數量有限，送完即止。
(每位參加者，每月限提交一份感想)

「創」智同心 · 匯聚沙田

「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. 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，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	✓	✓	✗	✗	1. 在戶外活動進行時，改掛三號或以上颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨訊號，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，懸掛三號或以上颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨訊號，所有戶外活動將會取消。
黑色暴雨警告	✗	✗	✗	✗	3. 在室內活動進行前兩小時，懸掛八號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨訊號，所有活動將會取消。
雷暴警告	✓	✓	按天氣情況而定	✗	4. 如黑色暴雨訊號在中心開放前發放，本中心將不會開放，直至黑色暴雨訊號取消後兩小時內重開。但如暴雨訊號在中心開放期間發出，中心仍會照常開放。
T1 一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	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另外安排。
3 三號強風訊號	✓	✓	✗	✗	
8 八號或以上颱風訊號	✗	✗	✗	✗	

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