

2024年7-9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

「家天地」會員續會通告

各位「家天地」會員：

「家天地」將於2024年7月2日開始辦理續會手續，歡迎到本中心辦理登記，然後在領取會員證時可獲本中心紀念品乙份。如有家庭成員未登記成為會員，亦歡迎一同遞交資料辦理手續。續會後，大家可繼續使用沙田區內「家天地」的設施及參加我們舉辦的活動，亦可定期免費收到所屬中心的「家天地季訊」乙份。

續會時，請帶備你和家庭會員的身份證明文件或舊會員證。



有關2024年7-9月活動報名，詳情如下：

- ♥ 沙田區各綜合家庭服務中心在本季(第二季)的活動，均以郵遞方式報名。
- ♥ 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**2024年6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**（視乎情況）。
- ♥ 中心將於2024年6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，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2024年6月18日上午9：00起，親身前往本中心報名，先到先得。



會員可選擇於抽籤日翌日上午9時後親臨本中心或掃描本中心的二維碼查閱抽籤結果（**抽籤結果只會顯示6月17日該天的抽籤結果**）。如活動有剩餘名額，會員需於本中心辦理報名手續，名額先到先得。

**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

暑期「逆轉勝」特殊教育需要親子體育班： 花式跳繩及雜耍

編號：DG-8&9-2425
日期：15/7/2024 - 22/7/2024 (逢星期一) 及
29/7/2024 - 15/8/2024 (逢星期一及星期四)
時間：下午2:30 - 4:30
對象：家天地會員
(區內家長以及6至12歲、並懷疑或確認特殊教育需要的學童)
內容：這項暑期班適合親子一同參與，透過運動訓練，改善特殊教育需要學童的專注力；同時關注照顧者的需要，以親子運動改善溝通和促進關係。暑期班將會橫跨7至8月，出席率達八成者，可獲取精美體育用品以作鼓勵。活動過後，將會邀請參加者出席聯合結業禮以作嘉許，建立互助網絡。
** 此項目由凝動香港體育基金主辦、周大福慈善基金及攜手扶弱基金共同捐助 **
名額：15個親子家庭
地點：一樓活動室
負責職員：徐兆恆先生

護老靜心加油站 — 老年飲食指南

編號：DG-13-2425
日期：5/7/2024、12/7/2024 (逢星期五)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：家天地會員
(曾參加「護老靜心加油站」之活動的會員會被優先取錄)
內容：人到老年仍然能夠可以「有口福」，即使遇上吞嚥困難，流質糊狀食物並不是唯一選擇，亦可以透過軟餐享受「色、香、味」俱全的佳餚。
小組讓參加者了解更多吞嚥困難及軟餐的相關知識，令照顧者掌握正確的餵食及照料技巧。
(小組包括軟餐試食環節)
是次活動與衛生署、軟膳點合辦
名額：10人
地點：一樓活動室
負責職員：陳靜瑜姑娘

做個輕鬆快活人

編號：TG-5-2425
日期：5/9/2024 - 26/9/2024 (逢星期四)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：家天地家長會員 (學童家長優先)
內容：透過製作圓圈畫和花藝讓家長們享受寧靜個人時間，並在品茗和享用茶點時，與不同照顧者說說人生小故事。
名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：陳昊珊姑娘、劉晉延先生

「童」你親子DIY — 親子手工製作小組

編號：DG-17-2425
日期：18/7/2024 - 8/8/2024 (逢星期四)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：家天地親子會員 (子女必須為學前至高小SEN學童)
內容：四節親子小組活動，讓學前至高小SEN學童家庭從創意手作中減輕日常生活及學業壓力，並透過小組分享建立家長的互助支援網絡，同行、分享照顧SEN學童的樂與憂。
名額：16人 (8個名額預留予本中心個案及心義行會員)
地點：一樓活動室
負責職員：劉詩敏姑娘
備註：活動與香港家長教育學會及童思藝語基金 (talk Foundation) 心義行服務社合辦。

「魔法幻影」提升抗逆力訓練小組

編號：DG-10-2425
日期/時間：5/7/2024 - 26/7/2024 (逢星期五) / 下午3:00 - 4:30
27/7/2024 (星期六) / 下午3:00 - 4:15
(「魔法幻影」魔術表演畢業禮暨親子講座)
對象：8-11歲 (升小三至小六)
內容：家天地會員 (或被評估為有專注力不足或學習障礙的學生) 讓兒童透過學習魔術遊戲及不同的解難活動，提升他們的抗逆力，並增強他們的自信心。
名額：10人 (當中4個名額預留給本中心個案)
地點：一樓活動室
負責職員：方曦姑娘
備註：1. 是次小組邀請了義務導師李富堯先生 (李先生為業餘魔術師並創立了「活齡魔術團」) 負責教授魔術環節；
2. 參加者必須與家長一同出席於27/7/2024 (星期六) 下午3:00 - 4:15舉行的「魔法幻影」魔術表演畢業禮暨親子講座。

愛笑瑜伽Club

編號：DG-14-2425
日期：9/7/2024 - 30/7/2024 (逢星期二)
時間：上午10:30 - 中午12:00
對象：家天地會員
內容：由大笑瑜伽導師帶領，體驗用「笑」來做運動，藉此放鬆心情，舒緩壓力。
名額：15人
地點：一樓活動室
負責職員：陳佩伶姑娘

夏日護膚DIY

編號：DG-15-2425
日期：6/8/2024 - 27/8/2024 (逢星期二)
時間：上午10:00 - 11:00
對象：家天地會員
學習製作防蚊水、驅蚊膏、爽膚水及洗面泡泡，學習愛惜自己，同時擴闊社交圈子等，學習愛惜自己。
名額：8人
地點：一樓活動室
負責職員：陳佩伶姑娘

扭氣球·傳心意

編號：DG-16-2425
日期：6/7/2024 - 27/7/2024 (逢星期六)
時間：上午10:30 - 中午12:30
對象：家天地會員
內容：活動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，裝備參加者日後參與中心安排的義工服務，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

同你「港」味道小食製作小組

編號：DG-18-2425
日期：26/8/2024, 28/8/2024, 9/9/2024及11/9/2024
(逢星期一、三)
時間：上午10:00 - 中午12:30
對象：家天地會員
內容：從食物製作過程中，輕鬆減壓，並把小食製作技巧帶回家中，為家庭加點新元素。透過四節小組，義務導師Agnes教授一起製作生煎包、魚肉燒賣、意式薄餅及冰皮月餅。
名額：8人
地點：五樓小組活動室及烹飪室
負責職員：劉詩敏姑娘
備註：未曾參加過以往「同你『港』味道小食製作小組」的會員會被優先錄取

以下七項興趣小組（「沈導師」書法中級班、中文書法進階班、中文書法藝術研習班、水墨畫入門班、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-9&10-2425
日期：10/7/2024 - 28/8/2024（逢星期三）
時間：上午11:00 - 12:15
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）
2. 墨水（黑色）
3. 墨碟
4. 書畫墊
5. 宣紙



名額：16人
地點：一樓活動室
負責職員：鄺耀星先生、徐兆恆先生
義務導師：沈德華先生
備註：此「中級班」只適合已參與過本中心以往舉辦的「沈導師」書法初級班的會員報名。

中文書法進階班

編號：EG-11&12-2425
日期：10/7/2024 - 28/8/2024（逢星期三）
時間：下午2:15 - 3:30
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）
2. 墨水（黑色）
3. 墨碟
4. 書畫墊
5. 宣紙



名額：16人
地點：一樓活動室
負責職員：黃德升先生、徐兆恆先生
義務導師：陳燦生先生
備註：1. 必須曾經參加本中心於2016 - 2019年舉辦的「中文書法初級班」或2021年舉辦的「中文書法初級班（A）」或「中文書法初級班（B）」，並達75%出席率；
2. 不能同時參加「中文書法藝術研習班」。

中文書法藝術研習班

編號：EG-13&14-2425
日期：10/7/2024 - 28/8/2024（逢星期三）
時間：下午3:45 - 5:00
對象：18歲或以上家天地會員
內容：書法是一門藝術，參加者透過小組分享，跟導師互動交流，增加對書法藝術的認識。

參加者需自備以下用品：

1. 毛筆（兼毫筆）
2. 墨水（黑色）
3. 墨碟
4. 書畫墊
5. 宣紙

名額：16人
地點：一樓活動室
負責職員：黃德升先生、徐兆恆先生
義務導師：陳燦生先生
備註：1. 必須曾經參加本中心於2016至2021年舉辦的「中文書法進階班」或「中文書法延續班」，並達85%出席率；
2. 不能同時參加「中文書法進階班」。



水墨畫入門班

編號：EG-15-2425
日期：3/9/2024 - 24/9/2024（逢星期二）
時間：上午10:15 - 11:30
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）
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、徐兆恆先生
義務導師：盧燧冰女士
備註：此入門班適合未曾參與過本中心以往舉辦的「水墨畫初級班」及「水墨畫進階班」的會員報名。



水墨畫初級班

編號：EG-16-2425
日期：3/9/2024 - 24/9/2024（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）
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、徐兆恆先生
義務導師：盧燧冰女士
備註：1. 必須曾經參加本中心於2017至2021年舉辦的「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」。



水墨畫進階班

編號：EG-17-2425
日期：3/9/2024 - 24/9/2024（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）
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、徐兆恆先生
義務導師：盧燧冰女士
備註：1. 必須曾經參加本中心於2017至2019年舉辦的「水墨畫進階班」，並達75%出席率；
2. 不能同時參加「水墨畫初級班」。



快樂南馬唱

編號：EG-18-2425
日期：19/8/2024 - 9/9/2024（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、徐兆恆先生



家天地活動

護老靜心加油站 — 橡筋帶及伸展運動體驗班

編號：DP-17-2425
 日期：11/7/2024 (星期四)
 時間：下午2:30 - 4:30
 對象：家天地會員
 內容：(曾參加「護老靜心加油站」之活動的會員會被優先取錄)
 我們日常生活忙碌，忙著照顧別人，但忘記照顧自己。長期壓力會容易出現肌肉繃緊，痛症等問題。透過伸展導師教授簡單的伸展動作、運用橡筋帶，從而鍛煉肌肉及放鬆筋腱、改善體態及線條。
****是次活動與CARE學院 - 浸信會愛羣社會服務處合辦****

名額：12人
 地點：一樓活動室
 負責職員：陳靜瑜姑娘



「童」言「童」語 — 語言發展訓練講座

編號：DP-23-2425
 日期：22/7/2024 (星期一)
 時間：上午9:30 - 11:00
 對象：正輪候學前服務的家天地家長會員
 (可帶同小朋友出席)
 內容：由中醫及言語治療師兩方面講解言語發展里程碑及分享如何提升子女語言的小技巧，讓家長增加對言語發展遲緩的認識，減少焦慮感。家長亦可帶同小朋友出席活動，即場嘗試不同的訓練方式。

名額：20人
 地點：一樓活動室
 負責職員：陳佩伶姑娘



親子愛笑瑜伽fun-fun

編號：DP-24-2425
 日期：3/8/2024 (星期六)
 時間：上午10:30 - 12:00
 對象：家天地親子會員 (一位家長 + 一至兩位6-12歲子女)
 內容：透過親子大笑瑜伽，建立親子間的正面經歷，亦可學習舒緩親子間日常的相處壓力。

名額：7個家庭
 地點：一樓活動室
 負責職員：陳佩伶姑娘



芋頭酥賀中秋

編號：DP-25-2425
 日期：10/9/2024 (星期二)
 時間：上午10:00 - 12:00
 對象：家天地會員
 內容：與組員一同學習製作中秋芋頭酥，擴闊社交圈子，成品亦可帶回家與家人享用，共度中秋。

名額：8人
 地點：五樓小組活動室及烹飪室
 負責職員：陳佩伶姑娘



吞嚥知識你要知 - 吞嚥障礙講座

編號：DP-27-2425
 日期：22/7/2024 (星期一)
 時間：上午11:30 - 下午1:00
 對象：家天地會員
 內容：由言語治療講解吞嚥困難的成因及簡介評估方法，照顧時的注意事項。同時由中醫角度講解吞嚥困難及治療舒緩方法。

名額：20人
 地點：一樓活動室
 負責職員：黃麗君姑娘



護老靜心加油站 — 香薰精油按摩體驗班

編號：DP-18-2425
 日期：25/7/2024 (星期四)
 時間：下午2:30 - 4:30
 對象：家天地會員 (曾參加「護老靜心加油站」之活動的會員會被優先取錄)
 內容：我們日常生活忙碌，忙著照顧別人，但忘記照顧自己。長期壓力會容易出現肌肉繃緊，痛症等問題。透過香薰治療師教授按摩護理 (頭、肩、頸和手部)，以及分享按摩時的注意事項，從而放鬆身心、促進血液循環。
****是次活動與CARE學院 - 浸信會愛羣社會服務處合辦****

名額：12人
 地點：一樓活動室
 負責職員：陳靜瑜姑娘



當家作「煮」 — 親子製作健康乳酪燕麥杯

編號：DP-22-2425
 日期：7/9/2024 (星期六)
 時間：上午10:00 - 11:00
 對象：家天地會員 (一位家長 + 一位12歲或以下小朋友)
 內容：健康乳酪燕麥杯近年成為健康甜品的大熱之選，只需要簡單材料，包括鬆脆口感的穀物麥片、新鮮水果，就可以完成一份零負擔又好滋味的美食。在這活動中，家長和小朋友動動手一起製作甜品，輕鬆享受親子美味時光。

名額：6個家庭
 地點：一樓活動室
 負責職員：陳靜瑜姑娘



以下兩項戶外活動 (精神健康體驗館之旅 及 「童」你夜觀螢火蟲) (只可選報其中一項)

精神健康體驗館之旅

編號：DP-16-2425
 日期：22/8/2024 (星期四)
 時間：中午12:30 - 下午5:30
 對象：18歲或以上家天地會員
 內容：你對精神健康有多少認識？現在我們可以進入青山醫院的「精神健康體驗館」的五個展區了解精神病之外，也可通過病徵體驗室，以VR虛擬實境技術親身感受精神健康問題的徵狀，並與朋輩支援員即場交流，了解他們的康復歷程和內心世界。

名額：38人
 地點：精神健康體驗館
 負責職員：黃玉如姑娘



- 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：中午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。

「童」你夜觀螢火蟲

編號：DP-20-2425
 日期：9/8/2024 (星期五)
 時間：下午6:00 - 晚上9:00
 對象：家天地親子會員 (學前至高小SEN學童優先)
 內容：正藉暑假期間，透過晚間觀賞螢火蟲親子活動體驗，鼓勵親子溝通，促進和諧健康的親子關係。同時，連結家長同路人，為育有特殊需要子女的家長提供支持，舒緩家長的情緒，減輕親職壓力。

名額：50人 (25個名額預留予本中心個案及心義行會員)
 地點：大埔滘自然護理區
 負責職員：劉詩敏姑娘

備註：

1. 參加者必須接受組前電話評估，以評估其合適性。
2. 活動與香港家長教育學會及童思藝語基金 (talk Foundation) 心義行服務社合辦。



社區活動

(以下活動不用報名)

認識香港本地薑

編 號：DP-19-2425
日 期：3/7/2024 (星期三)
時 間：上午10:00 - 中午12:30
對 象：有興趣人士
內 容：「本地薑」是指本地的人物或事物。透過簡單手工藝製作，與沙田區居民用紙模型製作繡花鞋、鐵皮信箱及花牌，一起認識香港傳統「本地薑」的工藝。

活動材料由7A班戲劇組提供

名 額：不限
地 點：恆安社區中心地下
負責職員：劉詩敏姑娘



「綠絲帶」關懷社區行動 (欣安邨)

編 號：DP-26-2425
日 期：23/7/2024 (星期二)
時 間：下午2:30 - 4:00
對 象：有興趣人士
內 容：「綠絲帶」關懷家庭行動，宣傳正向人生訊息。當日有展板、中心服務介紹、即時諮詢及招募「家天地」會員。凡登記成為會員即可獲紀念品乙份，送完即止。

名 額：不限
地 點：欣安邨
負責職員：陳佩伶姑娘



2024年7月至9月家天地展板及影帶主題

展板主題：親職壓力
負責職員：陳昊珊姑娘

影帶主題：減壓大法
負責職員：劉晉廷先生

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)

播放日期	播放內容
2/7/2024 - 13/7/2024	香港電台鏗鏘集 - 面對情緒
5/7/2024 - 31/7/2024	賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 - 學習減壓靜觀
1/8/2024 - 17/8/2024	香港電台醫家搞邊科 - 點解啲「壓力」趕極都唔走？
19/8/2024 - 31/8/2024	教育局：「壓力處理我有計」
2/9/2024 - 14/9/2024	教育局：「適應轉變你可以」
16/9/2024 - 30/9/2024	教育局：「靈活應變可做到」

「創」智同心 · 匯聚沙田

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及提交近照一張。
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	✓	✓	✗	✗	備註: 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。 2. 在戶外活動進行前兩小時, 仍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。 3. 在室內活動進行前兩小時, 仍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。 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。 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。
紅色暴雨警告	✓	✗	✗	✗	
黑色暴雨警告	✗	✗	✗	✗	
雷暴警告	✓	✓	按天氣情況而定	✗	
T1 一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	
↓3 三號強風訊號	✓	✓	✗	✗	
↘8 八號或以上 SE 東南 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

