

2024年4月至6月

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
電郵地址：mosnifscenq@swd.gov.hk

活動查詢電話：3590 6029
詢問處電話：2691 6499

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**，其中包括**戶外活動**，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**2024年3月6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不正確，是**次報名將會失效**，敬請留意。

中心將於2024年3月13日進行抽籤，結果將於翌日（即2024年3月14日）下午2時後張貼於中心內，會員亦可掃描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2024年3月14日下午2時起，以先到先得形式開放予會員報名。

介紹「齊撐照顧者行動」

為使社會更了解照顧者的需要和重要，推廣社區鄰里互助，締造照顧者友善的照顧環境，社會福利署開展了「齊撐照顧者行動」的全港宣傳活動。



「齊撐照顧者行動」
電視宣傳短片



照顧者資訊網

182 183
24小時照顧者支援專線

資料來源：社會福利署

會員可選擇於抽籤日翌日下午2時後親臨本中心或掃描本中心的二維碼查閱抽籤結果。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。



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。

情緒加油站

照顧者加油站

- 編號：MU 1/24
內容：透過小組活動（手工製作）讓參加者舒緩日常照顧家人的壓力，關顧自己身心靈的平衡，為自己注入更多的正能量，鞏固照顧能量。
- 日期：11.4.2024 - 23.4.2024
(逢星期二及星期四) (共4節)
- 時間：下午2:30 - 3:30
地點：中心活動室
對象：18歲以上區內照顧者的家天地會員
- 名額：8人
負責職員：唐美琼姑娘

活力長者健康操

- 編號：P 1/24
內容：由衛生署長者健康外展隊註冊護士主講，帶領參加者學習九式長者健康操，旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。
- 日期：11.4.2024 (星期四)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：中心視聽室
對象：55歲或以上家天地會員或其照顧者
- 名額：15人
導師：衛生署長者健康服務外展隊
負責職員：楊鳳韻姑娘
備註：請各參加者穿著輕便服裝及運動鞋。

急救先鋒小組

- 編號：TU 2/24
內容：讓參加者透過學習基本包紮及處理小傷口的的方法，幫助自己及家人提供初步的協助。從而加強家居安全的意識，營造一個安全健康的家庭。此外，增加參加者一些護理常識，提升個人能力感。
- 日期：22.5.2024 - 31.5.2024
(逢星期三及星期五) (共4節)
- 時間：下午3:00 - 4:00
地點：中心視聽室
對象：18歲以上家天地會員
- 名額：8人
負責職員：余家禮先生
備註：參加者請穿著輕便衣物。

識飲識食購物講座

- 編號：P 2/24
內容：透過講解及討論營養標籤的資料，讓學員懂得為長者選擇較健康和合適的食物。
- 日期：13.6.2024 (星期四)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：中心視聽室
對象：長者或其護老者家天地會員
- 名額：20人
負責職員：徐珊珊姑娘
備註：此活動與衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊合作。



規潔身心

編號：IN 3/24
內容：帶領參加者認識製作手工皂的科學理論、使用的原材料及添加物。讓參加者以分組的形式，親身實踐打皂的方法及技巧。親手製作手工皂，好處甚多。使用時，不會為皮膚帶來額外負擔，送贈親友更顯窩心暖意。是次小組將一同製作家事皂及艾草平安皂，淨化去穢，洗滌身心。

日期：2.5.2024 - 9.5.2024 (逢星期四) (共2節)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心家政室

對象：18歲或以上家天地會員

名額：9人

負責職員：楊鳳韻姑娘

備註：1. 未參加過本中心手工皂活動者優先。
2. 參加者需自備護目鏡、圍裙及膠手套。
3. 手工皂晾皂需時，約於活動6星期後，通知各組員取回手工皂成品。



返去做女嗰陣時

編號：PA 8/24

內容：讓身兼人妻、人母、媳婦或祖母等多重角色的婦女，透過各類無拘無束的藝「述」創作活動，例如：酒精墨水畫、手作飾物、拼貼夢想圖等，釋放身心壓力重擔，尋回愛錫自己的空間，建立屬於自己的保養妙方，有助往後人生活得更輕鬆、健康、美麗。

日期：12.4.2024 - 17.5.2024 (逢星期五) (共6節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心視聽室

對象：55歲或以下的家天地婦女會員

名額：10人

負責職員：實習社工胡迪姑娘



趣味數字畫小組

編號：IN 4/24

內容：「數字油畫」是通過特殊工藝將畫作加工成線條和數字符號，參加者在標有號碼的填色區內填上相應標有號碼的顏料，讓參加者在透過完成華麗作品的過程中，放鬆心情，並從中得到平靜的心靈。

日期：17.4.2024 - 26.4.2024 (逢星期三及星期五) (共4節)

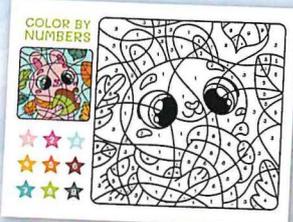
時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心視聽室

對象：18歲以上家天地會員

名額：8人

負責職員：余家禮先生



認識流行性感冒講座

編號：P 3/24

內容：衛生署註冊護士向大家講解流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法，一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用，讓大家有效預防流行性感冒。

日期：8.5.2024 (星期三)

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：15人

負責職員：吳妙漩姑娘

備註：此活動與衛生署長者健康外展分隊註冊護士協辦。



「你」想的育兒心得

編號：PA 9/24

內容：透過創造一套屬於自己獨一無二「理想」家長的心得，結合「接納與承諾治療」元素，培育家長心理復原能力，提昇自我覺察，發掘子女的潛能，從而建立正向的親子關係，成為子女眼中理想的父母。

日期：9.4.2024 - 14.5.2024 (逢星期二) (共6節)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心視聽室

對象：就讀幼稚園至小三學生的家長的家天地會員

名額：10人

負責職員：實習社工劉頌堅先生



快樂「煮」意

編號：IN 5/24

內容：都市人的生活繁忙，速食文化漸漸成為我們的生活模式。如果能在忙碌的生活中抽空製作簡單又健康的美食，大概是人生中的一種享受。讓我們一齊製作健康美食，食得開心。

日期：10.4.2024 - 17.4.2024 (逢星期三) (共2節)

時間：上午10:00 - 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：吳妙漩姑娘

備註：參加者需自備食物盒、餐具、毛巾、圍裙。
參加者會在工作員指示下，能夠完成製作食物的工作。



紮染工作坊

編號：P 4/24
內容：染布行業曾經是香港叱吒一時的行業，但隨著經濟結構轉型都已經慢慢走向黃昏，愛好傳統工藝的你對紮染一定好想體驗一下！紮染時可為作品創造不同層次的自然色暈和皺印。活動將透過參加者製作作品，提高參加者對紮染的認識，增強參加者的創作力和自信心。

日期：22.5.2024 (星期三)
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：10人
負責職員：吳妙璇姑娘



聚得其樂

編號：ME 6/24
內容：讓參加者在忙碌的生活中，放下煩囂。學習適時放鬆，享受悠閒的下午時光，一起動手製作美食，互相分享，暢談生活逸事。讓參加者學習調適生活節奏，重拾身心平衡，倡導關注精神健康。

日期：13.6.2024 - 20.6.2024
(逢星期四) (共2節)

時間：下午2:30 - 4:30
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：楊鳳韻姑娘
備註：請各參加者自備圍裙及食物盒。



斷捨離家居整理小組

編號：ME 7/24
內容：透過介紹斷捨離法則和收納技巧，收納的好處及執屋小tips讓參加者有效地管理家居，減少因環境對個人造成的心理壓力，改善和提高生活品質。

日期：5.6.2024 - 26.6.2024 (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
備註：未曾參與過此小組的中心會員將優先取錄。



戶外活動

益力多廠參觀

編號：P 5/24
內容：為了生產出優質及新鮮的產品，益力多一直堅持香港製造。全世界的益力多工場建造時，都特別設立了參觀通道，好讓參觀者親身了解益力多之製造過程、活性乳酸菌的好處、益力多的故事及產品的真正價值。透過參加此活動，參加者能增進知識和促進家庭關係。

日期：14.6.2024 (星期五) (更新)
時間：下午 2:30 - 4:30 (更新)
活動地點：益力多廠 (大埔工業邨大利街四號)
集散地點：耀安邨保良局莊啟程小學
對象：7歲或以上家天地會員
名額：20人
負責職員：吳妙璇姑娘
備註：每個家庭最多4人報名。



參與戶外活動會員請注意，中心或因天氣或參加者人數不足等特殊情況，更改或取消該活動，請參加者留意本中心的特別通知。



北

馬

資

訊

廊



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)

快樂好心情
(2.4.2024 - 16.4.2024)

雙親節
(2.5.2024 - 16.5.2024)

大自然之旅
(3.6.2024 - 17.6.2024)

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，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	✓	✓	✗	✗	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。但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，本中心職員會儘快作出安排。
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	✗	
T1 一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	
↓3 三號強風訊號	✓	✓	✗	✗	
↓8 八號或以上颱風訊號	✗	✗	✗	✗	

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：3579 8654)
- 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)



社會福利署
Social Welfare Department

郵票



印刷品

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

