

## 2024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



### 有關2024年4-6月活動報名，詳情如下：

- ♥ 沙田區各綜合家庭服務中心在本季（第一季）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3月15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3月18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3月19日上午9：00起，親身前往本中心報名，先到先得。



齊撐照顧者行動  
Care the Carers Campaign

為使社會更了解照顧者的重要性和需要、推廣社區互助，並締造照顧者友善的環境，社署由2023-24年度起展開為期3年的「齊撐照顧者行動」全港宣傳活動。社署轄下各地區福利辦事處亦會因應各區特色，與提供安老和康復服務的非政府機構和地區團體合辦以支援照顧者為主題的活動和公眾教育活動，共同推動照顧者支援，為照顧者提供實際援助。



「齊撐照顧者行動」簡介短片

#### 照顧者支援專線182 183

專線提供24小時服務，由專業社工接聽，旨在減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照顧者提供即時支援，亦會按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要照顧者得到跟進服務。



護老者的故事短片

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3月18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

## 愛自己護膚品DIY

編號：DG-1-2425  
日期：8/4/2024 (星期一)、9/4/2024 (星期二)  
時間：上午9:30 - 中午12:00  
對象：家天地會員  
內容：學習製作洗面視、防曬粉底、精華等，學習愛惜自己，同時擴闊社交圈子

名額：8人  
地點：一樓活動室  
負責職員：陳佩伶姑娘



## 同你「港」味道小食製作小組

編號：DG-2-2425  
日期：8/4/2024、10/4/2024、15/4/2024及17/4/2024 (逢星期一、三)  
時間：上午10:00 - 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 教授一起製作潮式紅桃粿、點心燒賣、蜜糖鬆餅及燕麥曲奇。

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



## 好好照顧自己家長小組 (新一季)

編號：MG-1-2425  
日期：11/4/2024、18/4/2024、25/4/2024、9/5/2024 (星期四)及1/5/2024 (星期三)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
對象：家天地會員 (SEN 學童家長會員)  
內容：照顧孩子的路並不孤單，透過互助小組，參與家長減壓活動，忙裡偷閒，放鬆心情。認識區內SEN學童家長支援組織，共同分享育兒資訊及技巧。互相鼓勵，成為大家育兒路上的最強支援。

**\*\*活動與童思藝語基金 (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  
備註：1/5/2024 為親子外出郊遊活動



## 垃圾要俾錢?! 回收及家居整潔分享

編號：DP-10-2425  
日期：12/4/2024、19/4/2024 (逢星期五)  
時間：上午10:30 - 12:30  
對象：家天地會員  
內容：透過是次講座，參加者可以了解源頭減廢及回收知識，同時參與「垃圾升級再造」手工活動。點解執極都執唔好? 是次講座會分享家居執拾的概念、家居囤積背後的心理因素，及可尋求協助的社區資源。

名額：20人  
地點：一樓活動室  
負責職員：許家枋姑娘



## 痛「正」能量

編號：TG-4-2425  
日期：26/4/2024 - 3/5/2024 (逢星期五)  
時間：上午10:30 - 12:30  
對象：18歲或以上家天地會員  
內容：中醫講座認識痛症及學習以簡單方法舒緩痛症。小組也旨在讓參加者認識及管理自己的情緒，遇上壓力時，能以正面和積極的思維去處理。

名額：18人  
地點：一樓活動室  
負責職員：余淑萍姑娘  
備註：是次小組邀請了江振飛醫師主講中醫部份。



## 靜觀及自我關懷練習小組

編號：TG-3-2425  
日期：10/5/2024 - 31/5/2024 (逢星期五)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
對象：家天地會員  
內容：靜觀及自我關懷練習促進個人身心靈的健康。本小組運用靜觀及自我關懷的元素，讓參加者在日常生活中應用之前學習的，同時融合藝術的手法提昇參加者的個人反思。

名額：12人  
地點：一樓活動室  
負責職員：許家枋姑娘、鄧思琪姑娘  
備註：曾參加過2023年10-12月「靜觀及自我關懷課程」的會員會被優先錄取



## 護老靜心加油站 — 留一天與你喘息

編號：MG-2-2425  
日期：10/5/2024 - 31/5/2024 (逢星期五)  
時間：下午2:30 - 4:30  
對象：家天地會員 (必須為護老者)  
內容：無論是自己、還是身邊人進入人生下半場，面對身心的轉變，如何活得快樂自在? 在小組中，護老者可以認識後備照顧計劃，在照顧路上，你並不孤單，認識社區資源，同時透過身心放鬆活動了解自己的需要和舒緩壓力。

**\*\*是次活動與CARE 學院 - 浸信會愛羣社會服務處合辦\*\***

名額：12人 (當中6個名額預留給本中心個案)  
地點：一樓活動室  
負責職員：陳靜瑜姑娘  
備註：參加者必須接受組前電話評估，以評估其合適性。





## 繽紛迎暑假

編號： DG-3-2425  
日期： 8/6/2024 - 29/6/2024 (逢星期六)  
時間： 上午10:00 - 中午12:00  
對象： 家天地會員 (學前至高小SEN學童)  
內容： 一個學年又接近完成了！四節小組活動，讓一眾學童從創意手作、簡易烹飪、科學小實驗及桌上遊戲中輕鬆渡過週末，一起預備心情，迎接繽紛暑假。

**\*\*活動與童思藝語基金 (TALK Foundation) 心義行服務社合辦\*\***

名額： 12人 (當中6個名額預留給心義行會員)  
地點： 一樓活動室、五樓小組活動室及烹飪室  
負責職員： 劉詩敏姑娘

以下五項興趣小組 (「沈導師」書法中級班、中文書法進階班、中文書法藝術研習班、水墨畫初級班、水墨畫進階班) (最多只可選報兩項)

## 「沈導師」書法中級班

編號： EG-5&6-2425  
日期： 3/4/2024 - 12/6/2024  
(除1/5/2024、15/5/2024、29/5/2024)  
(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) 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、徐兆恆先生  
義務導師： 沈德華先生

備註： 1. 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。  
2. 未參與過2024年1-3月份「沈導師」書法中級班的會員會被優先取錄。



## 中文書法藝術研習班

編號： EG-3&4-2425  
日期： 10/4/2024 - 12/6/2024  
(除1/5/2024, 15/5/2024外) (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) 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、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」。



## 水墨畫初級班

編號： EG-7-2425  
日期： 7/5/2024 - 28/5/2024 (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」。



## 中文書法進階班

編號： EG-1&2-2425  
日期： 10/4/2024 - 12/6/2024 (除1/5/2024, 15/5/2024外)  
(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) 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、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」。



## 水墨畫進階班

編號： EG-8-2425  
日期： 7/5/2024 - 28/5/2024 (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」。





# 家天地活動

以下兩個小組並不會計算於活動限額內，有興趣的會員請填寫隨附的“顏色報名表”報名

## 大笑瑜伽體驗日

編號：DP-3-2425  
日期：30/4/2024 (星期二)  
時間：上午10:00 - 11:00  
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：20人  
地點：一樓活動室  
負責職員：陳佩伶姑娘



## 扭氣球·傳感恩

編號：DP-4-2425  
日期：11/5/2024 (星期六)  
時間：上午11:00 - 1:00  
對象：家天地會員  
內容：活動教授簡易的扭氣球技巧，讓參加者掌握基本扭氣球造型，增添生活趣味性。適逢母親節，參加者一起走到恆安社區，把氣球送出，傳揚快樂和感恩。  
名額：20人  
地點：一樓活動室  
負責職員：劉詩敏姑娘



## 即影·即有·即整家庭照

編號：DP-5-2425  
日期：8/6/2024 (星期六)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
對象：家天地會員及其家庭  
內容：運用即影即有相機鏡頭紀錄每個家庭的幸福時刻，配以不同風格的拍攝道具，在過程中與家人分享愛與喜悅，讓影像成為珍貴的回憶。完成拍攝後，參加者們可以即場裝飾相框，創作自己獨一無二的家庭照。  
名額：8個家庭  
地點：一樓活動室  
負責職員：陳靜瑜姑娘



## 四味人生—兒童照顧者小組

編號：TG-1-2425  
日期：26/4/2024 - 31/5/2024 (逢星期五)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
對象：育有就讀小學子女的家天地家長會員  
內容：養育子女的路途總會經歷高低跌蕩。透過製作甜、酸、苦、辣的食品，讓家長在製作過程中享受屬於自己的時間，以正向的態度回應親職中起伏。家長可以把製成品帶回家與子女、家人一同品嚐，締造甜蜜的家庭關係。  
名額：8人  
地點：五樓小組活動室及烹飪室  
負責職員：彭媛姿姑娘 (實習社工)



## 畫出豐盛人生—和諧粉彩婦女小組

編號：TG-2-2425  
日期：18/4/2024 - 30/5/2024 (9/5/2024除外)  
(逢星期四)  
時間：下午2:30 - 4:30  
對象：子女已成年的家天地婦女會員  
內容：透過學習日本和諧粉彩，讓處於「空巢期」的婦女表達內心感受；並透過小組分享，互相支持，開展人生新一頁。  
名額：8人  
地點：一樓活動室  
負責職員：韓思韻姑娘 (實習社工、JPHAA日本和諧粉彩準指導師)  
備註：1. 此小組適合任何初學者，參加者無須任何藝術創作經驗及技巧；  
2. 中心會提供所有材料；  
3. 「空巢期」是指當隨著子女獨立或結婚等原因，家長面對新的角色轉變的時期。



以下兩項戶外活動 (同「鯉」親子遊、齊影·同遊新啟德) (只可選報其中一項)

## 同「鯉」親子遊

編號：DP-8-2425  
日期：29/6/2024 (星期六)  
時間：上午9:30 - 下午5:00  
對象：家天地家長會員及其家庭 (一至兩位家長 + 一至兩位6-12歲的子女)  
內容：透過有趣的家庭建立遊戲，學習五種「愛的語言」；並享用營地設施，讓家長和子女在假期間共渡歡樂時光，促進親子關係。  
名額：32人 (一半名額將預留予本中心個案) 鯉魚門公園度假村  
負責職員：韓思韻姑娘 (實習社工)、彭媛姿姑娘 (實習社工)  
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：上午9:30，逾時不候；  
3. 是次活動將有旅遊巴接送參加者來回；  
4. 營地將提供午膳，請自備飲用水；  
5. 請穿着輕便服裝及自備陰晴雨具。



## 齊影·同遊新啟德

編號：DP-7-2425  
日期：2/4/2024 (星期二)  
時間：上午9:00 - 12:30  
對象：家天地會員  
內容：啟德對你地嚟講係點樣嘍？你上一次去嗰陣，係咪仲喺機場嚟嘍？你可否想像長長嘅跑道、停機坪，現在已變成偌大的人寵共享草坪和新落成嘅大型商場？正值假期，約定你哋一齊放慢腳步，同遊新啟德，望住獅子山、享受大型兒童遊樂場及城市中的綠洲。緬懷昔日機場的風采同時，認識家庭活動新去處。慢遊期間，一起探索最潮「打卡位」，紀錄家庭回憶。  
名額：30人  
地點：啟德車站廣場及附近休憩空間  
負責職員：劉詩敏姑娘  
備註：1. 以家庭為單位報名的會員會被優先錄取；  
2. 集合及解散地點：恆安社區中心地下大堂；  
3. 集合時間：上午9:00，逾時不候；  
4. 是次活動將有旅遊巴接送參加者來回；  
5. 當日活動不包括午膳；  
6. 參加者請自備飲用水；  
7. 請穿着輕便服裝及自備陰晴雨具。





# 社區活動

(以下活動不用報名)

## 「綠絲帶」關懷社區行動 - 正向人生 (恆安邨)

編號：DP-2-2425  
日期：11/5/2024 (星期六)  
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：恆安邨  
負責職員：劉詩敏姑娘



## 2024年4月至6月家天地展板及影帶主題

影帶主題：  
照顧者支援  
負責職員：  
徐兆恆先生

展板主題：  
家居雜物斷捨離  
負責職員：  
鄧思琪姑娘

播放日期	播放內容
2/4/2024 - 13/4/2024	香港電台鏗鏘集 - 誰照顧誰
15/4/2024 - 27/4/2024	香港電台鏗鏘集 - 認知腦伴
29/4/2024 - 11/5/2024	香港電台鏗鏘集 - 如果心聲真有療效
13/5/2024 - 25/5/2024	香港電台鏗鏘集 - 「耆」實有得嘍
27/5/2024 - 8/6/2024	賽馬會流金頌護老有e道 - 同路人・照顧者心聲
11/6/2024 - 29/6/2024	賽馬會流金頌護老有e道 - 照顧人・照顧自己

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)

## 同行共融 • 樂聚沙田

### 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	✓	✓	✗	✗	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	✗	
<b>T1</b> 一號戒備訊號	✓	✓	✓	✗	
<b>↓3</b> 三號強風訊號	✓	✓	✗	✗	
<b>↘8</b> 八號或以上颱風訊號 <small>SE 東南</small>	✗	✗	✗	✗	

### 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：2691 6499

**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

