



社會福利署
Social Welfare Department

粉嶺綜合家庭服務中心服務時間

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早上 下午 9:00 - 1:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
下午 2:00 - 5:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
下午 晚上 5:00 - 8:00	休息	☺	休息	☺	休息	休息

本中心逢星期日及公眾假期休息

粉嶺

2024年3月至2024年6月通訊

綜合家庭服務中心

Fanling Integrated Family Service Centre



粉嶺綜合家庭服務
中心通訊



目錄



- P.1 編者的話
- P.2-4 保持情緒健康小貼士
- P.5-8 2024年3月至2024年6月中心活動內容
- P.9 社區照顧者咖啡室
- P.10 活動報名安排
免責聲明
服務意見
- P.11 惡劣天氣下中心開放及活動安排
- P.12 2023年8月至2023年11月活動花絮
- P.13 齊來收集復活蛋



活動預告

2024年2月23日(星期五)上午將會舉辦粉嶺綜合家庭服務中心2024-2025年度中心義工開幕禮，敬請各義工留意。

如有查詢可致電 2675 1712 袁保儀姑娘。



編者的話

春意綿綿，聞聞草地的芳香，聽聽小鳥的歌唱，又踏入可愛的復活節了。不知道大家有沒有玩過藏復活蛋遊戲？復活蛋代表的意思是新生命。彩色繽紛的蛋殼，內裡孕育著新生命，象徵歡欣快樂和生機蓬勃。

讓兒童感到快樂其實很簡單，給予他們一杯雪糕或一件玩具，又或者與他們玩遊戲等等，已能令他們樂上半天。要令青年和成年人快樂、減低壓力，卻似乎是近年的一大課題呢。本期季刊我們為大家提供「保持情緒健康小貼士」，提醒大家處理壓力的多種方法，讓大家識別自己使用的方法是否健康。另外，我們刊載實用的二維碼，從中大家可嘗試不同的放鬆練習及認識一些支援情緒的社區資源。

每個人在生活中都渴求安全、被保護、被受尊重、有歸屬感、被肯定和信賴，並有機會明白人生，甚至在困苦中的意義。願我們共同攜手，給予有需要人士關愛、支持和守護，協助他們在學業、事業和家庭裡，積極面對困難，回復自信。



保持情緒健康小貼士

面對急促的生活節奏，壓力或多或少成為我們生活中的一部分。壓力本身並非毫無益處，適當的壓力可以提升工作效率及表現；可是，若我們長期處於過多的壓力下，身體、精神和社交健康便會受到影響，因此適當地處理壓力對維持身心健康很重要。

想知道你處理壓力的方法是否有效？

請進行以下的小測試，了解自己所運用的減壓方法之有效程度。

出處：《不累的生活：正念紓壓，讓照護更得心應手》

作者：吳錫昌

平時遇到壓力時，你多數會透過甚麼活動來減壓？

A 去旅行、吃東西、看電影、購物、約朋友喝東西



B 以積極的態度更加投入工作



C 找親朋好友或第三方傾訴，在社群媒體尋求認同



D 知道自己心煩，安靜下來處理情緒



A：健康指數為40%

B：健康指數為20%

C：健康指數為60%

D：健康指數為80%

[請於下頁了解自己處理壓力的偏好]

A：轉移型

你傾向借助活動來暫時把心煩的事忘記。這種是最簡單直接的減壓方法。這些減壓方法能夠暫時幫助你逃避壓力。若壓力的來源沒有得到根本性的解決，這些方法有機會慢慢地變得沒有效果。



B：封閉型

你會抑壓壓力，假裝它沒有存在、企圖否定它並繼續生活。壓力長期沒有出口，慢慢積累，到最後可能會對身體造成影響。



C：傾訴型

你渴望與他人分享自己的壓力，尋找共鳴，從而勉勵自己。壓力有了宣洩的管道，自然能慢慢得到改善。

不斷地找人傾訴、重複自己負面情緒，有機會令自己更清晰更具體地感到壓力，甚至沉溺於消極思想的循環。所以，和別人傾訴時，要小心不要讓自己陷入情緒的牛角尖。



D：與壓力共存型

你懂得靜下來，讓情緒穩定一下，給自己時間和空間去處理壓力，能夠接受情緒的到來，也會積極地面對負面情緒。

誠實面對壓力時，我們能認清自己的身心狀況，不衝動行事，讓自己有一個空間接受並發洩情緒，有助減輕身體因壓力而出現的反應：例如心跳加快、呼吸急速、亢奮。



放鬆練習

生活壓力令我們不知不覺中繃緊肌肉。放鬆練習能幫助我們主動放鬆身體，舒緩精神壓力和緊張。

全身放鬆法(乾身洗白白)



<https://www.youtube.com/watch?v=4ijL17ZeYP0>

頭部放鬆法



<https://www.youtube.com/watch?v=ZN3YU2zvVhw>

出處：社會福利署 臨床心理服務科 單張《做情緒的主人：調節情緒，從身體出發》

身體掃描、腹式呼吸法、漸進式肌肉鬆弛練習



出處：衛生署學生健康服務 — 情緒健康小錦囊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html



情緒支援

如懷疑自己或親友可能出現情緒困擾/精神健康問題，請盡早尋求專業人士的協助。可透過以下社區資源尋求輔導及支援。
出處：陪我講 Shall We Talk

求助熱線



<https://www.shallwetalk.hk/zh/get-help/emergency-helplines/>

在線支援



<https://www.shallwetalk.hk/zh/get-help/online-support/>

社會福利署(社署)心房子

大家有沒有聽過社署推出的社交平台及短片頻道 — 心房子？

我向大家介紹一下，社署承接過往「打開心房子 學懂家人每一點愛」的宣傳主題，宣揚「凝聚家庭 齊抗暴力」的訊息。社署推出「心房子 Heart and Hut」Facebook、Instagram專頁及YouTube短片頻道，藉此鼓勵

- 家庭成員珍惜家人，
- 關心家人精神健康，
- 停止暴力，
- 加強公眾教育：提升警覺性，提防社交媒體上為性目的誘識兒童的陷阱，保護兒童免受傷害/虐待，並鼓勵市民在遇到困難時及早求助。

心房子提提大家在日常生活中，用心聆聽，用愛接觸，感受家人的每一點愛。

跟我們一起掃描QR code，收看明星爸爸岑珈其、明星媽媽鍾麗淇主演「心房子」2023全新微電影 — 《讓愛·守護家》吧！



<https://bit.ly/3RbGY9s>



2024年3月至2024年6月活動內容

注意事項：

因應實際情況，本中心活動或有機會變動，敬請參加者留意。

(1) 親子活動

兩代同堂尋找復活節

日期：2024年3月15日(星期五)
時間：下午3:30至4:30
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：2代(例如爺爺/嫲嫲/公公/婆婆+孫兒*3至10歲)
費用：全免
內容：從尋找復活節遊戲等活動中，加強隔代溝通，建立和諧關係。
負責職員/電話：胡鳳壁姑娘
(電話：2675 1616)



復活節尋蛋大挑戰

日期：2024年3月16日(星期六)
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：5歲至9歲兒童及家長
費用：全免
內容：讓孩子挑戰尋蛋任務，一起製作復活節手工，增添節日氣氛，從中促進親子溝通。
負責職員/電話：陳燕姑娘
(電話：2675 1637)

復活節：尋找中的小雞與小兔

日期：2024年4月6日(星期六)
時間：上午9:30至中午12:00
地點：本中心活動室
名額：16人(每家庭最多4人)
對象：5歲或以上兒童及家長
費用：全免
內容：在節日裡藉著製作蛋糕及小白兔玩偶，促進家長與子女們的親子關係。
負責職員/電話：羅慧雯姑娘
(電話：2675 1630)



齊齊動動手正向小組(家長小組)

日期：2024年4月3日、10日、17日及24日(逢星期三)
時間：上午10:00至11:15
地點：本中心活動室
名額：8個家庭
對象：中小學童家長
費用：全免
內容：藉著一起製作美食、手工DIY製作，從中認識及學習與家人正面溝通小技巧，使家庭關係和諧。
負責職員/電話：鄧穎敏姑娘
(電話：2675 1631)

親子時光

日期：2024年4月13日、27日、5月4日及18日（逢星期六）
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心活動室
名額：12位
對象：6歲或以上兒童及家長
費用：全免
內容：透過親子遊戲、手工製作、製作美食，促進家長與子女的親子關係。
負責職員 / 電話：麥光宇先生
(電話：2675 1711)

愛爸爸，軟軟曲奇頂呱呱

日期：2024年6月1日（星期六）
時間：上午10:00至中午12:00
地點：本中心活動室
名額：16人（每個家庭最多4人）
對象：5歲或以上兒童及家長
費用：全免
內容：鼓勵家長與子女一起製作棉花糖曲奇餅，讓孩子表達對父親的謝意，促進親子關係。
負責職員 / 電話：羅慧雯姑娘
(電話：2675 1630)



敬母親的獻禮

日期：2024年5月11日（星期六）
時間：上午9:30至中午12:30
地點：本中心活動室
名額：16人（每個家庭最多4人）
對象：5歲或以上兒童及家長
費用：全免
內容：鼓勵家長與子女一起製作朱古力慕絲及母親節禮物，讓孩子多表達對母親之感激，促進親子關係。
負責職員 / 電話：羅慧雯姑娘及鄧穎敏姑娘
(電話：2675 1630)
(電話：2675 1631)



父親節「燭」福

日期：2024年6月8日（星期六）
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心視聽室
名額：10人
對象：5歲至9歲兒童及家長（父親一同出席優先）
費用：全免
內容：透過手作海洋蠟燭杯，答謝父親的辛勞，為父親送上祝福。
負責職員 / 電話：陳燕姑娘
(電話：2675 1637)

(2) 個人發展活動

關顧身心靈系列之： 輕鬆瑜珈樂 (3/24)

日期：2024年3月6日、13日、20日及27日（逢星期三）
時間：下午2:30至3:30
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：區內婦女
費用：全免
內容：鼓勵參加者關顧自己的身心健康，透過活動，學習如何放鬆肌肉、靜坐呼吸法、瑜珈式子練習、伸展活動等，配合音樂，令心情隨之而放鬆，紓緩緊張情緒。
負責職員 / 電話：羅慧雯姑娘
(電話：2675 1630)



關顧身心靈系列之： 齊來動手製作護髮素

日期：2024年4月26日（星期五）
時間：上午9:30至11:00
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：區內居民
費用：全免
內容：利用天然物料製作護髮素，製作之餘還可紓緩生活壓力和照顧家人需要。
負責職員 / 電話：袁保儀姑娘
(電話：2675 1712)

關顧身心靈系列之： 齊來動手製作洗髮水

日期：2024年4月19日（星期五）
時間：上午9:30至11:00
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：區內居民
費用：全免
內容：利用天然物料製作洗頭水，製作之餘還可紓緩生活壓力和照顧家人需要。
負責職員 / 電話：袁保儀姑娘
(電話：2675 1712)



輕黏土花朵製作

日期：2024年5月3日（星期五）
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：區內居民
費用：全免
內容：製作輕黏土花朵，以示對母親的謝意。
負責職員 / 電話：胡鳳壁姑娘
(電話：2675 1616)



關顧身心靈系列之： 護膚品DIY：基礎知識及春日保濕法

日期：2024年5月8日、10日、17日及22日（逢星期三、五）
時間：上午9:30至11:00
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：區內居民
費用：全免
內容：利用天然物料製作護膚用品：磨砂洗面奶、爽膚水、B5保濕面霜、潤唇膏；製作之餘還可紓緩生活壓力和照顧家人需要。
負責職員 / 電話：羅慧雯姑娘
(電話：2675 1630)

關顧身心靈系列之：輕鬆瑜珈樂 (5/24)

日期：2024年5月8日、22日、29日及6月5日(逢星期三)
時間：下午2:30 至 3:30
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：區內婦女
費用：全免

內容：鼓勵參加者關顧自己的身心健康，透過活動，學習如何放鬆肌肉、靜坐呼吸法、瑜珈式子練習、伸展活動等，配合音樂，令心情隨之而放鬆，紓緩緊張情緒。
負責職員 / 電話：羅慧雯姑娘
 (電話：2675 1630)

關顧身心靈系列之：天涯海角石澳遊

日期：2024年5月4日(星期六)
時間：上午10:00 至 下午5:00
地點：石澳
名額：20人
 (*如家庭形式：每個家庭最多4人)
對象：5歲以上的粉嶺居民
 (個人名義或家庭形式均可參加)
費用：全免
內容：透過遊歷石澳著名景點，歷史建築物等，認識香港的特色。並透過輕度旅遊遠離煩囂，呼吸新鮮空氣，釋放壓力，讓身心放鬆。
負責職員 / 電話：羅慧雯姑娘
 (電話：2675 1630)

糉是一家人

日期：2024年6月8日(星期六)
時間：上午9:30 至 11:30
地點：本中心活動室
名額：16人
 (*如家庭形式：每個家庭最多4人)
對象：5歲以上的粉嶺居民
 (個人名義或家庭形式均可參加)
費用：全免
內容：在節日裡，鼓勵家人一起包糉，促進家庭關係。在節日裡，一起學習包糉，將所得所獲與家人分享，促進家庭關係。
負責職員 / 電話：羅慧雯姑娘
 (電話：2675 1630)



(3) 義工活動

編出彩虹天 (3-6/2024)

日期：2024年3月4日、4月8日、5月6日及6月3日
 (每月第一個星期一)
時間：上午9:30 至 11:30
地點：本中心視聽室
名額：10人
對象：區內婦女
費用：全免
內容：鼓勵區內婦女利用餘暇學習編織成品，如手機套、杯墊等，除了提升自我信心外，也可藉著送贈製成品，有機會服務社區，成為中心的一支互助義工小組。
負責職員 / 電話：羅慧雯姑娘 (電話：2675 1630)



社區照顧者咖啡室是專為照顧者而設，除了被照顧者的暫託活動，也為大家提供一個嘆吓咖啡及花茶、做做手工、聊聊天，屬於自己的休閒空間。

更多資訊



社區照顧者咖啡室

	地址	預約電話
上水店	上水龍運街2號北區社區中心2樓209室	2157 9677
上水廣場店	上水新龍琛路39號上水廣場20樓23A室	3142 4969
粉嶺店	粉嶺璧峰路3號北區政府合署2樓	2654 9800
粉嶺南店	粉嶺和鳴里7號粉嶺南政府綜合大樓3樓	2654 9800
皇后山店	明愛粉嶺綜合家庭服務中心(分處)皇后山邨皇順樓M層	5334 5665
大埔南店	大埔墟鄉事會街2號大埔社區中心1樓	2654 6066
大埔北店	大埔汀角路1號大埔政府合署4樓	2654 6066
太和店	大埔太和路太和邨麗和樓地下	2650 8807

推行機構



社區照顧者咖啡室開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第1個星期			上水廣場店* 早上10-12時		太和店* 早上10-12時
第2個星期		上水、 粉嶺、粉嶺南、 大埔南、大埔北 早上10-12時			
第3個星期			上水廣場店* 早上10-12時		太和店* 早上10-12時
第4個星期		皇后山#、上水、 粉嶺、粉嶺南、 大埔南、大埔北 早上10-12時			

*上水廣場店：每月第1及第3個星期三；太和店：每月第1及第3個星期五
 #皇后山店：每月第4個星期二早上10:00-11:30

註：部份照顧者咖啡室只開放至早上11:30，請預先查詢及預約

活動報名須知

1. 參加者請親臨本中心報名，額滿即止。報名先後以遞交表格時間為準。個別活動名額將以抽籤形式決定，本中心職員將稍後以電話通知中籤者，未能中籤者，則不會收到通知。
2. 報名時必須填寫報名表，並提供姓名、年齡、住址及聯絡電話，以供中心安排活動之用，而這些資料亦可能會向有需要知道這些資料的有關機構透露。並且，活動進行期間本中心職員或會為參加者進行拍攝，以便中心存檔、統計、研究或作日後宣傳之用。個人資料的收集只作記錄存案，資料兩年後註銷。
3. 如有需要，職員會要求參加者出示身份證明或其他有關文件以核實身份。各活動及課程只准已報名的人士參加，不可由別人替代，否則會被取消資格。
4. 不接受即時報名。
5. 如參加家庭活動，報名成員須為直系親屬。
6. 所有活動的時間或節數如與另一活動的時間重疊，參加者將獲接納參加先開始舉行的活動，其後重疊的活動參加資格則會作廢。
7. 所有舉辦活動的日期和內容以中心海報及單張為準。
8. 為尊重活動中的參加者，遲到參加者有機會不被安排中途加入活動，敬請準時出席活動。

免責聲明

- * 個別活動會有體力消耗或危險，參加者請考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加。
- * 本中心保留更改活動資料的權利，參加者不得異議。

服務意見表

我的意見：	
姓名：	
聯絡電話：	日期：

中心誠懇為大家提供優質的服務，如對中心設施或服務有任何意見或建議，歡迎將有關資料寫於左面表格內並交回或傳真至中心。

粉嶺綜合家庭服務中心
電話：2675 1614
傳真：2682 9325
你的寶貴意見是我們不斷求進步的推動力！

歡迎提供以上個人資料，你提供的資料只供本中心處理這次建議和聯絡之用。
(可選擇不填寫)



惡劣天氣下中心開放及活動安排

	中心服務	室內活動	戶外活動
一號風球 T1	✓	✓	✓
三號風球 L3	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
八號風球 或以上 A8	✗ (中心將於風球除下後兩小時照常開放)	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	✗
雷暴警告 	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
黃色暴雨警告 	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
紅色暴雨警告 	✓ (照常開放，但服務使用者不應前來中心)	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
黑色暴雨警告 	✗ (中心將於暴雨警告除下後兩小時照常開放)	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)

✓：中心照常開放；活動照常舉行

✗：中心暫停開放；活動取消或延期舉行

- * 負責工作人員亦會視乎當時實際的天氣情況，作最後的決定及個別通知。
- * 為策安全，參加者及家長自行考慮各地區天氣、道路及交通情況，決定是否前來本中心。

2023年8月至 2023年11月活動花絮



藉著聖誕說愛你



假日親子樂
「趣智袋袋」工作坊



「樂童行」家長互助
小組第四期



照顧身心靈



Messy Play
感官遊戲體驗日



輕鬆瑜珈輪
(11/23)



「靜一靜 鬆一鬆」
家長壓力管理小組



「愛回家 - 齊建正向
親子關係」家長小組



社區照顧者咖啡室



編出彩虹天



五感減壓聚一刻



要靚動動手 -
秋冬銘閑情

齊來收集復活蛋

適逢復活節，兔兔邀請各位小朋友一同在迷宮內收集所有的復活蛋。並點算復活蛋數目。

請將完成的迷宮路線及復活蛋數目答案親身交回粉嶺璧峰路3號北區政府合署2樓217室「粉嶺綜合家庭服務中心」職員查看，即可獲得小禮物一份，數量有限，送完即止。

活動時間：2024年3月11日至4月5日

負責職員：陳子穎姑娘（電話2675 1641）

備 注：只接受正本參加，及每個小朋友
只限參加一次

開始
START



完成
FINISH

兔兔一共收集了多少隻復活蛋？

答案：_____ 隻

參加者姓名：_____