

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。願我們共同携手，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。

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》	
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: 衛生署學生健康服務 - 情緒健康小錦囊 身體掃描、腹式呼吸法、漸進式肌肉鬆弛練習 https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eh_t_re/eh_t_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

活動名稱	:	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	:	從尋找復活蛋遊戲等活動中，加強隔代溝通，建立和諧關係。
負責職員/電話	:	胡鳳璧姑娘(電話: 2675 1616)

活動名稱	:	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)

活動名稱	:	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)

活動名稱	:	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)

活動名稱	:	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)

活動名稱	:	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(電話: 2675 1630)及鄧穎敏姑娘(電話: 2675 1631)

活動名稱	:	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)

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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)

活動名稱	:	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)

活動名稱	:	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)

活動名稱	:	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	:	胡鳳璧姑娘(電話: 2675 1616)

活動名稱	:	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：磨沙洗面奶、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)

活動名稱	:	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)

活動名稱	:	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)

活動名稱	:	糰是一家
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，鼓勵家人一起包糰，促進家庭關係。 在節日裡，一起學習包糰，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

活動名稱	:	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)

社區社區照顧者咖啡室

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。

照顧者咖啡室分店詳情

大埔南店

日期：每月的第二及第四個星期二
時間：上午 10 時至中午 12 時
地點：新界大埔墟鄉事會街 2 號大埔社區中心 1 樓
預約電話：2654 6066

大埔北店

日期：每月的第二及第四個星期二
時間：上午 10 時至中午 12 時
地點：新界大埔汀角路 1 號大埔政府合署 4 樓
預約電話：2654 6066

太和店

日期：每月的第一及第三個星期五
時間：上午 10 時至中午 12 時
地點：新界大埔太和路太和邨麗和樓地下
預約電話：2650 8807

上水店

日期：每月的第二及第四個星期二
時間：上午 10 時至中午 12 時
地點：新界上水龍運街 2 號北區社區中心 2 樓 209 室
預約電話：2157 9677

上水廣場店

日期：每月的第一及第三個星期五
時間：上午 10 時至中午 12 時
地點：新界上水新龍琛路 39 號上水廣場 20 樓 23A 室
預約電話：3142 4969

粉嶺店

日期：每月的第二及第四個星期二
時間：上午 10 時至中午 12 時
地點：新界粉嶺璧峰路 3 號北區政府合署 2 樓
預約電話：2654 9800

粉嶺南店

日期：每月第二及第四個星期二
時間：上午 10 時至中午 12 時
地點：新界粉嶺和鳴里七號粉嶺南政府綜合大樓 3 樓
預約電話：2654 9800

皇后山店

日期：每月第四個星期二

時間：上午 10 時至 11 時 30 分

地點：新界粉嶺和鳴里七號粉嶺南政府綜合大樓 3 樓

預約電話：2654 9800

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

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！

我的意見： _____

姓名： _____

聯絡電話： _____

日期： _____

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	✓	✓	✓
三號風球	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
八號風球或以上	✗ (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，參加者及家長應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。

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 9:00 至下午 1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午 2:00 至 5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午 5:00 至晚上 8:00	休息	✓	休息	✓	休息	休息

本中心逢星期日及公眾假期休息

「✓」代表中心開放時段

(中心地圖)