

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7月至2024年10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.2-3 親子「樂游游」- 香港三大親子沙灘介紹
- P.4-7 2024年7月至2024年10月中心活動內容
- P.8 照顧者支援專線
- P.9 照顧者資訊網
- P.10 社區照顧者咖啡室
- P.11 2023年12月至2024年3月活動花絮
- P.12 活動報名須知
免責聲明
服務意見
- P.13 惡劣天氣下中心開放及活動安排



編者的話

香港是一個繁忙的都市，人們每天都因為工作、學業、家庭等過著忙碌的生活。急促的生活節奏，或會讓人長期處於高壓力的環境之下，令身心都出現負面情況，亦影響了家庭關係。精神健康是一個重要且值得關注的議題，希望大家在忙碌的生活中切勿忽略自己及家人的身心健康，反之要多認識及關顧自己的身心需要。

學會減壓對每個人的健康非常重要，減壓方法有很多，其中接近大自然對於減壓和提升心理健康是非常有效的。我們鼓勵大家趁著夏日的好天氣，多到戶外走走，例如在公園看花觀鳥，或到海灘聆聽一下海浪聲，融入大自然當中享受片刻的寧靜和呼吸新鮮的空氣，欣賞大自然的美麗風光，放空一下自己，讓身心得到放鬆，舒緩一下緊張的情緒。

在隨後的章節，我們會為大家介紹幾個熱門的「香港親子沙灘」，大家不妨放下忙碌，與家人一起去體驗一下大自然的美！





親子「樂游游」 - 香港三大親子沙灘介紹

夏日炎炎，又是一家人齊齊去沙灘玩樂的時候啦！以下為大家介紹三個熱門的「香港親子沙灘」，讓我們一同暢遊及欣賞香港沙灘的美。

一、「浪漫美景」淺水灣沙灘



淺水灣沙灘水清沙幼，位處港島中南部，離市區不遠，約半小時車程便可到達。淺水灣岸邊匯集商場、特色小店、人氣餐廳，非常適合一家大小假日前來看海打卡閒逛，享受家庭樂。

交通資訊：由銅鑼灣渣甸街出發，搭乘40或40X號綠色小巴，於淺水灣海灘下車

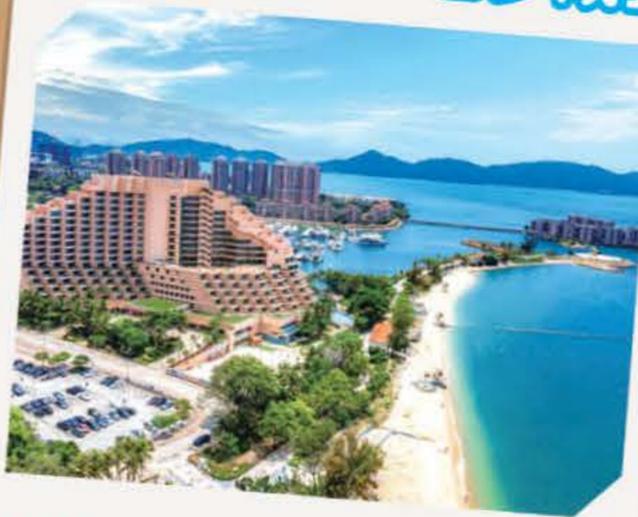
三、「一應俱全」赤柱正灘沙灘



赤柱沙灘屬香港島南區泳灘，以迷人海景配搭沿岸特色建築見稱，是香港最受歡迎沙灘之一。由於交通便利、水上活動選擇多，加上毗鄰著名景點如赤柱市集、美利樓，令赤柱沙灘成為親子假日消閒玩樂的好去處。沙灘更是設施齊備，包括燒烤爐、淋浴設備以及小食亭提供小吃。遊玩過後更可在赤柱海濱一眾餐廳用餐，方便愜意。赤柱正灘泳灘每年亦會舉辦傳統的龍舟競渡，讓遊人感受濃厚的節日氣氛。

交通資訊：於港鐵中環站A出口搭乘6、6X或260號巴士，前往赤柱村巴士總站

三、「老少咸宜」黃金泳灘



屯門黃金海岸的黃金泳灘，位於香港新界青山公路青山灣段至掃管笏段，是香港首個人工沙灘。黃金沙灘全長半公里，設施齊全，更設有沙灘排球場，讓遊人一展身手。沙灘交通便利，乘搭公共交通或自駕都可以輕鬆到達，附近齊集度假酒店、商場與餐廳，消閒活動豐富，讓一家大小輕鬆度過一整天悠閒時光。

交通資訊：於屯門港鐵站C2出口轉乘港鐵巴士K51，在黃金海岸站或黃金泳灘站下車

夏日天氣炎熱，最適合莫過於到沙灘享受陽光與海灘，相信大家都會享受一家人到沙灘一起嬉水、堆沙、食雪糕的快樂時光！

資料來源：香港旅遊發展局
<https://www.discoverhongkong.com/hk-tc/explore/great-outdoor/best-beaches-to-visit-in-hong-kong.html>



2024年7月至10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. 支援性活動

「樂童行」 家長互助小組第五期

日期：2024年6月29日、7月13日、
7月27日、8月10日、8月24日、
9月7日、9月14日、9月28日、
10月12日及10月26日(星期六)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心視聽室

名額：10個家庭

對象：5歲以上及有特殊學習
需要學童的家長

費用：免費

內容：1. 提供支援平台，並建立同行網絡互相扶持，以舒緩家長在照顧有特殊學習需要學童時面對的壓力
2. 增加參加者對精神健康及情緒的認識，鼓勵正向思維
3. 透過體驗活動及分享，探討學童在家學習及訓練的方法

負責職員 / 電話：陳銘俊先生 / 2675 1615
何淑婷姑娘 / 2675 1715
鄧詠思姑娘 / 2675 1898

備註：相同日期及時間另外設有「小小樂童行」小組，讓參加者子女參與活動



全腦教養兒童課程

日期：2024年7月2日、9日、16日及23日
2024年9月3日、10日、17日及24日
(逢星期二)

時間：上午9:30至11:30

地點：上水綜合家庭服務中心

名額：5人

對象：高小學生的家長

費用：全免

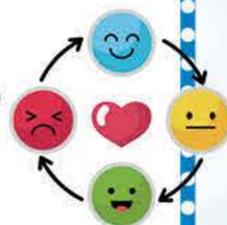
內容：與本署上水綜合家庭服務中心及臨床心理學家合辦，透過了解兒童的脾性類型及腦部發展，加強家長對兒童的情緒和行為的認識，提升管教子女及與子女溝通的技巧，以減輕管教子女的壓力。

負責職員 / 電話：區善兒姑娘 / 2675 1717
陳銘俊先生 / 2675 1615

備註：1. 臨床心理學家會安排組前面談與參加者會面，以了解參加者的需要。

2. 獲取錄的參加者需出席全部八節小組。

3. 如有需要，小組進行期間可安排家務指導員協助照顧幼兒。



2. 親子活動

帶著矛盾去溝通平行小組(家長篇及小朋友篇)

日期：2024年7月3日、5日、10日、12日
(星期三及五)及7月13日(星期六)

時間：下午2:30至4:00 / 待定(7月13日)

地點：本中心活動室及本中心視聽室

名額：10人

對象：小學生及其家長

費用：全免

內容：透過遊戲學習溝通技巧，讓家長及小朋友了解對方的想法，有助改善溝通。

負責職員 / 電話：袁保儀姑娘 / 2675 1712
鄧穎敏姑娘 / 2675 1631

備註：最後一日為外出活動，參加者必須最少出席三節才可參與。

黏土親子樂

日期：2024年7月17日、19日、22日
及24日(星期一、三及五)

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心視聽室

名額：10人

對象：小學生及其家長

費用：全免

內容：透過黏土製作，互相合作，增強親子間的溝通，藉此促進家庭的和諧。

負責職員 / 電話：袁保儀姑娘 / 2675 1712



親子中秋DIY工作坊

日期：2024年9月14日(星期六)

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心活動室

名額：12人

對象：6歲以上親子

費用：全免

內容：透過製作中秋節手工，促進親子間的溝通，建立家庭正面溝通。

負責職員 / 電話：麥光宇先生 / 2675 1711

備註：如活動報名人數超出名額，將以抽籤形式決定。



團團圓圓做月餅

日期：2024年8月28日(星期六)
下午2:30至4:00

時間：本中心活動室

地點：5個家庭

名額：5歲以上兒童及其家長們

對象：全免

費用：參加者一同製作冰皮月餅，鼓勵於中秋節與家人分享成品，共渡愉快佳節。

負責職員 / 電話：鄧穎敏姑娘 / 2675 1631



動手自畫靚靚T-SHIRT

日期：2024年8月14日(星期三)

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心活動室

名額：10人

對象：小學生及其家長

費用：全免

內容：透過聯手畫出獨一無二的T-SHIRT，互相合作，增強親子間的溝通，藉此促進家庭的和諧。

負責職員 / 電話：袁保儀姑娘 / 2675 1712



食物再生—環保親子工作坊 (與北區地區團體合辦)

日期：2024年8月(日期待定)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心活動室

名額：7個家庭

對象：學童及其家長們

費用：全免

內容：廢物回收議題愈來愈多人關注，參加者可於活動中認識廚餘回收及參加廚餘再生的環保工作，除了鼓勵減廢回收之外，亦增加對地區資源的認識及提升環保意識。

負責職員 / 電話：鄧穎敏姑娘 / 2675 1631



夏日降溫

日期：2024年8月7日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心活動室

名額：5個家庭

對象：5歲以上兒童及其家長們

費用：全免

內容：參加者一同製作膠扇子，既能增加親子間的互動，也可於炎夏大派用場，增添夏日樂趣。

負責職員 / 電話：鄧穎敏姑娘 / 2675 1631



3. 個人發展活動

關顧身心靈系列之： 輕鬆婦女瑜珈樂(7/24)

日期：2024年7月10日、17日、24日及31日(逢星期三)
時間：下午2:00至3:00
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 / 2675 1630



關顧身心靈系列之： 防蚊GO GO GO

日期：2024年7月16日(星期二)
時間：上午10:30至12:00
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：區內人士
費用：全免
內容：透過製作蚊膏，學習天然驅蚊法。



負責職員 / 電話：袁保儀姑娘 / 26751712

關顧身心靈系列之： 輕鬆婦女瑜珈樂(9/24)

日期：2024年9月4日、11日、25日及10月2日(逢星期三)
時間：下午2:00至3:00
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 / 2675 1630



關顧身心靈系列之： 聊一療 鬆一鬆

日期：2024年7月4日(星期四)
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心活動室
名額：8人
對象：區內人士
費用：全免
內容：活動透過桌上遊戲和分享，探討心理健康議題，如壓力管理、情緒調節和自我關懷。

負責職員 / 電話：麥光宇先生 / 2675 1711

備註：如活動報名人數超出名額，將以抽籤形式決定。



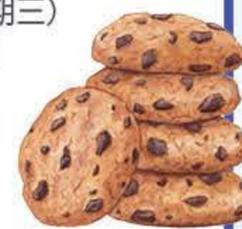
關顧身心靈系列之： 身心烘焙樂——曲奇篇

日期：2024年8月7日(星期三)
上午10:00至12:30
時間：本中心活動室
地點：10人
名額：區內人士
對象：全免
費用：活動透過烘焙曲奇，讓參加者舒內容：緩壓力的同時，亦增強自己與他人的連結。

負責職員 / 電話：麥光宇先生 / 2675 1711

備註：1. 活動歡迎10歲或以上親子一同參與

2. 如活動報名超出名額，將以抽籤形式決定。



4. 義工活動

編出彩虹天 (7-10/2024)

日期：2024年7月8日、8月5日、9月2日及10月7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，如小擺設、斜掛袋等，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 / 2675 1630



關顧身心靈系列之： 身心烘焙樂——蛋撻篇

日期：2024年8月21日(星期三)
時間：上午10:00至12:30
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：區內人士
費用：全免
內容：活動提供一個舒適的環境，讓參加者在烘焙蛋撻的過程中找到心靈的平靜和喜悅，並培養積極的情緒和心理健康。

負責職員 / 電話：麥光宇先生 / 2675 1711

備註：1. 活動歡迎10歲或以上親子一同參與

2. 如活動報名超出名額，將以抽籤形式決定。



粉中義工隊

日期：2024年7月至10月(不定期的活動及訓練)

時間：上午10:00至12:30或下午2:30至5:00

地點：本中心/服務地點

名額：30人

對象：已登記的義工

費用：免費

內容：1. 提供多元化及循序漸進式的義工訓練；
2. 參與義工將協助本中心推行不同類型的活動，和關懷區內的長者、傷健人士及其他有需要人士；
3. 凝聚志同道合的義工，彼此分享寶貴的助人經驗，互相學習與支持。

負責職員 / 電話：袁保儀姑娘 / 2675 1712

麥光宇先生 / 2675 1711



3. 個人發展活動

關顧身心靈系列之： 輕鬆婦女瑜珈樂(7/24)

日期：2024年7月10日、17日、24日及31日(逢星期三)
時間：下午2:00至3:00
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 / 2675 1630



關顧身心靈系列之： 防蚊GO GO GO

日期：2024年7月16日(星期二)
時間：上午10:30至12:00
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：區內人士
費用：全免
內容：透過製作蚊膏，學習天然驅蚊法。



負責職員 / 電話：袁保儀姑娘 / 26751712

關顧身心靈系列之： 輕鬆婦女瑜珈樂(9/24)

日期：2024年9月4日、11日、25日及10月2日(逢星期三)
時間：下午2:00至3:00
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 / 2675 1630



關顧身心靈系列之： 聊一療 鬆一鬆

日期：2024年7月4日(星期四)
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心活動室
名額：8人
對象：區內人士
費用：全免
內容：活動透過桌上遊戲和分享，探討心理健康議題，如壓力管理、情緒調節和自我關懷。

負責職員 / 電話：麥光宇先生 / 2675 1711

備註：如活動報名人數超出名額，將以抽籤形式決定。



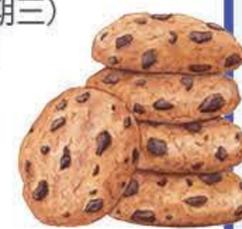
關顧身心靈系列之： 身心烘焙樂——曲奇篇

日期：2024年8月7日(星期三)
上午10:00至12:30
時間：本中心活動室
地點：10人
名額：區內人士
對象：全免
費用：活動透過烘焙曲奇，讓參加者舒內容：緩壓力的同時，亦增強自己與他人的連結。

負責職員 / 電話：麥光宇先生 / 2675 1711

備註：1. 活動歡迎10歲或以上親子一同參與

2. 如活動報名超出名額，將以抽籤形式決定。



4. 義工活動

編出彩虹天 (7-10/2024)

日期：2024年7月8日、8月5日、9月2日及10月7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，如小擺設、斜掛袋等，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 / 2675 1630



關顧身心靈系列之： 身心烘焙樂——蛋撻篇

日期：2024年8月21日(星期三)
時間：上午10:00至12:30
地點：本中心活動室
名額：10人
對象：區內人士
費用：全免
內容：活動提供一個舒適的環境，讓參加者在烘焙蛋撻的過程中找到心靈的平靜和喜悅，並培養積極的情緒和心理健康。

負責職員 / 電話：麥光宇先生 / 2675 1711

備註：1. 活動歡迎10歲或以上親子一同參與

2. 如活動報名超出名額，將以抽籤形式決定。



粉中義工隊

日期：2024年7月至10月(不定期的活動及訓練)

時間：上午10:00至12:30或下午2:30至5:00

地點：本中心/服務地點

名額：30人

對象：已登記的義工

費用：免費

內容：1. 提供多元化及循序漸進式的義工訓練；
2. 參與義工將協助本中心推行不同類型的活動，和關懷區內的長者、傷健人士及其他有需要人士；
3. 凝聚志同道合的義工，彼此分享寶貴的助人經驗，互相學習與支持。

負責職員 / 電話：袁保儀姑娘 / 2675 1712

麥光宇先生 / 2675 1711

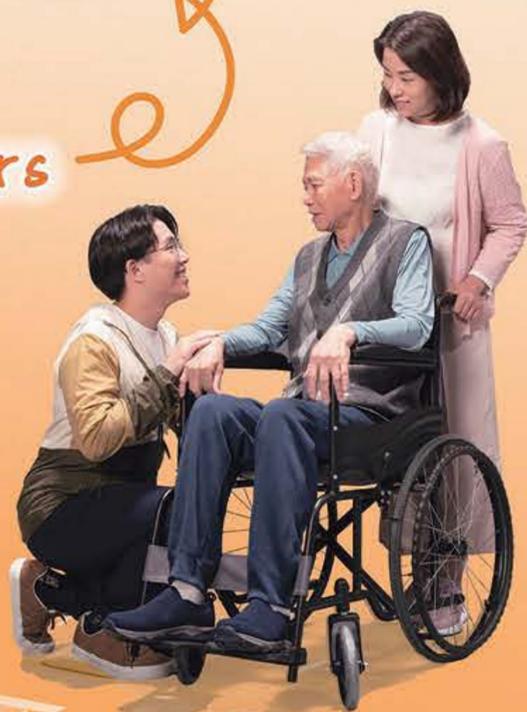




齊撐照顧者行動
Care the Carers Campaign

抖抖氣 打打氣
Take a Break Cheer Up

撐得起
因有你
Walk with Carers



182 183

照顧者支援專線

Designated Hotline for Carer Support



照顧者資訊網
Information Gateway for Carers?



www.carers.hk

為護老者、殘疾人士和精神復元人士的照顧者提供全面和最新的資訊，並鼓勵他們在有需要時尋求協助。

服務對象



護老者



殘疾人士照顧者
精神復元人士照顧者

SCAN ME



請即掃瞄
登入瀏覽





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



2023年12月至 2024年3月活動花絮



新年剪紙藝術體驗



袋袋平安過新春-
蝶古巴特工作坊



「愛回家 - 齊建正向
親子關係」家長小組



忘憂烘焙



親子團年飯平衡小組



捲紙迎新春



編出彩虹天2024
開年大吉



「冬日親子玩多FUN」
曲奇妙趣工作坊



社區照顧者咖啡室



照顧者果凍班



輕鬆瑜珈輪



童聚桌遊天

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

