

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

二、「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>

注意事項：中心的活動有機會受不同因素影響，本中心保留最終決定權利，請參加者留意。

2024年7月至10月活動內容

1. 支援性活動

小組名稱	：	「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

小組名稱	：	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

小組名稱	： 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。

小組名稱	： 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

小組名稱	： 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

活動名稱	：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。

活動名稱	：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

活動名稱	：團團圓圓做月餅
日期	：2024 年 8 月 28 日(星期六)
時間	：下午 2:30 至 4:00
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

活動名稱	：	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

小組名稱	：	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

小組名稱	：	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

小組名稱	：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)

活動名稱	：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。

活動名稱	：關顧身心靈系列之：身心烘焙樂一曲奇篇
日期	：2024 年 8 月 7 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	：活動透過烘焙曲奇，讓參加者舒緩壓力的同時，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。

活動名稱	：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. 如活動報名人數超出名額，將以抽籤形式決定。

4. 義工活動

小組名稱	：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

活動名稱	：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

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。
- * 中心職員於活動進行中或會為參加者拍攝照片，以便中心存檔、統計、研究或作日後宣傳之用。

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	✓	✓	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
八號風球或以上	X (中心將於風球除下後兩小時照常開放)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	X
雷暴警告	✓	✓	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
黃色暴雨警告	✓	✓	X (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)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
黑色暴雨警告	X (中心將於暴雨警告除下後兩小時照常開放)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	X (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

X：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。

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