

北大埔綜合家庭服務中心

2023年9-12月

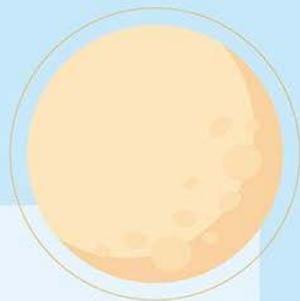
活動通訊



地址：新界大埔汀角路一號大埔政府合署五樓

查詢電話：2665 0286 傳真：2664 8762

機構網址：<http://www.swd.gov.hk>



目錄

專題文章：寔寔出世後 我的太太對我變了樣	P.2 - P.3
兒童發展系列	P.4
親子培育系列	P.5
家長教育系列	P.6
婚姻培育系列	P.6
身心健康關顧系列	P.7 - P.11
其他活動	P.11
互助小組	P.12 - P.13
服務範圍	P.13
社區照顧者咖啡室	P.14
活動報名須知、免責聲明	P.15
惡劣天氣下中心開放及活動安排	P.16
小組／活動報名表	P.17
季刊遊戲：中秋節齊來猜燈謎	P.18



寶寶出世後 我的太太對我變了樣

李先生半年前榮升爸爸，看着精靈活潑的寶寶一天一天的成長，原本他是感到十分雀躍及欣喜的。但隨著日子過去，他開始感到身心疲累：他每天下班後便要趕回家協助太太照顧寶寶；由洗奶樽、換片及洗澡也由他一手包辦。他目前的生活就只有返工及湊仔，一點個人空間也沒有。他很緬懷以前可以自己坐下砌模型的日子，但長期缺乏休息及睡眠持續不足令他再沒有任何精神或閒心去做他本來喜歡的事情。

雖然李先生全程投入照顧寶寶，但他並不感到被認同及讚賞，他覺得太太只有催促及差遣他去工作，有時他稍為歇息也會被責備。他覺得太太的眼中現在只有寶寶而沒有他，他放工回家也得不到太太的一句問候及關心。到了晚上，當他想摟摟太太跟她親熱時，太太又會把他推開，他對太太的不體諒感到非常氣餒。

寶寶現還未到一歲，李先生感慨地說：「寶寶出生後的日子真難過，我現在很多東西也失去了，冇咗自己的空間，冇咗個老婆，只是多了個老細。」



相信很多新手父母也有相類似的經歷，寶寶的來臨一方面為夫婦帶來喜悅及希望，另一方面則帶來困擾及壓力。但這一切都是初為父母正常的歷程，夫婦彼此需要一段時間去學習及適應自己在角色及生活上的轉變。以下是給予新手爸媽的一點建議：

1 夫婦需爭取二人共處的時間去保持親密的情感連繫，避免忽略對方，還要多作溝通，了解伴侶的感受及需要，並作出體諒及關心。

2 照顧寶寶是一個充滿挑戰及不斷學習的過程，父母不應跟別人比較。不妨多瀏覽相關方面的資訊，及向朋友或專業人士尋求意見，為你獨一無二的寶寶選出最合適的照顧方式。

3 養育子女無論在那一個階段都需要很多的精神及心力，很容易令父母身心透支。父母需要常常留意自己的身體及情緒變化，爭取時間休息。有時找朋友喝茶聊天也有助減輕壓力。假如情緒持續低落，那便要盡快尋求專業人士的協助。



文:黃瑞儀/高級臨床心理學家
臨床心理服務課(三)
臨床心理服務科/社會福利署

兒童發展系列

趣味漫畫學語文組

日期：1/9、8/9、15/9及22/9/2023 (星期五)

時間：下午4:00至5:00

地點：本中心三樓活動室

目的：加強兒童專注力，練習講話及描寫情境

內容：讓兒童輕鬆閱讀漫畫，從中練習語言及文字表達

對象：大埔區小學生

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：鄧寶嬋姑娘 / 2638 4059



奇趣拼圖組

日期：7/9、14/9、21/9及28/9/2023
(星期四)

時間：下午4:00至5:00

地點：本中心三樓活動室

目的：加強兒童的專注力、增強兒童的視覺辨認能力、幫助兒童手眼協調的發展

內容：讓兒童專心砌拼圖，練習手眼協調

對象：大埔區小學生

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：鄧寶嬋姑娘 / 2638 4059



繪本遊天下

日期：18/9/2023 (星期一)

時間：下午4:30至5:15

地點：本中心三樓活動室

目的：透過聆聽繪本故事，幫助孩子建立自信心

內容：聆聽繪本：我擔心，因為我怕被笑

對象：大埔區兒童

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：黃溥惠姑娘 / 2665 1266



親子培育系列

親子和諧粉彩

日期：2/9/2023 (星期六)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心五樓活動室

目的：1. 讓家長及孩子認識和體驗日本和諧粉彩藝術
2. 家長和孩子互相合作，增進溝通技巧

內容：親子共同創作特色日本和諧粉彩畫

對象：大埔區家庭

名額：4個家庭

費用：全免

負責職員/電話：袁慧瑩姑娘 / 2665 2186

備註：無需畫畫經驗

導師：日本和諧粉彩正指導師袁慧瑩



親子手作燈籠

日期：23/9/2023 (星期六)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心五樓活動室

目的：讓家長和孩子一起參與製作中秋燈籠，增進溝通及親子關係

內容：親子合作創作特色中秋燈籠

對象：大埔區家庭

名額：4個家庭

費用：全免

負責職員/電話：袁慧瑩姑娘 / 2665 2186



Family Day!

日期：21/10/2023 (星期六)

時間：下午3:00至4:30

地點：本中心三樓活動室

目的：透過親子遊戲，促進家庭關係

內容：進行親子遊戲比賽

對象：大埔區家庭

名額：20人 / 8個家庭

費用：全免

負責職員/電話：黃溥惠姑娘 / 2665 1266



「餃餃」震

日期：11/11/2023 (星期六)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心四樓活動室

目的：透過一同製作餃子，共享天倫之樂

內容：製作餃子

對象：大埔區家庭

名額：8人 / 4個家庭

費用：全免

負責職員/電話：黃溥惠姑娘 / 2665 1266

備註：請自備食物盒



家長教育系列

頌鉢靜觀之旅

日期：5/10、12/10、19/10及26/10/2023 (星期四)

時間：上午9:30至11:00 地點：本中心三樓活動室

目的：透過聆聽頌鉢聲音和進行靜觀練習

1. 提供一個靜心空間來照顧自己身心需要
2. 培養一夥安定的心面對教養孩子的挑戰
3. 與組員分享教養孩子的經驗

內容：小組透過聆聽頌鉢聲音和進行靜觀練習，提供一個靜心空間，照顧自己身心需要。與組員分享教養孩子的經驗，加強育兒的知識及信心

對象：大埔區家長

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：黃卓詩姑娘 / 2667 5361

備註：1. 育有小學生之家長及照顧者優先

2. 過程會包括躺臥瑜伽墊上的活動及需要脫鞋
3. 參加者需自備一條毛巾及外套



婚姻培育系列

掌上「壓」· 男士減壓小組2023

日期：20/9、27/9、4/10及11/10/2023 (星期三)

時間：晚上7:00至9:00 地點：本中心三樓活動室

目的：1. 透過薩提爾模式 (Satir Model) 的冰山理論，讓男士明白壓力的來源

2. 透過薩提爾模式 (Satir Model) 的五種溝通模式，讓男士認識有效而非暴力的溝通

3. 促進組員互相支援，擴闊支援網絡

內容：中年男人面對很多的壓力，尤其是夫婦磨擦和衝突。如果婚姻的根基不穩，就會易出事。本小組提供一個安舒的環境，讓男士分享他們的壓力和學習有效而非暴力的溝通方法，以致認識到管理壓力可以是在他們股掌之上的

對象：大埔區35至60歲的男士

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：湛志豪先生 / 2665 0659



真心健康關顧系列

愛笑俱樂部 (2023年9月)

日期：5/9、12/9、19/9及26/9/2023

(星期二)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：本中心三樓活動室

目的：讓參加者學習愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，以達致身心放鬆和減壓效果

內容：學習愛笑瑜伽動作和瑜伽呼吸法

對象：大埔區居民

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：黃凱婷姑娘 / 2638 5216

備註：須穿著輕便衣服



自由繪畫樂

日期：6/9/2023 (星期三)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心三樓活動室

目的：透過自由彩筆畫，跟色彩與心情漫遊，輕鬆抒發個人意念，發揮想像空間和創作潛能

內容：自選彩筆，自由畫概念印象畫

對象：大埔區居民

名額：15人

費用：全免

負責職員/電話：鄧寶嬋姑娘 / 2638 4059



和諧粉彩添姿彩

日期：7/9、11/9、14/9及18/9/2023

(星期一、四)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心五樓活動室

目的：1. 透過學習日本和諧粉彩的基本技巧，從而表達及認識自己
2. 參加者學習欣賞彼此的作品，達至互相鼓勵

內容：學習創作個人風格的日本和諧粉彩畫

對象：大埔區居民

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：袁慧瑩姑娘 / 2665 2186

備註：無需畫畫經驗

導師：日本和諧粉彩正指導師袁慧瑩



書法自悅樂

日期：13/9/2023 (星期三)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心三樓活動室

目的：透過書寫墨筆字，表達個人筆力與風格，發揮創意藝術潛能

內容：書寫墨筆字，共享墨寶樂趣

對象：大埔區居民

名額：15人

費用：全免

負責職員/電話：鄧寶嬋姑娘 / 2638 4059



真心健康關顧系列

齊齊做手工 - 減壓工作坊

日期：20/9及22/9/2023 (星期三、五)
時間：上午9:30至11:30
地點：本中心三樓活動室
目的：透過手工藝製作，減輕都市人壓力
內容：初學者齊齊學習製作皮革証件套及蝶古巴特(Decoupage)木盒或布袋
對象：大埔區婦女
名額：8人
費用：全免
負責職員/電話：鄧彥明先生 / 2638 2373



減壓按摩與舒壓沙瓶工作坊

日期：25/9/2023 (星期一)
時間：上午10:00至11:00
地點：本中心三樓活動室
目的：透過減壓活動時間，讓參加者享受平靜時間，舒緩照顧壓力
內容：1. 製作彩色沙瓶
2. 教授簡單按摩方法
對象：大埔區婦女
名額：15人
費用：全免
負責職員/電話：黃凱婷姑娘 / 2638 5216



記憶與您

日期：29/9/2023 (星期五)
時間：上午10:00至11:00
地點：本中心三樓活動室
目的：1. 影響日常記憶的因素
2. 處理記憶問題的有效方法
內容：健康講座
對象：大埔區居民
名額：15人
費用：全免
負責職員/電話：謝美琮姑娘 / 2638 2514
備註：衛生署大埔及北區長者健康外展分隊



愛笑俱樂部 (2023年10月)

日期：3/10、10/10、17/10及24/10/2023 (星期二)
時間：上午11:00至中午12:00
地點：本中心三樓活動室
目的：讓參加者學習愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，以達致身心放鬆和減壓效果
內容：學習愛笑瑜伽動作和瑜伽呼吸法
對象：大埔區居民
名額：8人
費用：全免
負責職員/電話：黃凱婷姑娘 / 2638 5216
備註：須穿著輕便衣服



真心健康關顧系列

鉤出小確幸

日期：4/10、11/10、18/10及25/10/2023
(星期三)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心三樓活動室

目的：1. 教授基本鉤花
2. 舒緩生活壓力
3. 發揮個人創作力

內容：教授基本鉤花技巧，
鉤製小家居

對象：大埔區居民

名額：10人

費用：全免

負責職員/電話：謝美琮姑娘 / 2638 2514



製做好皮器

日期：4/10、11/10、18/10及25/10/2023
(星期三)

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心三樓活動室

目的：1. 舒緩生活壓力
2. 培養個人興趣

內容：製作簡單皮革小用品

對象：大埔區居民

名額：10人

費用：全免

負責職員/電話：謝美琮姑娘 / 2638 2514



花心思 - 小花束製作

日期：6/10/2023 (星期五)

時間：上午10:00至11:15

地點：本中心三樓活動室

目的：在製作過程中，讓參加者放鬆心情，專注其中，從而達至減輕壓力，啟發興趣

內容：學習製作鮮花小花束，
體驗DIY手作趣味

對象：大埔區居民

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：袁慧瑩姑娘 / 2665 2186



輕鬆製作面膜工作坊

日期：16/10/2023 (星期一)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心四樓活動室

目的：透過輕鬆活動時間，讓參加者享受平靜時間，舒緩照顧壓力

內容：1. 製作天然面膜
2. 教授情緒舒壓方法

對象：大埔區婦女

名額：12人

費用：全免

負責職員/電話：黃凱婷姑娘 / 2638 5216



真心健康關顧系列

愛笑俱樂部 (2023年11月)

日期：7/11、14/11、21/11及28/11/2023 (星期二)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：本中心三樓活動室

目的：讓參加者學習愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，以達致身心放鬆和減壓效果

內容：學習愛笑瑜伽動作和瑜伽呼吸法

對象：大埔區居民

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：黃凱婷姑娘 / 2638 5216

備註：須穿著輕便衣服



煮食多樂趣

日期：23/11、30/11、7/12及14/12/2023
(星期四)

時間：下午3:00至4:30

地點：本中心四樓活動室

目的：1. 透過煮食提供參加者一個放鬆的空間

2. 拓闊社交圈子

內容：製作鹹點和甜點

對象：大埔區居民

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：黃溥惠姑娘 / 2665 1266

備註：請自備食物盒



放鬆呼吸法與面膜工作坊

日期：27/11/2023 (星期一)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心四樓活動室

目的：透過輕鬆活動時間，讓參加者享受平靜時間，舒緩照顧壓力

內容：1. 製作天然面膜

2. 教授放鬆呼吸方法

對象：大埔區婦女

名額：12人

費用：全免

負責職員/電話：黃凱婷姑娘 / 2638 5216



真心健康關顧系列

愛笑俱樂部 (2023年12月)

日期：5/12、12/12、19/12/2023及
2/1/2024 (星期二)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：本中心三樓活動室

目的：讓參加者學習愛笑瑜伽動作及瑜
伽呼吸法，以達致身心放鬆和減
壓效果

內容：學習愛笑瑜伽動作和瑜伽呼吸法

對象：大埔區居民

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：黃凱婷姑娘 / 2638 5216

備註：須穿著輕便衣服



快樂捲紙賀卡製作

日期：13/12/2023 (星期三)

時間：上午9:30至10:45

地點：本中心三樓活動室

目的：透過輕鬆製作手工活動時間，讓
參加者享受平靜時間，舒緩照顧
壓力

內容：製作捲紙賀卡

對象：大埔區婦女

名額：12人

費用：全免

負責職員/電話：黃凱婷姑娘 / 2638 5216



其他活動

顧客聯絡小組 (2023年11月)

日期：23/11/2023 (星期四)

時間：下午4:30至5:30

地點：本中心四樓活動室

目的：1. 檢討服務使用者對中心服務的滿意度
2. 收集服務使用者對中心服務需求的意見

內容：中心服務介紹、意見分享及問卷調查

對象：大埔區居民

名額：10人

費用：全免

負責職員/電話：湛志豪先生 / 2665 0659



互助小組

同你心

日期：2/11、9/11、16/11及23/11/2023 (星期四)

時間：上午9:30至11:00

地點：本中心三樓活動室

目的：1. 透過聆聽過來人的心路歷程分享，提升個人面對逆境能力

2. 互相勉勵，逆風而行

內容：真人真事分享

對象：大埔區居民

名額：10人

費用：全免

負責職員/電話：謝美琮姑娘 / 2638 2514



SMART 爸媽

日期：全年

地點：本中心三樓活動室

目的：為育有特殊學習需要幼童的家長提供支援服務

內容：親子活動、互助小組、家庭生活教育講座、提供相關資訊

對象：大埔區育有特殊學習需要幼童的家長

名額：不限

費用：全免

負責職員/電話：鄧寶嫻姑娘 / 2638 4059

備註：詳情請參閱中心海報及單張



朗日行

日期：全年

地點：本中心三樓活動室

目的：為新來港人士建立互助支援網絡

內容：介紹社會服務及社區資源，分享聚會、戶內及戶外活動、義工服務

對象：大埔區新來港定居人士

名額：不限

費用：全免

負責職員/電話：黃溥惠姑娘 / 2665 1266

備註：詳情請參閱中心海報及單張



互助小組

慧賢軒

日期：全年

地點：本中心三樓活動室

目的：鼓勵單親家庭，透過不同形式的活動和聚會，共同分享經歷，建立互助支援網絡

內容：定期聚會、小組分享、戶外活動、親子活動、義工服務等

對象：大埔區離異及單親婦女

名額：不限 費用：全免

負責職員/電話：袁慧瑩姑娘 / 2665 2186

備註：詳情請參閱中心海報及單張



彩苗坊

日期：全年

地點：本中心三樓活動室

目的：為幼稚園及小學生的家長建立支持網絡及定期小組聚會

內容：管教技巧工作坊、定期聚會、小組分享、親子戶外活動

對象：大埔區幼稚園及小學生婦女家長

名額：不限 費用：全免

負責職員/電話：鄧彥明先生 / 2638 2373

備註：詳情請參閱中心海報及單張



心靈調劑師

日期：全年

地點：本中心四樓活動室

目的：互相支援，建立互助精神

內容：透過定期聚會，分享生活喜與憂

對象：區內需情緒支援婦女

名額：不限 費用：全免

負責職員/電話：謝美琮姑娘 / 2638 2514

備註：社工轉介優先



「有情有義」義工小組

日期：全年

地點：本中心三樓活動室

目的：
1. 提升義工的服務技巧
2. 組織義務工作，定期向社區提供服務
3. 培養義工們的感情

內容：定期聚會及分享、機構探訪、技巧訓練、籌備義工服務等

對象：大埔區居民

(報名前請先登記成為本中心義工)

名額：不限 費用：全免

負責職員/電話：黃凱婷姑娘 / 2638 5216

備註：詳情請參閱中心海報及單張



服務範圍

大元邨、富善邨、富亨邨、富蝶邨、頌雅苑、汀雅苑、明雅苑、怡雅苑、新興花園、大埔廣場、大埔中心、太湖花園、八號花園、美豐花園、富善花園、翠屏花園、翠怡花園、寶湖花園、大埔頭、康樂園、船灣、三門仔等

社區照顧者咖啡室是專為照顧者而設，
我們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，藉此為照顧者減減壓和加加油。



社區照顧者咖啡室

社 區 照 顧 者 咖 啡 室

	地址	開放時間	預約電話 <small>*詳細請致電查詢</small>
大埔北店	大埔汀角路1號 大埔政府合署4樓	每月第二及第四個星期二 早上9:30至中午12:00	2654 6066
大埔南店	大埔墟鄉事會街2號 大埔社區中心1樓	每月第二及第四個星期二 早上9:30至中午12:00	2654 6066
粉嶺店	粉嶺璧峰路3號 北區政府合署2樓	每月第二及第四個星期二 早上9:30至中午12:00	2654 9800
粉嶺祥華店	粉嶺祥華邨 祥樂樓地下	每月第三個星期三 早上10:30至中午12:00	2654 9800
粉嶺南店	粉嶺和鳴里7號 粉嶺南政府綜合大樓3樓	每月第二及第四個星期二 早上9:30至中午12:00	2654 9800
上水店	上水龍運街2號 北區社區中心2樓209室	每月第二及第四個星期二 早上9:30至中午12:00	2157 9677

對象：任何照顧者

推行機構：





活動報名須知

1. 請親臨本中心報名。除特別指定活動外，所有活動均於舉行前九個工作天截止報名，如報名超出名額，將以抽籤形式決定，本中心職員稍後將以電話通知中籤者。
2. 如於小組/活動前一星期仍未收到取錄通知，該項報名則作落選論，並不會有個別通知。報名者也可致電負責活動職員查詢。
3. 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；這些資料亦可能會向有需要知道該等資料之相關機構透露。〔所有資料提供純屬自願性質，並會根據《個人資料（私隱）條例》得到保障。〕
4. 如有需要，職員會要求參加者出示香港身份證或其他有關身份證明文件，以便核實其身份。各活動只限已報名人士參加，不得別人替代，否則報名者會被取消參加資格。
5. 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。
6. 如參加家庭活動，報名成員須為直系親屬。
7. 所有活動日期及內容以中心海報及單張為準。
8. 除特別註明外，本中心服務範圍內的居民可以優先參加本中心的活動。

免責聲明

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

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，即取消活動)
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，即取消活動)	☒
黃色暴雨警告 Yellow Rain Warning	☑	☑	☒ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
紅色暴雨警告 Red Rain Warning	☑ (照常開放，但服務使用者不應前來本中心)	☒ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)	☒ (如活動舉行前四小時仍懸掛，即取消活動)
黑色暴雨警告 Black Rain Warning	☒ (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，即取消活動)	☒ (如活動舉行前四小時仍懸掛，即取消活動)
雷暴警告 Thunderstorm Warning	☑	☑	☒ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)

☑ 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。

北大埔綜合家庭服務中心 小組 / 活動報名表

小組 / 活動名稱：_____

	姓名	關係	性別	年齡
1.		參加者		
2.				
3.				
4.				

聯絡電話：（住宅）_____（手提）_____
（地址）_____

如有緊急事故，可致電（住宅）_____（手提）_____
與（姓名）_____（關係）_____聯絡。

1. 請 以下適當方格：

- 領取綜援人士 來港定居不足兩年者 單親家庭
 少數族裔 不適用

2. 你是否正接受本中心的個案輔導服務？

- 是，負責個案社工是 _____
 否

3. 由過去兩年至現在，你是否曾參加本中心活動？

- 是 否

4. 你從何得知此活動？

- 中心宣傳活動 / 街展 中心季訊 / 海報
 現時服務使用者 / 過去服務使用者 / 義工推介 其他（請註明：_____）



中秋節齊來猜燈謎

中秋節有什麼玩? 當然是猜燈謎, 拿獎品!

參加者只要猜中以下4個或以上的謎語, 然後於辦公時間內將謎語紙正本交回大埔汀角路一號大埔政府合署三樓社會福利署北大埔綜合家庭服務中心, 核對答案後便可獲紀念品乙份, 數量有限, 送完即止! (只接受正本)

參加日期: 1/9/2023 - 30/11/2023

負責職員: 黃溥惠姑娘 電話: 2665 1266

1. 白白一片似雪花, 落下水裏不見(猜食物) 謎底: _____

2. 身體長又長, 開花黃又黃, 臉蛋兒像太陽,
籽兒香又香(猜花卉) 謎底: _____

3. 駝背老公公, 鬍子毛烘烘, 熱火鍋裏去洗澡,
青袍換成大綵紅袍(猜海洋生物) 謎底: _____

4. 小石頭排兩排, 每天刷之才夠白(猜器官) 謎底: _____

5. 一物生得巧, 地位比人高。戴上御風寒,
脫下有禮貌(猜一物) 謎底: _____

6. 一間小藥房, 藥品裡面藏。房子塗白色,
十字書中央(猜一物) 謎底: _____

7. 白胖胖, 四方方, 一塊一塊擺桌上, 能做菜,
能做湯, 常常吃它有營養(猜食物) 謎底: _____

8. 紅口袋, 綠口袋, 有人怕, 有人愛,
愛它是樣好小菜, 怕它吃到嘴裏眼淚來(猜蔬菜) 謎底: _____

參加者姓名: _____ *父/母 年齡: _____

_____ *子/女 年齡: _____

*刪去不適用者

