

社會福利署  
北大埔綜合家庭服務中心  
2024年5月至8月通訊

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>

中心開放時間表

「V」代表中心開放時段，「X」代表中心暫停開放

五樓辦事處開放時間表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午9:00 至1:00	V	V	V	V	V	V	X
下午1:00 至2:00	午膳						
下午2:00 至5:00	V	V	V	V	V	V	
晚上5:00 至8:00	V	X	V	X	X	X	

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

三樓家庭資源閣及活動室開放時間表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午9:00 至1:00	V	V	V	V	V	X	
下午1:00 至2:00	午膳						
下午2:00 至5:00	V	V	V	V	V		
晚上5:00 至8:00	X	X	X	X	X		

地址：新界大埔汀角路一號大埔政府合署三樓

查詢電話：2657 2816 傳真：2657 9343

## 目錄

網上報名流程

專題文章：怒氣全消 - 處理小朋友的忿怒(父母篇)

兒童發展系列

親子培育系列

家長教育系列

身心健康關顧系列

義工服務

互助小組

服務範圍

社區照顧者咖啡室

活動報名須知、免責聲明

惡劣天氣下中心開放及活動安排

小組／活動報名表

季刊遊戲：千里尋鞋子

## 網上報名流程

可以網上報名啦

第一步：掃描二維碼

<https://forms.gle/i3sMThNRcHYdcgCY7>

第二步：按 2024 年 5-8 月活動通訊，可下載本中心最新一期的活動通訊

按此連結，即可下載本中心最新一期的活動通訊

<https://drive.google.com/file/d/1Csjf2v1zMP09IjADxcmG0NBImFBLDzlU/view?usp=sharing>

按此連結，即可加入群組

<https://chat.whatsapp.com/GVwVrR3d8XaC9nVJ2j3rq5>

第三步：開始進入報名主頁面

第四步：按提交完成報名

填寫網上報名表時，如有任何問題，可在辦公時間內致電 2657 9212 或親臨本中心查詢。

## 專題文章

### 怒氣全消 - 處理小朋友的忿怒(父母篇)

當你的小朋友「發脾氣」、「發鬍」、「發顛」的時候，你會想甚麼？家長怎樣理解小朋友忿怒的情緒，會決定你如何去回應和處理他們的「脾氣」、「鬍」、或者「顛」。

你會想甚麼？	想法	相應行為 / 結果
(1) 「又發脾氣?!想激死我啦!」	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 認為小朋友故意和自己作對</li><li>➤ 認為小朋友表達忿怒是他的手段，用來控制你的情緒甚至行為（例如要扭買玩具）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 因應你的想法，你很可能會用方法倒轉頭想要控制小朋友，結果落入親子的「權力鬥爭」。</li><li>➤ 你想控制但小朋友反抗和不服從，結果大家都愈來愈激動和忿怒。</li></ul>
(2) 「咁小事都鬍，根本唔值得鬍。」	否定小朋友的情緒	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 你可能想幫小朋友「大事化小，小事化無」，但小朋友知道你否定和不認同他的感受，會覺得父母不明白他。</li><li>➤ 小朋友或會學懂「收聲」，因為有「講極父母都唔會聽、唔會明」的想法，或是再吵得激烈一些好讓父母知道他是「認真」的。</li></ul>
(3) 「唔好鬍啦，嗌到喉嚨沙晒，等陣買雪糕比你食。」	同情小朋友	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 小朋友會覺得你明白他的感受並且同情他，但你的反應卻未能教小朋友知道如何適當地處理忿怒。</li></ul>
(4) 「發出嚟咪好囉，谷住仲死啦。」	鼓勵小朋友隨意發洩情緒	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 缺乏處理情緒能力的小朋友在社交方面會遇上很多困難，無管束的發洩亦會讓忿怒的情緒坐大，可能導致小朋友傷害自己或其他人。</li></ul>

## 回應感受+教導適當的處理方法

最理想的做法是讓小朋友覺得你明白他的感受（例如說：「我知道你俾細妹搶咗個玩具好嬲……」）

+

並教他怎樣處理忿怒的情緒（「你可以去同妹妹講叫佢俾番個玩具你，你話佢聽遲啲再借佢玩……」）。

- 你可以用以上的公式構成無數幫子女處理忿怒的「招式」。視乎不同的情況，你可能用「一招半式」就能把問題化解，但亦有可能要用很多時間和方法才能疏導小朋友的情緒。
- 無論如何，「知己知彼」才是致勝之道，確切地掌握並回應小朋友的情緒，再了解自己對小朋友忿怒的想法，才能有效地「出招」，幫小朋友處理忿怒。

除了「招式」，「心法」亦不可少。

- 要緊記，要自己心平氣和時才能幫小朋友處理忿怒。
- 如果你感到生氣，自己都正在「發脾氣」、「發嬲」、「發顛」，就要先冷靜自己，否則只會適得其反。因為小朋友看着父母「發脾氣」，只會學懂如何「發脾氣」而不是如何去處理它。

資料來源：轉自社會福利處臨床心理服務科 臨床心理服務課 (1) 編製  
由臨床心理學家 李嘉怡撰寫

## 兒童發展系列

<b>孩子動起來!</b>	
日期：	26/7/2024 (星期五)
時間：	上午 10:30 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過簡單伸展運動，鍛鍊身體，認識運動對身體的好處
內容：	進行伸展運動
對象：	大埔區兒童(小學生)
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃溥惠姑娘 / 2665 1266

English name: Sport time

<b>我是小廚神</b>	
日期：	8/8、15/8、22/8 及 29/8/2024 (星期四)
時間：	下午 3:00 至 4:30
地點：	本中心四樓活動室
目的：	透過製作中西甜點和鹹點，為孩子提供一個發展潛能的空間，提升自信心
內容：	製作中西甜點和鹹點
對象：	大埔區兒童(小學生)
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃溥惠姑娘 / 2665 1266

English name: I am the best

## 親子培育系列

<b>我要'媽'實妳</b>	
日期：	11/5/2024 (星期六)
時間：	下午 2:30 至 4:00
地點：	本中心四樓活動室
目的：	1. 讓家庭成員認識母親在家中的重要性 2. 慶祝母親節，表揚母親對家庭的貢獻 3. 透過活動增潤親子和諧關係
內容：	遊戲及美食製作

對象：	大埔區家庭
名額：	6 個家庭
費用：	全免
負責職員/電話：	謝美琮姑娘 / 2638 2514
備註：	1. 育有幼稚園學生或小學生的家庭 2. 母親必須出席

English name: Wonder mother day 2024

<b>夏日親子行山樂</b>	
日期：	25/5/2024 (星期六)
時間：	上午 9:30 至下午 12:30
地點：	衛奕信徑 8 段(部份)、大埔玉秀峰
目的：	透過戶外活動，讓區內家庭體驗行山樂趣
內容：	讓區內家庭認識大埔區內簡單的行山路線，沿途欣賞大埔市及山上風景
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：	1. 集合地點：太和鄰里社區中心 / 解散地點：富亨邨 2. 請各參加者穿著輕便服裝、運動鞋，帶備小量食物及足夠飲用水，防曬用品，如有行山杖亦可帶備 3. 是次行山路線有石級及泥徑，玉秀峰高度為 288 米

English name: Summer Hiking

<b>'糰'是有親情</b>	
日期：	8/6/2024 (星期六)
時間：	下午 2:30 至 4:00
地點：	本中心四樓活動室
目的：	透過包糰活動，增進親子互動，藉此共建親子情懷
內容：	1. 親子遊戲 2. 教授包糰，享用糰子
對象：	大埔區家庭
名額：	6 個家庭
費用：	全免
負責職員/電話：	謝美琮姑娘 / 2638 2514

English name: Making Rice Dumpling with Love 2024

<b>'父'出就有回報</b>	
日期：	15/6/2024 (星期六)
時間：	下午 2:30 至 4:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	1. 讓家庭成員認識父親在家中的重要性 2. 慶祝父親節，表揚父親對家庭的貢獻 3. 透過活動增潤親子和諧關係
內容：	家庭遊戲及分享
對象：	大埔區家庭
名額：	6 個家庭
費用：	全免
負責職員/電話：	謝美琮姑娘 / 2638 2514
備註：	1. 育有幼稚園學生或小學生的家庭 2. 父親必須出席 3. 穿著輕鬆衣服及運動鞋

English name: Wonder father day 2024

<b>親子 Eva 帽製作</b>	
日期：	12/7/2024 (星期五)
時間：	下午 2:30 至 4:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	讓家長和孩子一起參與製作色彩豐富的兒童 Eva 帽，增進溝通及親子關係
內容：	親子合力創作手作仔
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

English name: Fun Fun Eva Hat

<b>親子拼貼樂</b>	
日期：	13/7/2024 (星期六)
時間：	上午 9:30 至 10:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過撕紙拼貼畫，讓家長與幼兒一起創作，加強正面的親子溝通，從而增進親子關係
內容：	親子創作撕紙拼貼畫

對象：	大埔區家庭
名額：	10 人 / 5 個家庭
費用：	全免
負責職員/電話：	鄧寶嬋姑娘 / 2638 4059

English name: Creative Family Collage

<b>聽故事的"橈子"親子齊創作 - 說不完的故事 (1)</b>	
日期：	7/8/2024 (星期三)
時間：	上午 9:00 至 10:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓家長及孩子一同體驗創作樂趣，加強孩子創意思維及親子關係</li> <li>2. 讓家長了解親子共讀重要性及說故事的基本技巧，加強孩子閱讀興趣</li> </ol>
內容：	用蝶古巴特(Decoupage)膠水及圖案餐紙，創作一張讓孩子能坐著聽家長說故事的橈子(每個兒童將獲得一張自己創作的橈子)
對象：	大埔區家庭
名額：	4 個家庭 (包括家長及其 3-9 歲兒童)
費用：	全免
負責職員/電話：	鄧彥明先生 / 2638 2373

English name: The Skill of Telling Story with Handicraft (1)

<b>聽故事的"橈子"親子齊創作 - 說不完的故事 (2)</b>	
日期：	7/8/2024 (星期三)
時間：	上午 10:45 至下午 12:15
地點：	本中心三樓活動室
目的：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓家長及孩子一同體驗創作樂趣，加強孩子創意思維及親子關係</li> <li>2. 讓家長了解親子共讀重要性及說故事的基本技巧，加強孩子閱讀興趣</li> </ol>
內容：	用蝶古巴特(Decoupage)膠水及圖案餐紙，創作一張讓孩子能坐著聽家長說故事的橈子(每個兒童將獲得一張自己創作的橈子)
對象：	大埔區家庭
名額：	4 個家庭 (包括家長及其 3-9 歲兒童)
費用：	全免
負責職員/電話：	鄧彥明先生 / 2638 2373

English name: The Skill of Telling Story with Handicraft (2)

開學了! 親子創作文具袋 (1)	
日期:	9/8/2024 (星期五)
時間:	上午 9:00 至 10:30
地點:	本中心三樓活動室
目的:	讓家長及孩子一同體驗創作樂趣, 加強孩子創意思維及親子關係
內容:	用蝶古巴特(Decoupage)膠水及圖案餐紙, 創作文具布袋
對象:	大埔區家庭
名額:	4 個家庭 (包括家長及其 3-9 歲兒童)
費用:	全免
負責職員/電話:	鄧彥明先生 / 2638 2373

English name: Handicraft for Building Parent-child Relationship (1)

開學了! 親子創作文具袋 (2)	
日期:	9/8/2024 (星期五)
時間:	上午 10:45 至下午 12:15
地點:	本中心三樓活動室
目的:	讓家長及孩子一同體驗創作樂趣, 加強孩子創意思維及親子關係
內容:	用蝶古巴特(Decoupage)膠水及圖案餐紙, 創作文具布袋
對象:	大埔區家庭
名額:	4 個家庭 (包括家長及其 3-9 歲兒童)
費用:	全免
負責職員/電話:	鄧彥明先生 / 2638 2373

English name: Handicraft for Building Parent-child Relationship (2)

## 家長教育系列

我愛'炫'孩	
日期:	24/5/2024 (星期五)
時間:	上午 10:00 至 11:30
地點:	本中心三樓活動室
目的:	1. 讓家長認識讚美孩子的力量 2. 學習讚美孩子的技巧
內容:	短講及分享

對象：	大埔區家長
名額：	15 人
費用：	全免
負責職員/電話：	謝美琮姑娘 / 2638 2514

English name: Appreciate to my child

<b>"穩步向錢" - 5 招教子女金錢觀 (小孩零用錢皮包製作)</b>	
日期：	12/6/2024 (星期三)及 13/6/2024 (星期四 )
時間：	上午 9:30 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	1. 分享 5 個技巧教小孩儲蓄及花錢的正確金錢觀 2. 婦女透過製作散子包送給子女，除減壓外，加強親子關係
內容：	初學者齊齊學習製作皮革八達通套及散子包
對象：	大埔區幼稚園學生及小學生的婦女家長
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	鄧彥明先生 / 2638 2373

English name: Teaching Children about Money with Making Coin Pause

## 身心健康關顧系列

<b>愛笑俱樂部 (2024 年 5 月)</b>	
日期：	7/5、14/5、21/5 及 28/5/2024 (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：	藉愛笑瑜伽呼吸法和簡單動作，幫助學員保持身心輕鬆暢快
內容：	由義工導師和義工組員指導愛笑瑜伽呼吸法和簡單動作
對象：	大埔區居民
名額：	15 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃凱婷姑娘 / 2638 5216、鄧寶嬋姑娘 / 2638 4059
備註：	1. 參加者宜按照個人健康體力才參與活動 2. 愛笑瑜伽動作並非一般拉筋瑜伽動作，參加者可作參考

English name: Laughter Yoga Club (May 2024)

<b>亂舞一「通」</b>
---------------

日期：	9/5、16/5、23/5 及 30/5/2024 (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. 透過隨心舞姿，讓組員舒展身心，為自己健康及情緒奠定良好基礎 2. 認識運動對生理及心理的重要性
內容：	室內運動及短講
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
備註：	小組屬中度運動節拍，需有一定體力

English name: Fit in my life

<b>輕鬆手作仔 (1)</b>	
日期：	20/5 及 27/5/2024 (星期一)
時間：	上午 9:30 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	學習製作馬賽克及簡單花藝，讓參加者輕鬆體驗創作個人獨特的作品，從而啟發及培養參加者興趣
內容：	製作馬賽克小手工兩款、花藝小擺設
對象：	大埔區婦女
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	袁慧瑩姑娘 / 2665 2186

English name: Relaxing handicraft making (1)

<b>愛'原'美</b>	
日期：	29/5、5/6、12/6 及 19/6/2024 (星期三)
時間：	上午 9:30 至 11:00
地點：	本中心四樓活動室
目的：	透過表達性藝術治療介入手法以紓緩壓力，並協助組員自我探索
內容：	美藝創作
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
----------	-------------------

English name: Find my position by art

<b>和粉之體驗 (1)</b>	
日期：	31/5 及 7/6/2024 (星期五)
時間：	上午 9:30 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室
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

English name: Mindful Pastel Nagomi Art (1)

<b>彩筆畫心思</b>	
日期：	1/6/2024 (星期六)
時間：	上午 9:30 至 10:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過水彩畫花畫，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：	創作水彩畫花圖案畫
對象：	大埔區居民
名額：	10 人
費用：	全免
負責職員/電話：	鄧寶嬋姑娘 / 2638 4059

English name: Colour Painting Fun

<b>愛笑俱樂部 (2024 年 6 月)</b>	
日期：	4/6、11/6、18/6 及 25/6/2024 (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：	藉愛笑瑜伽呼吸法和簡單動作，幫助學員保持身心輕鬆暢快
內容：	由義工導師和義工組員指導愛笑瑜伽呼吸法和簡單動作

對象：	大埔區居民
名額：	15 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃凱婷姑娘 / 2638 5216、鄧寶嬋姑娘 / 2638 4059
備註：	1. 參加者宜按照個人健康體力才參與活動 2. 愛笑瑜伽動作並非一般拉筋瑜伽動作，參加者可作參考

English name: Laughter Yoga Club (June 2024)

<b>夏季花藝體驗日</b>	
日期：	13/6/2024 (星期四)
時間：	下午 3:00 至 4:00
地點：	本中心四樓活動室
目的：	透過花藝製作，給予參加者一個放鬆的空間
內容：	製作插花
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

English name: summer flower

<b>輕鬆手作仔 (2)</b>	
日期：	14/6 及 21/6/2024 (星期五)
時間：	上午 9:30 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	學習製作流體畫及和風布花手工藝，讓參加者輕鬆體驗創作個人獨特的作品，從而啟發及培養參加者興趣
內容：	製作流體杯墊、流體熊匙扣及和風布花手作仔
對象：	大埔區婦女
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	袁慧瑩姑娘 / 2665 2186

English name: Relaxing handicraft making (2)

<b>傾下偈齊齊做手工(皮革) - 男士減壓工作坊</b>	
日期：	19/6/2024 (星期三)及 20/6/2024 (星期四)
時間：	上午 9:30 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室

目的：	透過皮革手工藝製作，減輕都市人壓力
內容：	初學者齊齊學習製作皮革証件套及散子包
對象：	大埔區男士
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	鄧彥明先生 / 2638 2373

English name: Relaxation to Handcraft for Man

<b>水墨寫意樂</b>	
日期：	22/6/2024 (星期六)
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：	10 人
費用：	全免
負責職員/電話：	鄧寶嬋姑娘 / 2638 4059

English name: Enjoy Ink Calligraphy Art

<b>歡樂紓壓沙瓶工作坊</b>	
日期：	27/6/2024 (星期四)
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，讓參加者享受平靜時間，紓緩照顧壓力
內容：	1. 製作彩色沙瓶 2. 教授簡單按摩方法
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃凱婷姑娘 / 2638 5216

English name: Decompression to Handicraft

<b>夏日花之頌 (1)</b>	
日期：	28/6/2024 (星期五)
時間：	上午 9:15 至 10:30
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

English name: Nice Bouquet for Summer (1)

<b>夏日花之頌 (2)</b>	
日期：	28/6/2024 (星期五)
時間：	上午 11:00 至下午 12:15
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
備註：	與「夏日花之頌(1)」內容相同，參加者只需要因應不同舉行時間而報其中一班便可

English name: Nice Bouquet for Summer (2)

<b>愛笑俱樂部 (2024 年 7 月)</b>	
日期：	2/7、9/7、16/7 及 23/7/2024 (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：	藉愛笑瑜伽呼吸法和簡單動作，幫助學員保持身心輕鬆暢快
內容：	由義工導師和義工組員指導愛笑瑜伽呼吸法和簡單動作
對象：	大埔區居民
名額：	15 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃凱婷姑娘 / 2638 5216、鄧寶嬋姑娘 / 2638 4059
備註：	1. 參加者宜按照個人健康體力才參與活動 2. 愛笑瑜伽動作並非一般拉筋瑜伽動作，參加者可作參考

English name: Laughter Yoga Club (July 2024)

<b>夏日花之頌 (3)</b>	
日期：	5/7/2024 (星期五)
時間：	上午 9:15 至 10:30
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

English name: Nice Bouquet for Summer (3)

<b>夏日花之頌 (4)</b>	
日期：	5/7/2024 (星期五)
時間：	上午 11:00 至下午 12:15
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
備註：	與「夏日花之頌(3)」內容相同，參加者只需要因應不同舉行時間而報其中一班便可

English name: Nice Bouquet for Summer (4)

<b>和粉之體驗 (2)</b>	
日期：	10/7 及 17/7/2024 (星期三)
時間：	上午 9:30 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室
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：	1. 無需畫畫經驗 2. 與「和粉之體驗(1)」內容相同，參加者只需要因應不同舉行日期而報其中一班便可
導師：	日本和諧粉彩正指導師袁慧瑩

English name: Mindful Pastel Nagomi Art (2)

<b>夏日製作面膜工作坊</b>	
日期：	18/7/2024 (星期四)
時間：	上午 9:30 至 10:45
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，紓緩照顧壓力
內容：	1. 製作天然面膜 2. 教授情緒紓壓方法
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：	參加者需自備一個約一百毫升容量的盒子

English name: Relaxation to D.I. Y. Workshop

<b>愛笑俱樂部 (2024 年 8 月)</b>	
日期：	6/8、13/8、20/8 及 27/8/2024 (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：	藉愛笑瑜伽呼吸法和簡單動作，幫助學員保持身心輕鬆暢快
內容：	由義工導師和義工組員指導愛笑瑜伽呼吸法和簡單動作
對象：	大埔區居民
名額：	15 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃凱婷姑娘 / 2638 5216、鄧寶嬋姑娘 / 2638 4059
備註：	1. 參加者宜按照個人健康體力才參與活動 2. 愛笑瑜伽動作並非一般拉筋瑜伽動作，參加者可作參考

English name: Laughter Yoga Club (August 2024)

## 義工服務

<b>照耀照顧者</b>	
日期：	10/5/2024 (星期五)
時間：	上午 9:30 至中午 12:00
地點：	本中心四樓活動室
目的：	1. 為地區照顧者送予慰問及關愛 2. 肯定照顧者對社會的貢獻
內容：	製作禮物送予照顧者
對象：	中心已登記義工
名額：	20 人
費用：	全免
負責職員/電話：	謝美琮姑娘 / 2638 2514
備註：	「心靈調劑師」組員優先

English name: Amazing carers

## 互助小組

<b>有情有義義工小組</b>	
日期：	8/5、22/5、29/5 及 5/6/2024 (星期三)
時間：	下午 2:30 至 3:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	1. 提升義工的服務技巧 2. 培養義工們的感情
內容：	1. 聚會和分享 2. 院舍探訪
對象：	中心已登記的有情有義的義工
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃凱婷姑娘 / 2638 5216
備註：	1. 義工必須參與四節小組 2. 院舍探訪日期為 5/6/2024，時間待定

English name: Volunteer group

<b>有情有義義工行山樂</b>	
日期：	25/5/2024 (星期六)
時間：	上午 9:30 至下午 12:30
地點：	衛奕信徑 8 段(部份)、大埔玉秀峰
目的：	透過戶外活動，凝聚有情有義義工們的感情和體驗行山樂趣

內容：	讓義工認識大埔區內簡單的行山路線，沿途欣賞大埔市及山上風景
對象：	中心已登記的有情有義的義工
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃凱婷姑娘 / 2638 5216

English name: Volunteer Hiking

### 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： 鄧寶嬋姑娘  
電話： 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： 黃溥惠姑娘  
電話： 2665 1266  
備註： 詳情請參閱中心海報及單張

### 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：袁慧瑩姑娘  
電話：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：為幼稚園學生及小學生的家長建立支援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：大埔區幼稚園學生及小學生的婦女家長  
名額：不限  
費用：全免  
負責職員：鄧彥明先生  
電話：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：區內需情緒支援的婦女  
名額：不限  
費用：全免  
負責職員：謝美琮姑娘  
電話：2638 2514  
備註：詳情請參閱中心海報及單張

### 「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： 黃凱婷姑娘
- 電話： 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

## **Community Carer Café**

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

<https://www.facebook.com/carercafe>

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**

香港婦女中心協會	社會福利署	明愛粉嶺綜合家庭服務中心
基督教勵行會	雅麗氏何妙齡那打素醫院	YWCA 女青秀群松柏社區服務中心
基督教香港信義會社會服務部	HKECSS	ISS

## 活動報名須知

1. 請親臨本中心或網上報名。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的相關機構透露。〔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，不得由別人替代，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. 所有活動的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	V	V	V
三號風球	V	V	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
黃色暴雨警告	V	V	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
紅色暴雨警告	V (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 (如活動舉行前四小時仍懸掛，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 (如活動舉行前四小時仍懸掛，活動則取消)
雷暴警告	V	V	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)

V：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。

北大埔綜合家庭服務中心

小組 / 活動報名表

小組 / 活動名稱：1. \_\_\_\_\_

小組 / 活動名稱：2. \_\_\_\_\_

小組 / 活動名稱：3. \_\_\_\_\_

	姓名	關係	性別	年齡	參加活動(請✓)		
					1.	2.	3.
1.		參加者			1.	2.	3.
2.					1.	2.	3.
3.					1.	2.	3.
4.					1.	2.	3.

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？

到校宣傳活動     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     Whatsapp 群組

其他 (請註明： \_\_\_\_\_ )

季刊遊戲：千里尋鞋子

芳芳弄丟了一隻鞋子，請你幫她找一找吧!

請將答案畫在此頁上。

參加者請於辦公時間內將此遊戲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家庭資源閣，答案正確便可獲紀念品乙份，數量有限，送完即止!(只接受此遊戲紙正本)

遊戲日期：2/5/2024 - 3/6/2024

參加者姓名: \_\_\_\_\_

年齡: \_\_\_\_\_