

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

2023年7月至2023年10月通訊

綜合家庭服務中心

Fanling Integrated Family Service Centre



目錄

- P.1 編者的話
- P.2-5 2023年7月至2023年10月活動內容
- P.6-7 心靈小徑之旅
- P.8 社區照顧者咖啡室
- P.9 親子遊戲摺紙樂
- P.10-11 2022年12月至2023年3月活動花絮
- P.12 活動報名安排
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

隨著疫情漸漸落下帷幕，我們迎來了一個全新的夏天，這是一個我們期待已久的時刻，可以與親朋好友相聚，一起享受陽光、海灘和熱情的氣息。

對於家長和小朋友來說，夏天是一個與孩子們一起探索世界的好機會。無論是去海邊玩水，還是參加當地的文化活動，都可以讓孩子們體驗到不同的經歷，增長見識。而對於一眾莘莘學子來說，夏天是一個可以放鬆心情，為身體充電的好時機，在炎炎夏日中盡情展現出青春的能量和活力。

在隨後的章節，我們會為大家介紹粉嶺「蝴蝶山行山徑」，如果你喜愛大自然和戶外活動，蝴蝶山絕對是一個值得一遊的地方。特別是入秋時分，各位家長可以帶同孩子前往這個美麗的山徑，一同享受大自然的景色。

面對疫情後的生活，我們可能要花些時間來調整自己的生活節奏，其實我們可以從小事做起，例如恢復外出購物和用餐的習慣，循序漸進地適應戶外和社交活動，避免過度的壓力和焦慮。讓我們一起保持積極樂觀的心態，珍惜生活中每一刻的美好時光。

2023年7月至2023年10月活動內容

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。

1. 支援性活動

「樂童行」家長互助小組第四期

日期：2023年7-10月（隔星期六）

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，以紓緩家長在照顧有特殊學習需要學童時面對的壓力
2. 透過體驗活動及分享，探討在家學習及訓練的方法
3. 鼓勵正向思維，讓參加者建立同行者網絡，互相扶持及鼓勵

負責職員 / 電話：陳子穎姑娘 / 2675 1641
陳銘俊先生 / 2675 1615
何淑婷姑娘 / 2675 1715



2. 親子活動

親子DIY手工慶中秋

日期：2023年9月16日（星期六）

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心視聽室

名額：12人

對象：6歲以上親子

費用：免費

- 內容：1. 製作中秋手工，認識傳統節日的由來。
2. 營造空間予參與的親子，合作一起完成手工

負責職員 / 電話：朱鎮華先生 / 2675 1711

親子南生園半日遊

日期：2023年10月7日（星期六）

時間：上午10:00至下午4:00

地點：元朗南生園

名額：20人

對象：4歲以上兒童
及家長

費用：免費

- 內容：半日遊玩香港後花園 — 元朗南生園，
婚紗橋 / 雀鳥天堂 / 橫水渡……

負責職員 / 電話：羅慧雯姑娘 / 2675 1630

備註：每家庭最多4人



西貢獅子會自然教育中心親子樂悠悠

日期：2023年10月28日（星期六）

時間：上午10:00至下午4:00

地點：西貢獅子會自然教育中心

名額：20人

對象：4歲以上兒童及家長

費用：免費

- 內容：西貢獅子會自然教育中心不只是親子好去處，亦都是喜歡大自然生態的人必去的地方。內有很多展館，但最精采的都是戶外地方，有荷花池、蝴蝶谷、竹林、果園、農地等。還有自然教育徑，真是一個動靜皆宜、內外兼備的郊遊好去處。並可以在「聽鳴茶座」（聾啞人士社企餐廳）享用下午茶，還可學習手語。

負責職員 / 電話：羅慧雯姑娘 / 2675 1630

備註：每家庭最多4人



(三) 兒童活動

童心小廚師2023

日期：2023年7月17、19、24及
26日（逢星期一及三）

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心活動室

名額：10人

對象：8歲以上兒童

費用：免費

- 內容：1. 製作食物，並認識食物安全
知識及安全使用煮食工具
2. 分享學習成果，增強自信心

負責職員 / 電話：朱鎮華先生 / 2675 1711

你閃我避 - 躲避盤初接觸

日期：2023年7月18、20、25 及27日
（逢星期二及四）

時間：下午2:30至4:00

地點：祥華邨羽毛球場

名額：10人

對象：9歲至12歲

費用：免費

- 內容：1. 認識躲避盤規則
2. 躲避盤訓練活動
3. 團隊合作訓練

負責職員 / 電話：朱鎮華先生 / 2675 1711

- 備註：1. 參加者需填寫健康申報表
2. 參加者請穿著運動服飾
3. 參加者自備食水



童聚星期五

日期：2023年7月14、21、28及
8月4日（逢星期五）

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心活動室 / 本中心視聽室

名額：10人

對象：9歲以上兒童

費用：免費

- 內容：1. 小組活動及認識小組規範
2. 以桌上遊戲作媒介，讓參加者學習
溝通技巧

負責職員 / 電話：朱鎮華先生 / 2675 1711

備註：1. 參加者請穿著輕便服飾

4. 個人發展活動

輕鬆瑜珈樂 (7/23)

日期：2023年7月5、12、19及26日 (逢星期三)

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心活動室

名額：8人

對象：區內婦女

費用：免費

內容：讓參加者透過活動，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



要靚動動手 — 夏日防曬護膚

日期：2023年7月6、7、13及14日
(逢星期四、五)

時間：上午9:30至11:00

地點：本中心活動室

名額：8人

對象：區內居民

費用：免費

內容：利用天然物料製作護膚用品：深層清潔洗面奶、爽膚水、防曬乳霜、護手霜 (專治主婦手)；同時紓緩生活壓力和照顧家人需要。

負責職員 / 電話：羅慧雯姑娘 /
2675 1630

編出彩虹天 (8-11/2023)

日期：2023年8月7日、9月4日、
10月9日及11月6日 (逢星期一)

時間：上午9:30至11:30

地點：本中心視聽室

名額：8人

對象：區內婦女

費用：免費

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 /
2675 1630

輕鬆瑜珈樂(9/23)

日期：2023年9月6、13、20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：8人

對象：區內婦女

費用：免費

內容：讓參加者透過活動，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



「路同行」 殘疾人士家庭支援計劃

捲紙藝術 — 動物任我捲

日期：2023年7月4日
(星期二)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：粉嶺綜合家庭服務中心

名額：8人

對象：區內人士 (殘疾人士照顧者優先)

費用：免費

內容：透過捲紙花捲出不同精緻的小動物！藉著重複的動作讓參加者學習專注當下，放慢生活。

負責職員 / 電話：陳燕姑娘 /
2675 1637



和諧粉彩 — 夏之風物詩

日期：2023年8月1日
(星期二)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：粉嶺綜合家庭服務中心

名額：8人

對象：區內人士 (殘疾人士照顧者優先)

費用：免費

內容：夏天來臨，利用和諧粉彩，畫出一幅充滿陽光氣息的作品，學習互相欣賞，享受顏色帶來的療癒，忘卻煩憂。

負責職員 / 電話：陳燕姑娘 /
2675 1637



減壓靠戳 — 俄羅斯刺繡

日期：2023年9月5日
(星期二)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：粉嶺綜合家庭服務中心

名額：8人

對象：區內人士 (殘疾人士照顧者優先)

費用：免費

內容：透過戳刺的動作，將毛線戳入布料，戳成不同圖案，緩解生活上煩憂壓力。

負責職員 / 電話：陳燕姑娘 /
2675 1637



跳出框框 — 酒精墨水畫

日期：2023年10月3日
(星期二)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：粉嶺綜合家庭服務中心

名額：8人

對象：區內人士 (殘疾人士照顧者優先)

費用：免費

內容：透過酒精墨水畫，讓墨水跟隨心中流動，創造出獨一無二的酒精墨水畫，藉此疏理自己的情緒。

負責職員 / 電話：陳燕姑娘 /
2675 1637



備註：有意報名人士請留意路同行FACEBOOK及當月份海報，
若有任何查詢可聯絡56886458路同行社工楊姑娘



路同行
FACEBOOK

心靈小徑之旅 蝴蝶山徑小簡介

粉嶺蝴蝶山 心靈復原小徑之旅

放鬆心情，讓自己從憂慮中找個出口，
好好享受一下大自然的美景，
放下心中的包袱吧！



粉嶺蝴蝶山環境清幽，鄰近粉嶺市中心，是居民和遊人晨運及遠足的好去處。在近百和路停車場的蝴蝶山徑，沿路設有守護晴Teen的「心靈打氣小告示」，直至山上的觀景台，可飽覽新界北部景緻。全程大約3公里，需時約1.5至2小時，非常適合一家老幼一同遊覽。



從觀景台眺望，可以俯瞰整個粉嶺及上水，遇上風和日麗的日子還可以遠眺深圳呢！
沿徑登山的時候不忘看看四周，會發現不少為你打氣加油的「心靈雞湯」語句。



前往蝴蝶山徑方法

前往蝴蝶山徑非常方便，只需乘搭交通工具，便能輕鬆到達。

粉嶺港鐵站

粉嶺港鐵站B出口，穿過地下隧道，百和路停車場旁就係入口啦！

巴士蓬瀛仙館站

乘巴士270A、278X、978或A43均可到達

溫馨提示：

1. 在起步前應做足熱身運動。
2. 準備充足的糧水。切勿食用野果或飲用山水。
3. 切勿隨意步入沒有路牌指示的草叢或樹林。
4. 留意斜滑的山徑，應穿著有護踝及鞋底有凹凸紋的遠足鞋，亦可攜帶行山手杖有需要時使用。最後，亦應穿著輕便服裝(例如：淺色長袖衫和長褲)及帶備合適的帽子，因夏天可遮擋陽光，而冬天則可保暖。



*資料來源：社會福利署網站
<https://www.swd.gov.hk/tc/index/>



社區照顧者咖啡室

想忙裡偷閒，加加油？

「社區照顧者咖啡室」為你提供**被照顧者暫托服務**以及

對象 
婦女照顧者

一個分享咖啡花茶製作、做做手工、聊聊天，
屬於你自己的休閒空間

登記地點 

香港婦女中心協會
(粉嶺一鳴路23號牽晴間地下G20號舖)
電話：2654 9800 丹丹姑娘/海琳姑娘

咖啡室開放日子 

歡迎
預約

粉嶺店

日期：每月第二及第四個星期二
時間：上午9:30 - 12:00
地點：新界粉嶺璧峰路3號北區政府合署2樓 (粉嶺綜合家庭服務中心)

粉嶺
祥華店

日期：每月第三個星期二
時間：上午10:30 - 11:30
地點：新界粉嶺祥華邨祥樂樓地下 (賽馬會祥華青年空間)

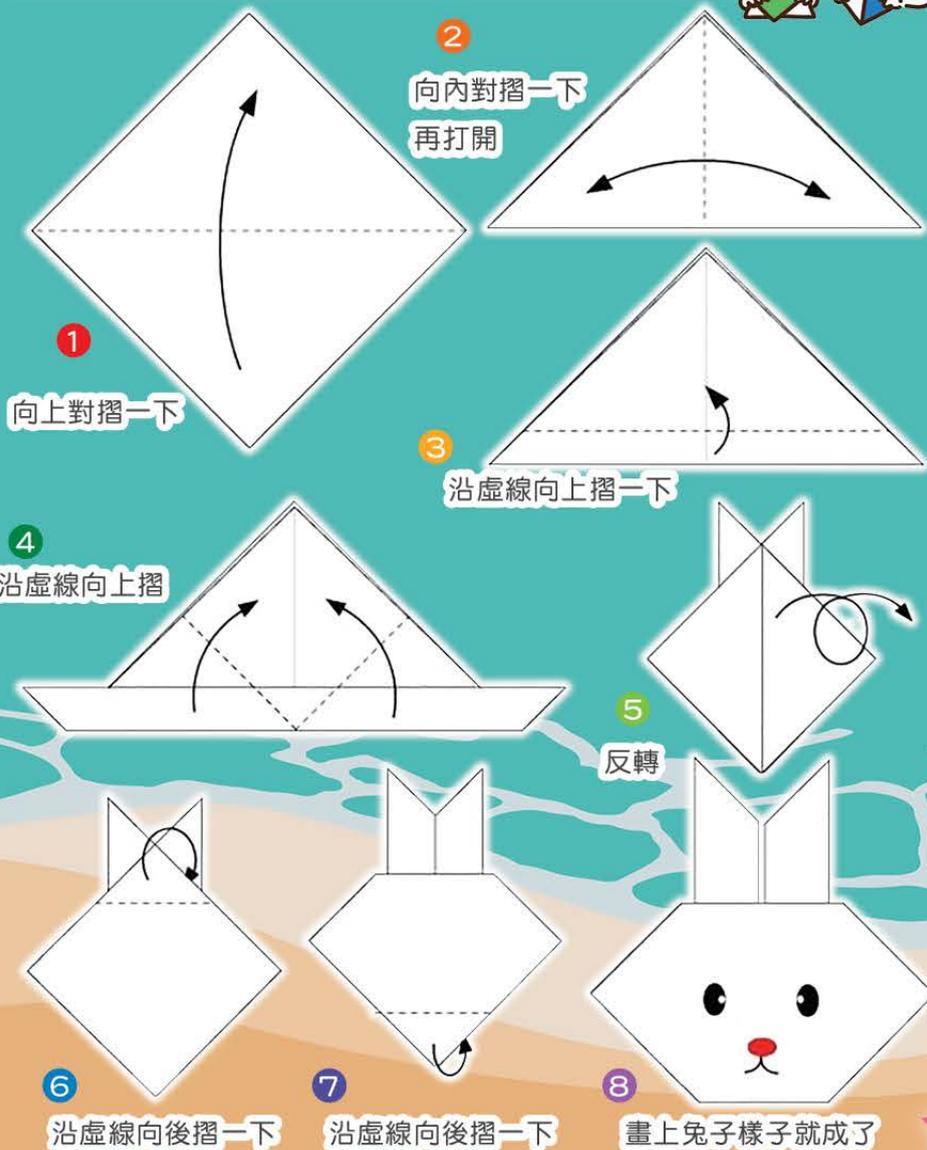
親子遊戲摺紙樂

閒餘的時候，家長可與小朋友一起試一試摺紙，享受親子摺紙的樂趣！

請根據以下步驟用一張正方形紙摺出兔子，完成後交回粉嶺璧峰路3號北區政府合署2樓217室「粉嶺綜合家庭服務中心」，即可獲得小禮物一份，數量有限，送完即止。(只接受正本完成品，及每個家庭只限參加一次)

活動時間：2023年7月17日至2023年8月31日

負責職員：鄺麗萍姑娘 (電話：2675 1713)



2022年12月至 2023年3月活動花絮



親子時光 - 冬日篇



冬至造型湯圓



FUN FUN中
需要你



慳得一蚊得一蚊



開心親子復活派對



輕輕鬆鬆「Zone」
家長情緒紓緩小組



「玩」咩話
兒童情緒管理小組



中醫講座 -
如何醫治眼光光



滾球義工組



紓壓瑜珈樂



粉中男士健身班

