

粉嶺

2026年3月至
2026年6月通訊

綜合家庭服務中心
Fanling Integrated Family Service Centre



目錄

- P.3 編者的話
- P.4-5 北區好去處
- P.6-9 2026年3月至2026年6月
中心活動內容
- P.10 照顧者支援專線及
照顧者資訊網
- P.11 社區照顧者咖啡室
- 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
- P.14-15 2025年8月至2025年11月
活動花絮



編者的話

這一季讓人期待的除了回暖的春天，還有復活節。復活節是愛與希望的節日，鼓勵人們在繁忙生活中保持希望和新生的感覺。在此我們向大家送上誠摯祝福和三個親子節日小貼士：

- (1) 騰出一天「無手機」的家庭時光，一起做簡單手作或到公園走走；
- (2) 每天至少預留「黃金15分鐘親子時間」，傾談日常事或一起玩遊戲；
- (3) 輕鬆慶祝節日，訂立小目標與小預算，安排家庭相聚共渡節日時光。

以上節日小貼士著重彼此看見優點，例如父母在遊戲中發掘子女的好奇心、投入和勇氣；子女在親子時間中，看見父母無條件的愛，願意放慢腳步傾聽自己的心事。但願這小小的儀式感凝聚成家庭的力量，繼續培養出更多的耐心與愛。

祝大家復活節快樂，節日充滿彩蛋、笑聲和溫暖！



北區好去處

→ 南涌

冬去春來，萬物回春。藉著氣溫回暖，不如計劃一下外出遊覽吧！粉嶺也有許多值得遊覽的地方，今次和大家介紹南涌和龍躍頭文物徑。

南涌位於新界東北部的沙頭角地區，是一個多姓氏聚居的客家村落。該村與鄰近的鹿頸、雞谷樹下等客家村落歷史上組成「南鹿約」，屬沙頭角十約中的第八約，至今仍保持每十年合辦太平清醮的傳統。

歷史沿革

南鹿社由南涌和鹿頸的村落組成，當中包括鹿頸的黃屋、下圍陳屋、老圍陳屋、雞谷樹下、鹹坑尾，南涌的李屋、鄭屋、羅屋、楊屋、張屋、石板潭林屋、七木橋邱屋和南涌大環，村民有姓黃、陳、朱、藍、李、鄭、羅、楊、張、林、丘（邱）十一個姓氏。

南鹿兩地村落都是客家村，於清代康熙年間便有人在此聚居並以耕作為業，故此村落已有數百年歷史。至於醮會歷史已難以追查，不過在二次大戰前已有舉辦活動。二次大戰後，有不少村民移居海外，亦有人遷至村中租田耕作，或開挖魚塘養魚。至上世紀九十年代，因城市發展，農田與魚塘逐漸荒廢，村民也逐漸搬離，故此現時太平清醮成為連結村民的重要活動。

前往方法

- 小巴——由粉嶺港鐵站外乘搭56K綠色專線小巴到南涌
- 巴士——由上水轉車站乘搭78K巴士到南涌，再步行15-20分鐘前往

南鹿社太平清醮

香港非遺清單項目之一。南鹿社太平清醮委員會負責舉辦每十年一屆的太平清醮，活動約於農曆十月舉行，並由圓玄學院負責醮會科儀，儀式有上表、請神、神位開光、攝召、行朝、啟榜、散花和化大士王等。醮會期間設有素盆菜供村民及來賓享用，亦有麒麟到場賀醮。

南涌現在仍保留著傳統鄉村風貌，分佈著農田、魚塘和紅樹林濕地。村內的靜觀家塾是二級歷史建築，是南涌最早及唯一的私塾，反映了當地的鄉村教育發展。

龍躍頭文物徑

龍躍頭文物徑是政府在新界設立的第二條文物徑，於1999年12月4日正式開放，全長約2.6公里，串連多座珍貴文物建築。

龍躍頭鄧族歷史

龍躍頭位於粉嶺聯和墟東北，俗稱「龍骨頭」，因山嶺名「龍躍嶺」而得名，相傳有龍飛躍其間。鄧氏祖籍江西吉水，與宋室皇族淵源深厚。南宋初年，皇姑南逃嫁錦田鄧氏，其後人於元末遷居龍躍頭，開村立業，子孫繁衍，逐步形成今日「五圍六村」：

- 五圍：老圍、麻笏圍、永寧圍、東閣圍（嶺角圍）、新圍（觀龍圍）
- 六村：麻笏村、永寧村（大廳）、祠堂村、新屋村、小坑村、觀龍村

起源與支持

文物徑由古物諮詢委員會構思，古物古蹟辦事處籌備多年，獲當地居民、北區區議會、建築署、北區民政事務處，以及香港賽馬會、衛奕信勳爵文物信託、香港旅遊發展局等鼎力支持。

傳統風俗延續

鄧氏至今保留豐富鄉俗：春、秋二祭香火繚繞，天后誕人聲鼎沸；正月十五為新生男丁「開燈」添喜；二月初一祭祖設齋宴；每十年一屆太平清醮，更是鑼鼓喧天、醒獅起舞的全村盛事。

必賞文物建築

必賞景點包括松嶺鄧公祠——鄧氏宗族心臟；天后宮——漁民與村民信仰中心；老圍圍牆——傳統圍村防禦建築典範。一磚一瓦，皆訴說新界先民智慧。龍躍頭文物徑不止是歷史步道，更是活生生的文化傳承。來粉嶺，漫步其中，感受新界早期居民的智慧與生活足跡。

資料來源：



香港非物質
文化遺產
(非遺) 資料庫



鄉郊保育
辦公室



古物古蹟
辦事處

前往方法

- 小巴——從粉嶺港鐵站搭乘54K小巴，它會沿著文物徑行駛，途經崇謙堂、麻笏圍、祠堂村、東閣圍等景點。

參觀須知

1. 龍躍頭文物徑得以開放，全賴當地居民的合作和支持，參觀時請盡量減少對他們的滋擾。
2. 龍躍頭文物徑沿線古蹟並非全部對外開放，而部分古蹟的開放時間或會變更。

2026年3月至2026年6月 中心活動內容

注意事項：活動有機會受不同因素影響而有所變動，本中心保留更改活動資料的權利，敬請參加者留意。

1. 親子活動

親子甜品工作坊

日期：2026年4月25日（星期六）
時間：上午10:00至中午12:30
地點：本中心活動室
名額：4個家庭或8位
對象：5歲以上兒童及其家長
費用：全免
內容：活動透過親子甜品製作，建立親子生活興趣，促進親子間的溝通，達至正面和諧的家庭文化。
負責職員／電話：麥光宇先生／
2675 1711

母親節之約： 親子烘焙工作坊

日期：2026年5月9日（星期六）
時間：上午10:00至中午12:00
地點：本中心活動室
名額：5個家庭或10位
對象：5歲以上兒童及其家長
費用：全免
內容：透過親子烘焙活動，為母親送上祝福。同時促進親子間的溝通，建立家庭正面文化。
負責職員／電話：麥光宇先生／
2675 1711

親子迎端午

日期：2026年6月6日（星期六）
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心活動室
名額：10位
對象：3歲以上兒童及其家長
費用：全免
內容：親子們一起做端午節小手作，與小朋友一起準備愉快的過節日。
負責職員／電話：鄧穎敏姑娘／
2675 1631

親子手作樂

日期：2026年6月13日（星期六）
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心活動室
名額：5個家庭
對象：6歲以上兒童及其家長
費用：全免
內容：親子們一起製作獨一無二的手工，向彼此表達愛意，促進家庭和睦。
負責職員／電話：利可晴姑娘／
2675 1637

2. 個人發展活動

關顧身心靈系列之 輕鬆婦女瑜珈班 (3/2026)

日期：2026年3月4日、11日、18日
及25日（逢星期三）

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心活動室

名額：10位

對象：大埔及北區區內婦女

費用：全免

內容：透過學習瑜珈預防身體痛症，
從而減輕壓力及培養正面情
緒，以積極態度應付日常生
活，促進家庭和睦。

負責職員／電話：利可晴姑娘／
2675 1637

Rummikub（魔力橋） 減壓小組

日期：2026年3月11日、18日、25日
及4月1日（逢星期三）

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心視聽室

名額：12位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：活動透過魔力橋桌上遊戲，建
立正面生活興趣和擴展生活圈
子，從而紓緩生活壓力，達至
情緒調節和自我關懷。

負責職員／電話：麥光宇先生／
2675 1711

花語尋「香」

日期：2026年3月25日（星期三）

時間：上午9:00至中午12:00

地點：香港維多利亞公園

名額：30位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：參觀香港花卉展覽2026。

負責職員／電話：莫嘉慧姑娘／
2675 1630

備註：中心集合，旅遊巴接送。

水苔植物

日期：2026年4月10日（星期五）

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心活動室

名額：8位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：學習制作水苔盆栽，從而強化
參加者正面角度認識及表達自
己。

負責職員／電話：莫嘉慧姑娘／
2675 1630

療癒減壓點點畫

日期：2026年4月17日（星期五）

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心活動室

名額：10位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：利用畫筆及工具繪製點點圖案，過程中不需要特別的繪畫技巧，保持心境平靜，藉此減壓。

負責職員／電話：

鄧穎敏姑娘／2675 1631

竹編悠閒一刻

日期：2026年4月24日（星期五）

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心活動室

名額：10位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：參加者透過製作竹編畫，用心編出自己的作品，在忙碌的生活中享受悠閒的時間，好好放鬆一下再開始日常的工作。

負責職員／電話：利可晴姑娘／2675 1637

拼出我心意

日期：2026年5月8日（星期五）

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心活動室

名額：10位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：發揮創意以拼豆製作成獨一無二的手工藝品，抒發自身情緒或寄託心意。

負責職員／電話：鄧穎敏姑娘／2675 1631

調出好心情

日期：2026年5月7日、14日、21日及28日（逢星期四）

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心活動室

名額：8位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：參加者透過製作DIY手工或美食等活動，紓緩生活中的壓力，關注及照顧自己的需要，培養好心情。

負責職員／電話：

利可晴姑娘／2675 1637

水中世界

日期：2026年5月29日（星期五）

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心活動室

名額：8位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：透過製作水栽植物，發揮參加者的創意能力和提高自我效能感。

負責職員／電話：莫嘉慧姑娘／2675 1630

繪本療心小組

日期：2026年6月3日、10日、17日及24日（逢星期三）

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心視聽室

名額：8位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：透過和諧粉彩，創作色彩和諧的繪本，讓參加者心靈獲得滋養，保持樂觀、平和的心情。

負責職員／電話：莫嘉慧姑娘／2675 1630

備註：1. 社工轉介優先

2. 關注精神健康人士

3. 有伴旅程Friends in Trip Project（殘疾人士家庭支援計劃）

3. 有伴旅程Friends in Trip Project （殘疾人士家庭支援計劃）

有伴旅程——照顧者鬆一鬆系列

日期：2026年3月12日、4月9日、5月14日及6月11日（每月第二個星期四）

時間：上午10:00至12:00

地點：本中心活動室

名額：10位

對象：區內人士（殘疾人士照顧者優先）

費用：全免

內容：透過參與烘焙和手工藝等不同照顧者活動，照顧者不但可以享受Me Time、暫時抽離照顧工作，更能與一班同路人一起分享照顧的心得。

負責職員／電話：利可晴姑娘／2675 1637

備註：此系列的活動每次均會重新接受報名及抽籤，請留意稍後公佈的活動海報和報名表格。

有意報名人士請留意當月海報或
「有伴旅程Friends in Trip Project」Facebook專頁
如對計劃有任何查詢，歡迎致電或Whatsapp 5688 6458查詢





全城為您
全程撐

Fostering a carer-friendly community



齊撐照顧者行動
Care the Carers Campaign

抖抖氣 打打氣
Take a Break Cheer Up

照顧者支援專線
Designated Hotline for Carer Support

182 183

照顧者資訊網
Information Gateway for Carers

www.carers.hk



社區照顧者咖啡室 Community Carer Cafe

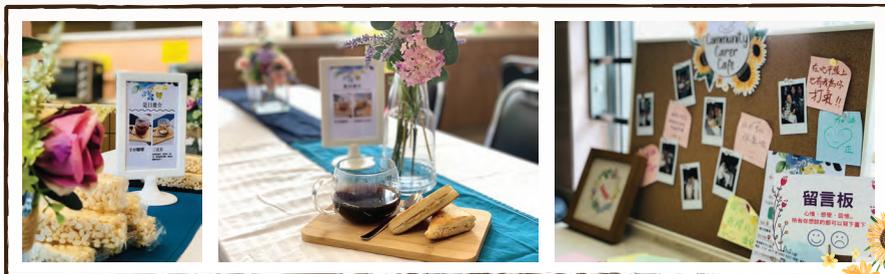
一個專為照顧者而設的地區聚腳點 - 「社區照顧者咖啡室」，來到咖啡室時，您可以放鬆心情，享受義工為您準備的手沖咖啡或花茶。在這裡，您擁有屬於自己的時間及空間，可以與同路人互相交流資訊，建立鄰舍支援網絡。您也可以選擇一起製作手工、料理，享受一個屬於自己的休閒時光。

費用全免，請先預約

更多資訊，追蹤「社區照顧者咖啡室」Facebook 專頁



SCAN ME



推行機構



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	星期六
第 1 個星期					太和 上水廣場	富蝶
第 2 個星期		大埔南,大埔北 粉嶺,粉嶺南 上水, 清河		祥華店	富亨	富蝶
第 3 個星期					太和 上水廣場	富蝶
第 4 個星期		大埔南,大埔北 粉嶺,皇后山 上水,清河			富亨	富蝶

費用全免，請先預約

大埔區

大埔南*	大埔墟鄉事會街2號 大埔社區中心1樓 上午9:30 - 中午12:00	2654 6066
大埔北*	大埔汀角路1號 大埔政府合署4樓 上午9:30 - 中午12:00	2654 6066
太和 (兒童照顧者)	大埔太和路太和邨 麗和樓地下 上午10:00 - 中午12:00	2650 8807
富蝶	大埔頌雅路11號 富蝶邨社會服務大樓地下 下午2:00 - 下午4:00	2662 6188
富亨	大埔富亨邨亨昌樓地下 下午2:30 - 下午5:00	2656 6680

粉嶺區

粉嶺*	粉嶺璧峰路3號 北區政府合署2樓活動室 上午10:00 - 中午12:00	2654 9828
粉嶺南*	粉嶺和鳴里7號 粉嶺南政府綜合大樓3樓 上午10:00 - 中午12:00	2654 9800
皇后山	粉嶺皇后山邨皇順樓M層 上午10:00 - 上午11:30	5334 5665
祥華*	粉嶺祥華商場L304室 上午10:00 - 上午11:30	5404 3245

上水區

上水*	上水龍運街2號 北區社區中心2樓209室 上午9:30 - 中午12:00	2157 9699
上水 廣場	上水新龍探路39號 上水廣場20樓23A室 上午9:00 - 中午12:00	3142 4969
清河	上水清河邨 清平樓地下B及C翼 晚上6:00 - 晚上9:00 (請提前一星期致電預約)	2672 4771

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。此外，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，否則會被取消資格。
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。

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！

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	T1	✓	✓	✓
三號風球	⚡3	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛, 活動則取消)
八號風球或以上	⚡8	✗ (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, 活動則取消)	✗
雷暴警告	 雷暴 Thunderstorm	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛, 活動則取消)
黃色暴雨警告	 黃色 Amber 黃	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛, 活動則取消)
紅色暴雨警告	 紅色 Red 紅	✓ (照常開放, 但服務使用者不應前來中心)	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛, 活動則取消)	✗ (如活動舉行前四小時仍懸掛, 活動則取消)
黑色暴雨警告	 黑色 Black 黑	★	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛, 活動則取消)	✗ (如活動舉行前四小時仍懸掛, 活動則取消)

✓：中心照常開放；活動照常舉行。

✗：中心暫停服務；活動取消或延期舉行。

★：如黑色暴雨警告在中心開放前發出，本中心將會暫停服務，直至黑色暴雨警告取消後，本中心將會於兩小時內恢復服務。如黑色暴雨警告在中心開放期間發出，本中心仍會照常開放，但服務使用者不應前來中心。

* 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，參加者及家長應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。

2025年8月至11月活動花絮



2025-2026年度粉中義工隊義工服務
坪峯中秋慶團圓



我的小園庭



守護孩子心之兒童情緒管理
工作坊（第二階段）



夏日降溫



「童心連結」親子平行小組



咖啡山水畫



關顧身心靈——心思之作



編出彩虹天



漁之樂



環保樂願行——
參訪「慈濟環保願行館」



歌舞昇平迎中秋



關顧身心靈系列調出好心情2.0



關顧身心靈系列之：
蛋撻烘焙樂



兒童魔術班



親子Rummikub (魔力橋) 小組



療癒蚊膏

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

