

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

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。

1. 南涌

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。

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。

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

2. 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。

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。

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

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。

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。

資料來源

鄉郊保育辦公室

<https://cco.gov.hk/tc/project-sites/nam-chung>

香港非物質文化遺產（非遺）資料庫

<https://www.hkichdb.gov.hk/zht/item.html?483abb3b-5246-442a-b316-f7df49c1b28b>

古物古蹟辦事處

<https://www.amo.gov.hk/tc/heritage-trails/lung-yeuk-tau-heritage-trail/index.html>

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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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。
負責職員/電話	:	鄧穎敏姑娘/2675 1631

活動名稱	:	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，促進家庭和睦關係。
負責職員/電話	:	利可晴姑娘/2675 1637

2. 個人發展活動

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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。

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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)

活動名稱	:	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

(Facebook)

<https://www.facebook.com/p/%E6%9C%89%E4%BC%B4%E6%97%85%E7%A8%8B-Project-FIT-61555226155823/>

齊撐照顧者行動

全城為你全程撐
齊撐照顧者行動
抖抖氣打打氣

照顧者支援專線
182183

照顧者資料網
www.carers.hk

社區社區照顧者咖啡室

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

https://www.facebook.com/carercafe/?locale=zh_HK

推行機構

社會福利署

大埔及北區福利辦事處 - 北區小哲、大埔小樹

香港婦女中心協會

HKECSS

浸信會欣悅社會服務處 - 大埔浸信會社會服務處

基督教香港信義會 - 太和青少年綜合服務中心

基督教勵行會

明愛粉嶺綜合家庭服務中心

基督教銘恩堂粉嶺堂銘恩園服務中心(社區資源網絡)

浸信會愛羣社會服務處

照顧者咖啡室分店詳情：

大埔區

*大埔南店

日期：每月的第二及第四個星期二

時間：上午 9 時 30 分至中午 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 9 時 30 分至中午 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 (兒童照顧者)

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

富蝶店

日期：逢星期六

時間：下午 2 時至下午 4 時

地點：新界大埔頌雅路 11 號富蝶邨社會服務大樓地下

預約電話：2662 6188

富亨店

日期：每月的第二及第四個星期五

時間：下午 2 時 30 分至下午 5 時

地點：新界大埔富亨邨亨昌樓地下

預約電話：2656 6680

上水區

*上水店

日期：每月的第二及第四個星期二

時間：上午 9 時 30 分至中午 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 9699

上水廣場店

日期：每月的第一及第三個星期五

時間：上午 9 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

清河店

日期：每月的第二及第四個星期二

時間：晚上 6 時至晚上 9 時

地點：上水清河邨清平樓地下 B 及 C 翼

預約電話：2672 4771

備註：請提前一星期致電預約

粉嶺區

*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 樓活動室

預約電話：2654 9828

*粉嶺南店

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：新界粉嶺和鳴里 7 號粉嶺南政府綜合大樓 3 樓

預約電話：2654 9800

皇后山店

日期：每月的第四個星期二

時間：上午 10 時至 11 時 30 分

地點：新界粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層

預約電話：5334 5665

*祥華店

日期：每月的第二個星期四

時間：上午 10 時至上午 11 時 30 分

地點：新界粉嶺祥華商場 L304 室

預約電話：5404 3245

註：請預先查詢及預約

*香港婦女中心協會合辦

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！

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	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
八號風球或以上	✗ (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	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
黃色暴雨警告	✓	✓	✗ (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)	✗ (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	★	✗ (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

✗：中心暫停開放；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。

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

(中心地圖)