



社會福利署  
Social Welfare Department



# 粉嶺

2026年7月至2026年10月通訊

## 綜合家庭服務中心

Fanling Integrated Family Service Centre



# 目錄



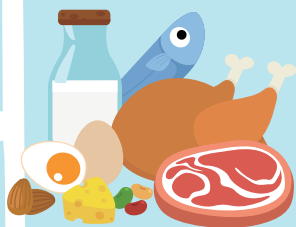
- P. 3 編者的話
- P. 4-5 北區新地標
- P. 6-10 2026年7月至2026年10月  
中心活動內容
- P. 11 照顧者支援專線及  
照顧者資訊網
- P. 12 社區照顧者咖啡室
- P. 13 活動報名安排  
免責聲明  
服務意見
- P. 14 惡劣天氣下中心開放  
及活動安排
- P. 15 2025年12月至2026年3月  
活動花絮



## 編者的話

「多外出，多快樂——  
讓四大荷爾蒙陪你尋回幸福！」

這次讓我們了解四種能使我们感到快樂的荷爾蒙，包括血清素、安多酚、催產素和多巴胺，它們在改善情緒方面各具不同的作用。



### 提升快樂的方法

1) 多吃黑朱古力、堅果、種子、家禽、杏仁、葵花籽、雞、鮭魚、瘦肉、魚、蛋和乳製品等；

### 2) 調節生活習慣

接觸陽光、運動、笑聲、良好睡眠與健康飲食，都能促進這些荷爾蒙分泌。多外出活動，培養好心態與習慣，才能從容面對生活，尋回快樂人生。



**想了解快樂的荷爾蒙的力量？  
邀請你參加本中心的活動和  
多外出走走啊！**

資料來源：  
社會福利署——臨床心理服務科



為你推薦：

# 北區新地標

## 粉嶺北社區 聯絡中心

FLN

土木工程拓展署設立的  
粉嶺北社區聯絡中心現已開幕。

中心內設有多個主題為「存在與流變」的展區，讓公眾更了解北部都會區內古洞北及粉嶺北的發展。當中設有模擬駕駛遊戲，訪客可率先體驗將來粉嶺繞道（東段）建成後的駕駛樂趣；亦設有浮空投影模型，以立體方式展示新發展區全貌。

中心設計簡約之餘亦別具有特色，透過天窗與玻璃幕牆，令室內人士感受光影隨時間的變化。



### 中心開放時間

星期一、星期二及星期四  
星期三及星期五  
星期六  
星期日及公眾假期

上午9:30至下午12:30、下午2:00至下午5:30  
下午2:00至下午5:30、下午7:00至下午9:30  
上午9:30至下午12:30  
休息

- 中心旁更設有迷你滑板場，讓初學者在安全的環境下，感受投入滑板活動的樂趣。
- 滑板場開放時間：星期一至日上午9:00至下午6:00



# 粉嶺安樂門街遊樂場



安樂門街遊樂場  
ON LOK MUN STREET PLAYGROUND



因配合粉嶺繞道東段工程項目之興建，原安樂門街遊樂場於2023年拆卸。重置後的粉嶺安樂門街遊樂場已正式啟用，佔地逾3,800平方米。場地由土木工程拓展署按國際標準設計及建造，並由康樂及文化事務署管理。新設施不但提升社區的休憩環境，更為極限運動愛好者提供優質的鍛煉空間和聚腳點。

場內的極限運動場佔地約1,600平方米，可供四項「極限運動」（包括自由花式小輪車、滑板、特技直排滑輪和自由花式滑板車）的愛好者共同使用。場區的碗型及街式設施均達國際標準，並獲得相關之認證，適合不同程度的玩家作花式訓練。

遊樂場內設有洗手間、更衣室、蔭棚及公園座椅，方便社區人士使用。



## 開放時間

星期一至日上午8:00至晚上10:00（每月第一及第三個星期一上午除外）

## 交通指南

- 小巴：乘搭至聯和墟，步行約10分鐘。
- 巴士或小巴：乘搭至龍躍頭，步行約5分鐘。

圖片及資料來源：



康樂及文化事務署



土木工程拓展署



新聞公報



康文+++



北拓展處

# 2026年7月至2026年10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

### 從心所育——幼稚園及初小家長組

日期：2026年7月8日、15日、22日、29日、8月5日及12日（逢星期三）

時間：下午2:30至4:00（7月8日、15日及22日）

上午10:30至中午12:00（7月29日、8月5日及12日）

地點：本中心活動室

名額：12位

對象：幼稚園及初小學生的家長及照顧者

費用：全免

內容：此小組提倡在日常生活中實踐正向管教，尊重兒童權利和在非暴力環境下解決問題。參加的家長及照顧者會認識到：

- 正向管教及主動聆聽的技巧
- 自我照顧和情緒及壓力處理
- 兒童不同的發展階段
- 自己的溝通模式
- 透過非暴力溝通與子女解決問題

負責職員/電話：黃金燕姑娘/2675 1717及利可晴姑娘/2675 1637

備註：• 此小組與香港救助兒童會合辦。

• 相同日期及時間另設有兒童小組，參加者可向負責職員查詢。

### 黏土親子樂——農場篇

日期：2026年7月15日、17日、22日  
及24日（逢星期三及星期五）

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心視聽室

名額：10位

對象：小學生及其家長

費用：全免

內容：透過黏土製作小農場，互相合作，增強親子間的溝通，藉此促進家庭的和諧。

負責職員/電話：袁保儀姑娘/2675 1712

### 手作皮革八達通套

日期：2026年8月7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：小學生及其家長

費用：全免

內容：透過聯手製作自家八達通套，互相合作，增強親子間的溝通，藉此促進家庭的和諧。

負責職員/電話：袁保儀姑娘/2675 1712

## 趣怪親子手工

日期：2026年10月10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：5歲以上兒童及其家長。

費用：全免

內容：家長與小朋友一起準備有趣及可愛的萬聖節小手作。

負責職員/電話：鄧穎敏姑娘/2675 1631

## 2. 個人發展活動

### 聊愈・療愈

日期：2026年7月2日、9日、16日及23日（逢星期四）

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心活動室

名額：8位

對象：大埔及北區區內母親

費用：全免

內容：透過不同的伸展運動，讓婦女可以互相認識、分享，以建立支援網絡。

負責職員/電話：樊靜儀姑娘/2675 1714

備註：大埔及北區區內離異及單親婦女優先

### 「熱不倒」抗熱行動 2026

日期：2026年7月6日（星期一）

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心視聽室

名額：10位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：為社區人士及照顧者提供訓練和資訊，促使他們關注酷熱天氣對健康的影響。

負責職員/電話：李俊銘先生/2675 1716

備註：參加者將獲贈精美紀念品乙份。（數量有限，先到先得）活動紀念品由賽馬會「熱島。熱不倒」社區抗熱計劃提供。

### 公務群英

日期：2026年7月8日、15日、22日及29日（逢星期三）

時間：上午10:00至11:00

地點：各公營部門單位

名額：10位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：透過參訪不同的公營部門，介紹公務部門的工作和員工的工作實況。了解他們如何透過履行日常職務，守護香港市民的福祉。

負責職員/電話：李俊銘先生/2675 1716

備註：參加者須遵循各部門所訂守則，未經負責人同意下，嚴禁拍照及錄影。

## 夏日小涼拌

日期：2026年7月10日、17日、24日及31日（逢星期五）

時間：下午2:45至3:45

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：分享簡單的涼拌料理，以舌尖細味清新消暑之感。

負責職員/電話：李俊銘先生/2675 1716

備註：參加者如有食物敏感或相關身體狀況，須主動報備，並自行採取適當的預防措施。

## 夏至防蚊

日期：2026年7月15日（星期三）

時間：上午10:30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：夏天將至，夏天去戶外活動或外出時往往要提前準備好蚊怕水。活動以天然材料一起製作簡單的蚊怕水，讓大家可以以天然方法更安心地享受戶外活動或親子郊遊。

負責職員/電話：鄧穎敏姑娘/2675 1631

## 漫遊書展2026

日期：2026年7月17日（星期五）

時間：上午9:00至下午5:00

地點：香港會議展覽中心

名額：30位

對象：大埔及北區區內居民

費用：全免

內容：透過參觀書展活動，推廣家庭讀書風氣，增進父母與子女感情。

負責職員/電話：余偉文先生/2675 1616

備註：參加者需自備午餐

## 兒童魔術班

日期：2026年7月29日、31日、8月5日及7日（逢星期三及五）

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心視聽室

名額：8位

對象：大埔及北區區內6至12歲兒童

費用：全免

內容：透過學習簡單魔術技巧，讓小朋友提昇個人自信，為家人帶來歡樂。

負責職員/電話：余偉文先生/2675 1616

## 不見不「傘」

日期：2026年8月3日（星期一）

時間：上午10:00至11:00

地點：尖沙咀雨遮工場

名額：10位

對象：大埔及北區區內人士

費用：全免

內容：參觀香港品牌雨遮工場，了解傳統手工製作技藝，加強對香港文化遺產保護及認識。

負責職員/電話：李俊銘先生/2675 1716

備註：活動旨在促進參加者社交康樂，並不構成商品購買要約、邀請或建議。

## Yumelogo藝術初探

日期：2026年8月12日（星期三）

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：源自日本的Yumelogo藝術，融合和風圖案與文字元素，形成獨特的創作形式。透過參與，學員可輕鬆完成專屬的手繪作品，同時激發個人潛能。

負責職員/電話：莫嘉慧姑娘/2675 1630

## 我初遇FUN心福卡

日期：2026年8月24日（星期一）

時間：上午10:00至中午12:00

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：本活動透過FUN心福卡與和諧粉彩的結合，協助參加者進行自我探索，並促進心靈關顧與心理健康。

負責職員/電話：莫嘉慧姑娘/2675 1630

## 咖啡山水畫（花卉篇）

日期：2026年9月14日（星期一）

時間：上午10:00至中午12:00

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：藉由咖啡山水花卉畫的創作，參加者不僅能體驗繪畫的美感與樂趣，更能有效紓解日常家庭照護所帶來的壓力。

負責職員/電話：莫嘉慧姑娘/2675 1630

## 月下手作

日期：2026年9月15日（星期二）

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：參加者透過親手製作特別的燈籠，感受傳統節日的氣氛，同時將溫暖的心意帶回家。

負責職員/電話：利可晴姑娘/2675 1637

## 慢活時光

日期：2026年10月9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：鼓勵參加者透過運用蝶古巴特拼貼，製作獨一無二的作品，於忙碌生活中重拾專注，暫時放下煩惱，紓緩壓力。

負責職員/電話：利可晴姑娘/2675 1637

### 關顧身心靈系列之輕鬆 婦女瑜珈班(10/2026)

日期：2026年10月7日、14日、21日  
及28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

### 四道人生

日期：2026年10月8日、15日、22日  
及29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：本園藝治療小組以「四道人  
生」為主題，旨在促進參加者  
心理健康，並強化其與家庭、  
朋友及社區的社會連結。

負責職員/電話：莫嘉慧姑娘/2675 1630

備註：參加者以退休人士為優先招募  
對象。

## 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7月9日、8月13日、9月10日及10月8日（每月第二個星期四）

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心活動室

名額：10位

對象：大埔及北區區內人士（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 全程撐牙

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](http://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

社會福利署  
Social Welfare Department

大埔及北區  
福利辦事處

北區小童  
大埔小童

香港婦女中心協會  
HONG KONG FEDERATION OF  
WOMEN'S CENTRES

KREGBS

浸信會牧區社會服務處  
Immanuel Christian Social Services  
大埔浸信會社會服務處  
Tai Po Baptist Church Social Service

基督教行動  
Christian Action

銘恩圖服務中心  
銘恩圖服務中心  
社區發展部

浸信會聯合家庭服務中心  
Immanuel United Family Service Centre

浸信會青年服務處  
Immanuel Youth Service Centre

## 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<br>上水廣場 | 富蝶   |
| 第 2 個星期 |      | 大埔南, 大埔北<br>粉嶺, 粉嶺南<br>上水, 清河 |      | 祥華店  | 富亨         | 富蝶   |
| 第 3 個星期 |      |                               |      |      | 太和<br>上水廣場 | 富蝶   |
| 第 4 個星期 |      | 大埔南, 大埔北<br>粉嶺, 皇后山<br>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<br>大埔社區中心1樓<br>上午9:30 - 中午12:00  | 2654 6066 |
| 大埔北*          | 大埔汀角路1號<br>大埔政府合署4樓<br>上午9:30 - 中午12:00    | 2654 6066 |
| 太和<br>(兒童照顧者) | 大埔太和路太和邨<br>麗和樓地下<br>上午10:00 - 中午12:00     | 2650 8807 |
| 富蝶            | 大埔鎮雅路11號<br>富蝶邨社會服務大樓地下<br>下午2:00 - 下午4:00 | 2662 6188 |
| 富亨            | 大埔富亨邨亨昌樓地下<br>下午2:30 - 下午5:00              | 2656 6680 |

### 粉嶺區

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

### 上水區

|      |                                                       |           |
|------|-------------------------------------------------------|-----------|
| 上水*  | 上水龍運街2號<br>北區社區中心2樓209室<br>上午9:30 - 中午12:00           | 2157 9699 |
| 上水廣場 | 上水新龍運街39號<br>上水廣場20樓23A室<br>上午9:00 - 中午12:00          | 3142 4969 |
| 清河   | 上水清河邨<br>清平樓地下B及C翼<br>晚上6:00 - 晚上9:00<br>(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

我的意見：

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

姓名：

聯絡電話：

日期：

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            | <b>T1</b>                                                                                            | ✓                                | ✓                                 | ✓                                 |
| 三號風球            | <b>⚡3</b>                                                                                            | ✓                                | ✓                                 | ✗<br>(如活動舉行<br>前兩小時仍懸掛，<br>活動則取消) |
| 八號風球<br>或<br>以上 | <b>⚡8</b>                                                                                            | ✗<br>(中心將於風球<br>除下後兩小時<br>照常開放)  | ✗<br>(如活動舉行<br>前兩小時仍懸掛，<br>活動則取消) | ✗                                 |
| 雷暴警告            |  雷暴<br>Thunderstorm | ✓                                | ✓                                 | ✗<br>(如活動舉行<br>前兩小時仍懸掛，<br>活動則取消) |
| 黃色暴雨<br>警告      |  黃<br>Amber         | ✓                                | ✓                                 | ✗<br>(如活動舉行<br>前兩小時仍懸掛，<br>活動則取消) |
| 紅色暴雨<br>警告      |  紅<br>Red           | ✓<br>(照常開放，<br>但服務使用者<br>不應前來中心) | ✗<br>(如活動舉行<br>前兩小時仍懸掛，<br>活動則取消) | ✗<br>(如活動舉行<br>前四小時仍懸掛，<br>活動則取消) |
| 黑色暴雨<br>警告      |  黑<br>Black       | ★                                | ✗<br>(如活動舉行<br>前兩小時仍懸掛，<br>活動則取消) | ✗<br>(如活動舉行<br>前四小時仍懸掛，<br>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12月至2026年3月活動花絮



2025-2026年度粉中義工隊閉幕禮



無障礙太極初嘗



冬日親子手作仔



我和園藝有個約會



『CHILL輕鬆·談TEEN說地』認識青春期子女及自我關懷小組



福到我家



繽紛氣球扭扭



關顧身心靈系列之輕鬆婦女瑜珈班(3/2026)



中醫之放鬆妙法



關顧身心靈新春蘿蔔糕工作坊2026

# 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<br>至下午1:00 | ☺   | ☺   | ☺   | ☺   | ☺   | ☺   |
| 下午2:00<br>至5:00   | ☺   | ☺   | ☺   | ☺   | ☺   | ☺   |
| 下午5:00<br>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

