

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們感到快樂的荷爾蒙，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

https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/405/tc/Final_Four_primary_hormones_tc.pdf

為你推薦：北區新地標

粉嶺北社區聯絡中心

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	上午 9:30 至 下午 12:30、下午 2:00 至 下午 5:30
星期三及星期五	下午 2:00 至 下午 5:30、下午 7:00 至 下午 9:30
星期六	上午 9:30 至 下午 12:30
星期日及公眾假期	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

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
康樂及文化事務署

<https://www.lcsd.gov.hk/clpss/tc/webApp/Facility/Details.do?ftid=100&did=7>

新聞公報

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202504/12/P2025041100600.htm>

土木工程拓展署

https://ktnfln-nda.hk/cht/community_event_details?pkey=196

康文+++

<https://www.facebook.com/LCSDPlusss/posts/pfbid0MNjxHytKTKDFbRxeYJdV6PVVHUtHGtE4cmf7MX2jUUSqtZbQ2kmuQtFdjbwD86vKl>

北拓展處

<https://www.ktnfln-ndas.gov.hk/>

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

活動名稱	:	從心所育-幼稚園及初小家長組
日期及時間	:	2026 年 7 月 8 日、15 日、22 日(下午 2:30 至 4:00) 2026 年 7 月 29 日、8 月 5 日及 12 日(上午 10:30 至 中午 12:00) (逢星期三)
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。

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	聊癒.療癒
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

活動名稱	:	「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。

活動名稱	:	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。

活動名稱	:	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。

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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。

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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 心福卡與和諧色彩的結合，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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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。

活動名稱	:	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

活動名稱	:	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

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 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

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)