社會福利署
Social Welfare Department

政府資助計劃
Government-funded programme

粉嶺

2026年11月至2027年2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 粉中義工感言

P. 5 參加者活動感想回顧

P. 6-7 2026年4月至2026年7月
活動花絮

P. 8-11 2026年11月至2027年2月
中心活動內容

P. 12 照顧者支援專線及
照顧者資訊網

P. 13 社區照顧者咖啡室

P. 14 活動報名安排
免責聲明
服務意見

P. 15 惡劣天氣下中心開放及
活動安排



編者的話

感恩是一種對他人善意的體會、所獲幫助或美好事物的認知與回應。它可以是一時的感動，也可以是長久的行動。我們可簡單地，每天花一分鐘想想那些在生活中幫過我們的人，哪怕是一個微笑、一句關心、一頓家常便飯，都值得珍惜與回應。

在家庭裡，孩子的成長需要肯定，父母的付出值得讚揚，長輩的智慧給予我們啟發。當我們彼此表達謝意，人與人之間的距離也會拉近。

願每個人都在日常的美事裡多說「謝謝」，促使我們更樂於付出、分享與互相支持。

在此特別感謝大家過去積極參與我們中心的活動，期待在未來的活動中繼續與大家攜手同行，共度更多美好時光。

粉中義工感言

GIVE SUPPORT



在探訪長者時，我教了長者不同的手勢報紙，及「游泳」。

看到他們能高興地跟隨我的手勢，又能活動雙手，讓我十分滿足。



認識了許多義工
接觸先明人士後，有許多得着，明白他們的需要

我自從參加義工小組後探訪老人院令我有許多感受，在過程中感受到人間的關懷及人情，使我受到鼓舞，令我有動力繼續參加，伸出援手助人。

做義工讓我活學活用，將時間花在值得的人和事上。



在義工組認識到許多朋友，大家互相幫助，十分溫馨，特別在護老院時，看到長者特有失禮，他日我也會步他(她)們的步伐，助我心建造設，很有義識，做義工是妙不可言。





參加者活動感想回顧

謝謝大家過去一年積極參加我哋中心嘅活動，係時候一齊回顧上年嘅精彩活動啦～～

守護孩子心之兒童情緒管理工作坊

很好，導師很友善，單親家庭尤其他小朋友可以一同參加親子活動

希望未來可以再有類似的兒童及親子活動

很開心，可以見證小朋友的成長

調出好心情

好玩，期待下次再有！

很多元化，導師們很有心思安排和指導，希望能多舉辦此類活動

真心圖書館

（好多小眾的迷思及文化篇）

她們十分友善，希望未來可以再次舉行。

嘩！上年嘅活動真係好精彩！如果唔想錯過嘅話，大家就要密切留意我哋中心嘅季刊同宣傳啦！！

2026年4月至2026年7月活動花絮



母親節之約：親子烘焙工作坊



看看人類的眼睛——認識導盲犬及互動



Rummikub（魔力橋）減壓小組



聊癒．療癒



故宮探究



親子迎端午



水中世界



「地膽遊中」導賞團



親子手作樂



療癒減壓點點畫



竹編悠閒一刻



黏土親子樂——農場篇



拼出我心意



調出好心情



繪本療心



【綠色殯葬．延愛綿綿】紀念花園導賞團



微電影樂共嘗．「同行者」放映會及工作坊



關顧身心靈系列之減壓蚊膏



關顧身心靈系列之DIY沐浴露



關顧身心靈系列之輕鬆婦女瑜珈班

2026年11月至2027年2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. 個人發展活動

花語療癒——家長紓壓小組

日　　期：2026年11月4日、11日、18日及25日（逢星期三）
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：區內中小學生之家長
費　　用：全免
內　　容：誠邀你走進花與心靈治療的療癒旅程。我們將以花藝作為媒介，帶領你在花香中覺察情緒，學習正向管教技巧，在滋養自己同時，也為家庭注入正能量！



負責職員／電話：楊夢瑩姑娘／2675 1633

編織入門班(11-12/2026)

日　期：2026年11月9日、30日、12月7日及28日（星期一）
時　間：上午10:00至11:30
地　點：本中心視聽室
名　額：6位
對　象：區內人士
費　用：全免
內　容：鼓勵參加者利用餘暇學習編織技巧，此活動適合未接觸過編織的人士，透過編織簡易物品，提升自我信心，培養耐性。
負責職員／電話：利可晴姑娘／2675 1637



童心紮作：迷你先鋒工程

日　期：2026年11月21日、28日、12月5日及12日（逢星期六）
時　間：上午10:30至中午12:00
地　點：本中心視聽室
名　額：10位
對　象：六至十二歲青少年
費　用：全免
內　容：透過學習基本繩結技巧，親手製作模型，在過程中學習聽從指令及與其他組員合作，提高參加者的專注力、提升溝通及社交技巧。
負責職員／電話：李滙祺先生／2675 1711



慢活一刻．除舊迎新(1/27)



日　期：2027年1月8日、15日、22日及29日（逢星期五）
時　間：下午3:00至4:30
地　點：本中心活動室
名　額：8位
對　象：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不同的布藝和木器，製作及翻新獨一無二的作品，於忙碌生活中重拾專注，暫時放下煩惱， 緩壓力，迎接農曆新年。
負責職員／電話：利可晴姑娘／2675 1637

新春水仙迎金羊



日　期：2027年1月13日（星期三）
時　間：上午10:00至11:00
地　點：本中心活動室
名　額：20位
對　象：區內人士
費　用：全免
內　容：由義工導師教導參加者切割水仙頭，並帶回家中浸養，迎接羊年。
負責職員／電話：余偉文先生／2675 1616

揮春賀新歲2027



日　期：2027年1月27日（星期三）
時　間：上午10:00至11:00
地　點：本中心活動室
名　額：20位
對　象：區內人士
費　用：全免
內　容：由義工導師教導參加者書寫揮春，讓參加者帶回家中佈置，增添節日喜慶氣氛。
負責職員／電話：余偉文先生／2675 1616

咖啡山水畫（新年篇）



日　　期：2027年2月2日（星期二）
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：區內人士
費　　用：全免
內　　容：藉著創作咖啡山水畫（新年篇）的作品，美化家居，參與者預祝新年，彼此祝福新的一年祥瑞康安。
負責職員／電話：莫嘉慧姑娘／2675 1630

2. 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11月12日、12月10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：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

社會福利署
Social Welfare Department



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

政府資助計劃 Government-funded programme

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 北區小智 大埔小樹
香港婦女中心協會 HONG KONG FEDERATION OF WOMEN'S CENTRES
HKECSS
浸信會欣悅社會服務處 Baptist Choris Social Service
大埔浸信會社會服務處 Tai Po Baptist Church Social Service
基督教香港信義會 大和青少年綜合服務中心 ELCHK, Tai Wo Integrated Youth Service Centre
基督教勤行會 Christian Action
銘恩團服務中心
明愛粉嶺綜合家庭服務中心 Caritas Integrated Family Service Centre - Fanling
浸信會愛羣社會服務處 BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICES

社區照顧者咖啡室 － 開放時間

費用全免，請先預約

	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

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	上水新龍琛路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

＊ 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証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		✓	✓	✓
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，陸上活動按當時天氣情況而定，若決定取消，會個別通知；而水上活動一律取消。）
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。

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

