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

1. 認識了許多義工，接觸失明人士後，有許多得著，明白他們的需要。

2. 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。

3. 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。

4. 做義工讓我活學活用，將時間花在值得的人和事上。

5. 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，看到長者特有共鳴，他日我也會步他（她）們的步伐，助我心裡建設，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~~

活動名稱：「守護孩子心之兒童情緒管理工作坊」

參加者感想：很好，導師很友善，單親家庭及其他小朋友可以一同參加親子活動

參加者感想：很開心，可以見證小朋友的成長

參加者感想：希望未來可以再有類似的兒童及親子活動

活動名稱：「調出好心情」

參加者感想：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

參加者感想：好玩，期待下次再有！

活動名稱：「真心圖書館(性別小眾的迷思及文化篇)」

參加者感想：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 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

活動名稱	：	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

活動名稱	：	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

活動名稱	：	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

活動名稱	：	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，紓緩壓力，迎接農曆新年。
負責職員/電話	：	利可晴姑娘/2675 1637

活動名稱	：	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

活動名稱	：	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

活動名稱	：	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)

活動名稱	:	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

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

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，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)