

封面頁

網上報名

<https://forms.gle/szudmXCx53ujeAoK8>

社會福利署  
北大埔綜合家庭服務中心  
2025年5月至8月通訊

地址：新界大埔汀角路一號大埔政府合署五樓

查詢電話：2665 0286

傳真：2664 8762

機構網址：<http://www.swd.gov.hk>

中心開放時間表

「V」代表中心開放時段，「X」代表中心暫停開放

五樓辦事處開放時間表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午9:00 至1:00	V	V	V	V	V	V	X
下午1:00 至2:00	午膳						
下午2:00 至5:00	V	V	V	V	V	V	
晚上5:00 至8:00	V	X	V	X	X	X	

地址：新界大埔汀角路一號大埔政府合署五樓

查詢電話：2665 0286      傳真：2664 8762

三樓家庭資源閣及活動室開放時間表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午9:00 至1:00	V	V	V	V	V	X	
下午1:00 至2:00	午膳						
下午2:00 至5:00	V	V	V	V	V		
晚上5:00 至8:00	X	X	X	X	X		

地址：新界大埔汀角路一號大埔政府合署三樓

查詢電話：2657 2816      傳真：2657 9343

## 目錄

專題文章：四大快樂荷爾蒙

親子培育系列

家長教育系列

婚姻培育系列

身心健康關顧系列

互助小組

服務範圍

齊撐照顧者行動

社區照顧者咖啡室

活動報名須知、免責聲明

惡劣天氣下中心開放及活動安排

季刊遊戲

## 專題文章：四大快樂荷爾蒙

血清素	如何增加血清素？
血清素負責調節情緒和生理時鐘，促使我們感到幸福、滿足和放鬆，同時令我們擁有健康的睡眠周期。維持健康的血清素水平，有助保持情緒穩定和培養整體的幸福感。	<p><b>接觸陽光</b> 進行戶外活動，或每天最少接觸陽光 20 分鐘有助提高血清素。</p> <p><b>多吃含色氨酸的食物</b> 進食含色氨酸的食物，如堅果、種子、家禽、杏仁、葵花籽、雞和鮭魚等都是不錯的選擇。</p> <p><b>練習靜觀和表達感激</b> 每天安排時間感受自己的呼吸及觀察自己的想法有助減壓，亦可每天撰寫「感謝日記」，培養感謝別人的習慣，建立積極的生活態度。</p> <p><b>充足睡眠</b> 每晚 7-9 小時安穩的睡眠有助維持最佳的血清素水平。設立放鬆時段，例如閱讀、暖水澡、簡單的伸展運動亦可讓身體放鬆。定時就，建立健康的生理時鐘。</p>
缺少血清素？	
我們的情緒和生理狀況會產生變化，例如出現焦慮、抑鬱、煩躁感、失眠等情況。	
安多酚	如何增加安多酚？
安多酚是一種因體力消耗、情緒壓力甚至疼痛而釋放的天然止痛劑和減壓劑，協助我們舒緩不適，從而創造幸福感。	<p><b>運動習慣</b> 每周最少三天進行不少於 30 分鐘、自己喜歡的帶氧運動，例如瑜珈、游泳、跳舞等，建立鍛鍊身體的習慣。</p> <p><b>開懷地笑</b> "笑"不但可以讓人變得積極、開朗，更可以增加安多酚。觀看有趣的節目，享受與家人朋友的歡樂時光，讓自己開懷地笑！</p> <p><b>吃黑巧克力</b> 享用含有 70%或以上可可成分的黑巧克力能促進安多酚的產生。</p> <p><b>深呼吸和冥想</b> 每天練習深而慢的呼吸或進行正念冥想，專注自己的呼吸，拋開雜念，讓身體放鬆。</p>
缺少安多酚？	
我們會容易感到身體疼痛、情緒困擾，應對壓力的能力亦相應下降。同時也會容易產生悲傷、焦慮和疲倦的感覺。	

催產素	如何增加催產素？
催產素又被稱為愛情激素或擁抱激素。當我們進行社交活動時，大腦會釋放催產素，幫助我們與別人建立情感聯繫，我們亦會隨之變得放鬆。	<p><b>身體接觸</b> 與親友擁抱或依偎，不論是給予還是接受擁抱、牽手或向人提供安慰的撫摸，都可以有效地提升催產素。</p> <p><b>與朋友、家人共度美好時光</b> 參與不同的社交活動，與別人分享感受和傾聽對方的想法，培養社交能力和良好的人際關係，都可以提升催產素的水平。</p>
缺少催產素？	
我們會較難建立親密關係，容易感到孤獨、焦慮和壓力。除此以外，還會難以對他人產生信任和同理心，亦難以與他人進行深層次的聯繫。	<p><b>仁慈和慷慨的行為</b> 向有需要的人提供協助和支持，對身邊的人表示感激。例如真誠的讚美和幫助鄰居，這些簡單的行為都能有效地提升催產素。</p> <p><b>和寵物互動</b> 與小動物共度時光，不論是與牠一起玩耍、梳理牠的毛髮還是擁抱，都能提供舒適感和聯繫感，提高我們的催產素。</p>
多巴胺	如何增加多巴胺？
多巴胺經常被稱為獎勵激素或動機激素，它推動我們作出有目標的行為，讓我們感到愉悅和滿足。它亦可以幫助我們保持動力和專注力，有助我們進行重要的任務和活動，從而達成目標。	<p><b>恆常運動</b> 定期進行體育活動，例如慢跑、踏單車或力量訓練，可以刺激多巴胺的釋放，促進我們整體心理和情緒健康。</p> <p><b>設立小目標和慶祝成功達標</b> 把大任務分拆為小任務，以便容易管理和實現。訂立具體可行的目標，不論它的成就看起來有多大，亦能藉著得到的成就感和獎勵感而驅使大腦釋放多巴胺。</p> <p><b>培養喜好或興趣</b> 培養一些為自己帶來快樂的活動，如繪畫、跳舞或演奏樂器等。真心喜歡的活動越多，就越有機會體驗由多巴胺帶來的滿足感。</p>
缺少多巴胺？	
我們會缺乏動力，難以集中精神，也會出現冷漠、抑鬱等感覺。	<p><b>多吃含酪氨酸的食物</b> 酪氨酸是一種氨基酸，是製造多巴胺的成分。食用含酪氨酸的食物，例如：瘦肉、魚、蛋和乳製品可以幫助身體釋放多巴胺。</p>

資料來源：社會福利署臨床心理服務 臨床心理服務編製

## 親子培育系列

<b>妳是最好'媽'</b>	
日期：	3/5/2025 (星期六)
時間：	下午 2:30 至 3:45
地點：	本中心四樓活動室
目的：	1. 讓家庭成員認識母親在家中的角色 2. 表揚母親對家庭的貢獻 3. 透過活動增潤親子和諧關係
內容：	遊戲及手工製作
對象：	大埔區家庭
名額：	8 個家庭
費用：	全免
負責職員/電話：	謝美琮姑娘 / 2638 2514
備註：	1. 母親必須出席 2. 育有幼稚園及小學生家庭

<b>Smart 爸媽互助組太陽花製作</b>	
日期：	10/5/2025 (星期六)
時間：	上午 10:00 至 11:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過製作樂高太陽花的過程，學習如何使用樂高配件。此外，製作樂高太陽花有助於訓練手眼協調
內容：	製作樂高太陽花
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	盧啟進先生 / 2638 4512
備註：	

<b>'綠綠'無窮</b>	
日期：	1/8/2025 (星期五)
時間：	上午 10:00 至 11:30
地點：	綠在大埔
目的：	提昇地區家庭環保意識，培養環保生活態度
內容：	親子參觀及工作坊

對象：	大埔區居民
名額：	25 人/ 8 個家庭
費用：	全免
負責職員/電話：	謝美琮姑娘 / 2638 2514
備註：	1. 育有幼稚園及小學生之家庭優先 2. 安排旅遊車來回

聽故事的“橈子” 親子齊創作 - 說不完的故事 (A)	
日期：	15/8/2025 (星期五)
時間：	上午 9:00 至 10:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	1. 讓家長及孩子一同體驗創作樂趣，加強孩子創意思維及親子關係 2. 讓家長了解親子共讀的重要性及說故事的基本技巧，加強孩子閱讀興趣
內容：	用蝶古巴特(Decoupage) 膠水及圖案餐紙，創作一張讓孩子能坐著聽家長說故事的橈子 (每一兒童將獲得一張自己創作的橈子)
對象：	大埔區家長及其孩子
名額：	4 個家庭 (包括家長及其 3-9 歲兒童)
費用：	全免
負責職員/電話：	鄧彥明先生 / 2638 2373
備註：	

聽故事的“橈子” 親子齊創作 - 說不完的故事 (B)	
日期：	15/8/2025 (星期五)
時間：	上午 10:45 至下午 12:15
地點：	本中心三樓活動室
目的：	1. 讓家長及孩子一同體驗創作樂趣，加強孩子創意思維及親子關係 2. 讓家長了解親子共讀的重要性及說故事的基本技巧，加強孩子閱讀興趣
內容：	用蝶古巴特(Decoupage) 膠水及圖案餐紙，創作一張讓孩子能坐著聽家長說故事的橈子 (每一兒童將獲得一張自己創作的橈子)
對象：	大埔區家長及其孩子
名額：	4 個家庭 (包括家長及其 3-9 歲兒童)

費用：	全免
負責職員/電話：	鄧彥明先生 / 2638 2373
備註：	

開學了！親子創作文具袋及筆座（親子活動）	
日期：	21/8 及 22/8/2025 (星期四及五)
時間：	上午 9:30 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	讓家長及孩子一同體驗創作樂趣，加強孩子創意思維及親子關係
內容：	1. 用蝶古巴特(Decoupage)圖案，創作文具布袋 2. 用泡泡膠黏土創作筆座
對象：	大埔區家長及其孩子
名額：	4 個家庭 (包括家長及其 3-9 歲兒童)
費用：	全免
負責職員/電話：	鄧彥明先生 / 2638 2373
備註：	

## 家長教育系列

全腦教育兒童課程 – 青年篇	
日期：	2/5、9/5、16/5 及 23/5/2025 (星期五)
時間：	上午 9:45 至 11:45
地點：	本中心三樓活動室
目的：	提昇家長的管教能力，建立有效親子溝通及關係，以及掌握與青少年期子女的相處技巧
內容：	此課程與社會福利署臨床心理學家合辦，透過講解及小組活動，讓家長認識處理孩子不良行為的方法，學習親子溝通和感情聯繫的要訣，以及與青少年期子女的溝通及相處技巧
對象：	曾參與幼小童篇、育有子女就讀中三或以下的家長優先
名額：	12 人
費用：	全免
負責職員/電話：	譚思慧姑娘 / 2665 1312
備註：	



## 婚姻培育系列

'玻璃的愛'夫婦站	
日期：	10/5/2025 (星期六)
時間：	下午 2:30 至 4:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	提昇夫婦和諧關係
內容：	遊戲、玻璃飾物製作及分享
對象：	大埔區家庭
名額：	6 對夫婦
費用：	全免
負責職員/電話：	謝美琮姑娘 / 2638 2514

## 身心健康關顧系列

愛笑俱樂部 (2025 年 5 月)	
日期：	6/5、13/5、20/5 及 27/5/2025 (星期二)
時間：	上午 11:00 至 中午 12:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過學習愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，幫助學員保持身心輕鬆暢快
內容：	由義工導師和義工團隊指導愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，以達致身心放鬆和減壓效果
對象：	大埔區居民
名額：	20 人
費用：	全免
負責職員/電話：	倪明杰先生 / 2638 4059
備註：	1. 活動由義工導師教導，義工團隊輔助 2. 學習愛笑瑜伽動作並非一般瑜珈拉筋動作，參加者可作參考

毛條花語 – 輕鬆時光	
日期：	7/5 及 14/5/2025 (星期三)
時間：	上午 10:00 至下午 1:00
地點：	本中心三樓活動室

目的：	透過製作毛條花手工，讓參加者發揮創作能力，從而達致紓緩生活壓力
內容：	製作毛條花
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	張健輝先生 / 2665 1535
備註：	

心意花束製作 (1)	
日期：	8/5/2025 (星期四)
時間：	上午 9:30 至 10:45
地點：	本中心三樓活動室
目的：	在製作過程中，讓參加者暫時放下家中各項事務，放鬆心情，專注其中，學習關顧自己
內容：	學習製作鮮花小花束，體驗 DIY 手作趣味
對象：	大埔區婦女
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	袁慧瑩姑娘 / 2665 2186
備註：	

心意花束製作 (2)	
日期：	8/5/2025 (星期四)
時間：	上午 11:15 至 下午 12:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	在製作過程中，讓參加者暫時放下家中各項事務，放鬆心情，專注其中，學習關顧自己
內容：	學習製作鮮花小花束，體驗 DIY 手作趣味
對象：	大埔區婦女
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	袁慧瑩姑娘 / 2665 2186
備註：	

社區照顧者咖啡室 - 大埔北店
-----------------

日期：	13/5、27/5、10/6、24/6、8/7、22/7、12/8 及 26/8/2025 (星期二)
時間：	上午 9:30 至 11:30
地點：	本中心四樓活動室
目的：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓社區照顧者有個喘息的空間，忙裡偷閒靜下來享受一杯美味咖啡，跟其他同路人閒話家常聊聊天，分享箇中苦樂，並藉此紓緩壓力</li> <li>2. 透過不同的活動和小手作，如捲紙藝術、剪紙、布藝、數字畫、水彩畫等等；及園藝活動和集體遊戲，發掘社區照顧者的潛能，同時培養他們的興趣</li> </ol>
內容：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 享用飲品和茶點</li> <li>2. 手工製作、園藝活動或集體遊戲</li> </ol>
對象：	大埔區內無酬照顧者（照顧家庭/長者/兒童/特殊學習需要/長期病患/殘疾人士）
名額：	有興趣人士，請先致電 2654 6066
費用：	全免
負責職員/電話：	黃凱婷姑娘 / 2638 1044、張健輝先生 / 2665 1535
備註：	

和風布花小手作	
日期：	21/5/2025 (星期三)
時間：	上午 9:30 至 11:45
地點：	本中心三樓活動室
目的：	學習製作和風布花，讓參加者輕鬆體驗創作個人獨特的作品，從而啟發及培養參加者興趣
內容：	製作和風布花飾物
對象：	大埔區婦女
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	袁慧瑩姑娘 / 2665 2186
備註：	

義工嘉許禮 2024-2025	
日期：	22/5/2025 (星期四)
時間：	上午 10:30 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表揚和嘉許義工的表現和付出</li> </ol>

	2. 加強義工對中心的歸屬感 3. 增加義工間的凝聚力
內容：	1. 活動回顧 2. 頒發義工獎狀
對象：	過往曾協助本中心活動的義工，由社工推薦
名額：	25 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃凱婷姑娘 / 2638 1044

照顧者鬆一鬆	
日期：	22/5/2025 (星期四)
時間：	下午 2:30 至 4:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	1. 為默默付出的照顧者提供身心放鬆的體驗 2. 為照顧者培養健康生活
內容：	透過學習身心鬆弛練習包括：腹腔式呼吸練習、意象鬆弛練習和肌肉鬆弛技巧，以達致身心放鬆的效果
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	倪明杰先生 / 2638 4059
備註：	

漫遊歷史保育之旅	
日期：	2/6/2025 (星期一)
時間：	上午 9:00 至 下午 4:30
地點：	香港抗戰及海防博物館、薄鳧林牧場
目的：	1. 透過史蹟徑導賞參觀，學習及了解抗戰時的情況、軍事遺蹟 2. 在香港抗戰及海防博物館餐廳午餐，欣賞鯉魚門景色，讓身心得以舒展 3. 參觀薄鳧林牧場，認識百年古村及其建築文化，體現保育的重要性
內容：	香港抗戰及海防博物館史蹟徑導賞、薄鳧林牧場
對象：	大埔區居民
名額：	18 人
費用：	全免

負責職員/電話：	袁慧瑩姑娘 / 2665 2186
備註：	請各參加者穿著輕便服裝及運動鞋，帶備飲用水，防曬用品和雨傘

愛笑俱樂部 (2025 年 6 月)	
日期：	3/6、10/6、17/6 及 24/6/2025 (星期二)
時間：	上午 11:00 至中午 12:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過學習愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，幫助學員保持身心輕鬆暢快
內容：	由義工導師和義工團隊指導愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，以達致身心放鬆和減壓效果
對象：	大埔區居民
名額：	20 人
費用：	全免
負責職員/電話：	倪明杰先生 / 2638 4059
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動由義工導師教導，義工團隊輔助</li> <li>2. 學習愛笑瑜伽動作並非一般瑜珈拉筋動作，參加者可作參考</li> </ol>

創意刮畫鬆一鬆	
日期：	6/6/2025 (星期五)
時間：	上午 10:00 至 中午 12:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過刮畫活動，讓參加者在創作過程中達到放鬆心情，紓緩生活壓力
內容：	刮畫活動
對象：	大埔區居民
名額：	10 人
費用：	全免
負責職員/電話：	張健輝先生 / 2665 1535
備註：	

和粉小確幸	
日期：	9/6/2025 (星期一)
時間：	上午 9:30 至 上午 11:45
地點：	本中心三樓活動室

目的：	1. 透過創作和諧粉彩畫，從而表達及認識自己 2. 參加者學習欣賞各人的作品，達至互相鼓勵
內容：	創作個人風格的日本和諧粉彩畫
對象：	大埔區婦女
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	袁慧瑩姑娘 / 2665 2186
備註：	無需畫畫經驗
導師：	日本和諧粉彩正指導師袁慧瑩

趣味手工工作坊	
日期：	11/6/2025 (星期三)
時間：	上午 10:00 至 11:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過輕鬆活動時間，讓參加者享受平靜時間，紓緩照顧壓力
內容：	1. 製作趣味手工 2. 教授紓壓方法
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃凱婷姑娘 / 2638 1044

櫻花樹下	
日期：	12/6/2025 (星期四)
時間：	上午 10:00 至 11:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過製作樂高櫻花的過程，學習如何使用樂高配件。此外，製作樂高櫻花有助於訓練手眼協調
內容：	製作樂高櫻花
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	盧啟進先生 / 2638 4512
備註：	

M+博物館參觀	
日期：	13/6/2025 (星期五)

時間：	上午 9:00 至 下午 2:00
地點：	M+博物館
目的：	接觸當代視覺文化，以及提升公眾對文化和藝術的研究和欣賞的使命，為大眾呈獻世界級展覽和文化活動
內容：	參觀M+博物館
對象：	大埔區居民
名額：	45 人
費用：	全免
負責職員/電話：	盧啟進先生 / 2638 4512
備註：	

輕輕鬆鬆做手工(皮革)-減壓工作坊 (A 班)	
日期：	18/6 及 20/6/2025 (星期三及五)
時間：	上午 9:30 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過皮革手工藝製作，減輕都市人壓力
內容：	初學者齊齊學習製作皮革証件套及散子包
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	鄧彥明先生/ 2638 2373
備註：	

結繩寄情輕鬆一刻工作坊	
日期：	19/6 及 26/6/2025 (星期四)
時間：	上午 10:00 至 下午 1:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過製作繩結獨特掛飾，從而紓緩生活壓力
內容：	教授繩結技巧
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	張健輝先生 / 2665 1535
備註：	

快樂紓壓沙瓶工作坊	
日期：	23/6/2025 (星期一)

時間：	上午 10:00 至 11:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過減壓活動時間，讓參加者享受平靜時間，紓緩照顧壓力
內容：	1. 製作彩色沙瓶 2. 教授簡單按摩方法
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	黃凱婷姑娘 / 2638 1044

輕輕鬆鬆做手工(皮革)-減壓工作坊 (B班)	
日期：	25/6 及 27/6/2025 (星期三及五)
時間：	上午 9:30 至 11:30
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過皮革手工藝製作，減輕都市人壓力
內容：	初學者齊齊學習製作皮革証件套及散子包
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	鄧彥明先生 / 2638 2373
備註：	

凝神靜氣苔蘚擺設工作坊	
日期：	4/7/2025 (星期五)
時間：	上午 10:00 至 中午 12:00
地點：	本中心四樓活動室
目的：	透過製作個人特色的苔蘚植物擺設，專注感受與大自然接觸和溝通的當下，減輕生活壓力
內容：	製作苔蘚植物擺設
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	張健輝先生 / 2665 1535
備註：	

愛笑俱樂部 (2025 年 7 月)	
日期：	8/7、15/7、22/7 及 29/7/2025 (星期二)



時間：	上午 11:00 至中午 12:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過學習愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，幫助學員保持身心輕鬆暢快
內容：	由義工導師和義工團隊指導愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，以達致身心放鬆和減壓效果
對象：	大埔區居民
名額：	20 人
費用：	全免
負責職員/電話：	倪明杰先生 / 2638 4059
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動由義工導師教導，義工團隊輔助</li> <li>2. 學習愛笑瑜伽動作並非一般瑜伽拉筋動作，參加者可作參考</li> </ol>

<b>蓮花樂高</b>	
日期：	10/7/2025 (星期四)
時間：	上午 10:00 至 11:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過製作樂高蓮花的過程，學習如何使用樂高配件。此外，製作樂高蓮花有助於訓練手眼協調
內容：	製作樂高蓮花
對象：	大埔區居民
名額：	8 人
費用：	全免
負責職員/電話：	盧啟進先生 / 2638 4512
備註：	

<b>愛笑俱樂部 (2025 年 8 月)</b>	
日期：	5/8、12/8、19/8 及 26/8/2025 (星期二)
時間：	上午 11:00 至中午 12:00
地點：	本中心三樓活動室
目的：	透過學習愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，幫助學員保持身心輕鬆暢快
內容：	由義工導師和義工團隊指導愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，以達致身心放鬆和減壓效果

對象：	大埔區居民
名額：	20 人
費用：	全免
負責職員/電話：	倪明杰先生 / 2638 4059
備註：	1. 活動由義工導師教導，義工團隊輔助 2. 學習愛笑瑜伽動作並非一般瑜伽拉筋動作，參加者可作參考

<b>心神之旅</b>	
日期：	25/8/2025 (星期一)
時間：	上午 9:00 至 下午 12:30
地點：	青山醫院精神健康體驗館
目的：	1. 回顧精神科服務自香港開埠以來的發展 2. 探索腦部與精神病的關係，細述現代精神病療法如何有效治療精神病 3. 認識不同的精神健康資訊
內容：	透過病徵體驗及真人圖書館，切身體會精神病患者的感受
對象：	大埔區居民
名額：	16 人
費用：	全免(已包旅遊車)
負責職員/電話：	謝美琮姑娘 / 2638 2514
備註：	

## 互助小組

### SMART 爸媽

日期：	全年
地點：	本中心三樓活動室
目的：	為育有特殊學習需要幼童的家長提供支援服務
內容：	親子活動、互助小組、家庭生活教育講座、提供相關資訊
對象：	大埔區育有特殊學習需要幼童的家長
名額：	不限
費用：	全免

負責職員： 盧啟進先生  
電話： 2638 4512  
備註： 詳情請參閱中心海報及單張

### 朗日行

日期： 全年  
地點： 本中心三樓活動室  
目的： 為新來港人士建立互助支援網絡  
內容： 介紹社會服務及社區資源，分享聚會、戶內及戶外活動、義工服務  
對象： 大埔區新來港定居人士  
名額： 不限  
費用： 全免  
負責職員： 袁慧瑩姑娘  
電話： 2665 2186  
備註： 詳情請參閱中心海報及單張

### 慧賢軒

日期： 全年  
地點： 本中心三樓活動室  
目的： 鼓勵單親家庭，透過不同形式的活動和聚會，共同分享經歷，  
建立互助支援網絡  
內容： 定期聚會、小組分享、戶外活動、親子活動、義工服務等  
對象： 大埔區離異及單親婦女  
名額： 不限  
費用： 全免  
負責職員： 袁慧瑩姑娘  
電話： 2665 2186  
備註： 詳情請參閱中心海報及單張

### 彩苗坊

日期： 全年  
地點： 本中心三樓活動室  
目的： 為幼稚園學生及小學生的家長建立支援網絡及定期小組聚會  
內容： 管教技巧工作坊、定期聚會、小組分享、親子戶外活動  
對象： 大埔區幼稚園學生及小學生的婦女家長  
名額： 不限  
費用： 全免

負責職員： 鄧彥明先生  
電話： 2638 2373  
備註： 詳情請參閱中心海報及單張

### 心靈調劑師

日期： 全年  
地點： 本中心四樓活動室  
目的： 互相支援，建立互助精神  
內容： 透過定期聚會，分享生活喜與憂  
對象： 區內需情緒支援的婦女  
名額： 不限  
費用： 全免  
負責職員： 謝美琮姑娘  
電話： 2638 2514  
備註： 詳情請參閱中心海報及單張

### 「有情有義」義工小組

日期： 全年  
地點： 本中心三樓活動室  
目的：  
1. 提升義工的服務技巧  
2. 組織義務工作，定期向社區提供服務  
3. 培養義工們的感情  
內容： 定期聚會及分享、機構探訪、技巧訓練、籌備義工服務等  
對象： 大埔區居民  
(報名前請先登記成為本中心義工)  
名額： 不限  
費用： 全免  
負責職員： 黃凱婷姑娘  
電話： 2638 1044  
備註： 詳情請參閱中心海報及單張

### 服務範圍

大元邨、富善邨、富亨邨、富蝶邨、頌雅苑、汀雅苑、明雅苑、怡雅苑、新興花園、大埔廣場、大埔中心、太湖花園、八號花園、美豐花園、富善花園、翠屏花園、翠怡花園、寶湖花園、大埔頭、康樂園、船灣、三門仔等

齊撐照顧者行動 Care the Carers Campaign  
抖抖氣 打打氣 Take a Break Cheer Up

撐得起 因有你 Walk with Carers

照顧者支援專線 182 183 Designated Hotline for Carer Support 182 183

照顧者資訊網 Information Gateway for Carers [www.carers.hk](http://www.carers.hk)

為護老者、殘疾人士和精神復元人士的照顧者提供全面和最新的資訊，並鼓勵他們在有需要時尋求協助。

服務對象

護老者

殘疾人士照顧者

精神復元人士照顧者

請即掃瞄登入瀏覽

<https://www.carers.hk>

## 社區照顧者咖啡室 Community Carer Café

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，追縱「社區照顧者咖啡室」Facebook 專頁

<https://www.facebook.com/carercafe>

### 推行機構

社會福利署  
銘恩園服務中心  
HKECSS

香港婦女中心協會  
明愛粉嶺綜合家庭服務中心  
大埔浸信會社會服務處

基督教香港信義會社會服務部  
浸信會愛羣社會服務處  
基督教勵行會  
YWCA 女青秀群松柏社區服務中心

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		天平			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		祥華店		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、富享# 粉嶺、皇后山 上水、天平	富享			富蝶

費用全免，請先預約

最後一個星期二(第4或5個星期二)#

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
富享(特殊學習需要 兒童照顧者)	大埔富享邨享昌樓地下 上午 9:30 – 下午 1:00	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 9:30 – 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	上水龍琛路 39 號上水廣場 20 樓 23A 室 上午 9:00 – 中午 12:00	3142 4969
天平	上水天平邨天明樓地下 116, 117 及 119 號 下午 2:30 – 下午 4:00 (請提前一星期致電預約)	2242 2023

\*香港婦女中心協會合辦

## 活動報名須知

1. 請親臨本中心或網上報名。除特別指定活動外，所有活動均於舉行前九個工作天截止報名，如報名超出名額，將以抽籤形式決定，本中心職員稍後將以電話通知中籤者。
2. 如於小組/活動前一星期仍未收到取錄通知，該項報名則作落選論，並不會有個別通知。報名者也可致電負責活動職員查詢。
3. 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；這些資料亦可能會向有需要知道該等資料的相關機構透露。〔所有資料提供純屬自願性質，並會根據《個人資料（私隱）條例》得到保障。〕
4. 如有需要，職員會要求參加者出示香港身份證或其他有關身份證明文件，以便核實其身份。各活動只限已報名人士參加，不得由別人替代，否則報名者會被取消參加資格。
5. 中心職員於活動進行中或會為參加者拍攝照片，以便中心存檔、統計、研究或作日後宣傳之用。
6. 如參加家庭活動，報名成員須為直系親屬。
7. 所有活動的日期及內容以中心海報及單張為準。
8. 除特別註明外，本中心服務範圍內的居民可以優先參加本中心的活動。

## 免責聲明

- \* 個別活動會有體力消耗或危險，參加者須考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加。
- \* 中心保留更改活動資料的權利，參加者不得異議。



## 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	V	V	V
三號風球	V	V	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
八號風球或以上	X (中心將於風球除下後兩小時照常開放)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)	X
黃色暴雨警告	V	V	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
紅色暴雨警告	V (照常開放，但服務使用者不應前來中心)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
黑色暴雨警告	X (中心將於暴雨警告除下後兩小時照常開放)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
雷暴警告	V	V	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)

V：中心照常開放；活動照常舉行

X：中心暫停開放；活動取消或延期舉行

\* 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。

## 季刊遊戲

問題	請在方格內加上✓作答
1. 香港現時行政長官是誰？	<input type="checkbox"/> 李家超 <input type="checkbox"/> 陳國基 <input type="checkbox"/> 陳茂波
2. 1997 年香港回歸交接儀式在哪裡舉行？	<input type="checkbox"/> 灣仔香港會議展覽中心 <input type="checkbox"/> 香港科學館 <input type="checkbox"/> 香港太空館
3. 香港回歸紀念塔在香港哪一個區？	<input type="checkbox"/> 沙田 <input type="checkbox"/> 上水 <input type="checkbox"/> 大埔
4. 香港回歸紀念塔哪一個公園？	<input type="checkbox"/> 香港公園 <input type="checkbox"/> 大埔海濱公園 <input type="checkbox"/> 九龍公園
5. 香港特別行政區的區旗中間配有哪一種花的圖案？	<input type="checkbox"/> 紫荊花 <input type="checkbox"/> 櫻花 <input type="checkbox"/> 玫瑰花
6. 舉行升國旗儀式時，在國旗升起的過程中，參與或出席該儀式的人面向國旗應有怎樣的禮儀？	<input type="checkbox"/> 肅立 <input type="checkbox"/> 不站立 <input type="checkbox"/> 喧嘩

參加者請於辦公時間內將此遊戲紙正本交回大埔汀角路一號大埔政府合署三樓社會福利署北大埔綜合家庭服務中心家庭資源閣，答案正確便可獲紀念品乙份，數量有限，送完即止! (只接受此遊戲紙正本)

遊戲日期：2/6/2025 – 31/7/2025

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_