

北大埔綜合家庭服務中心

2026年5-8月

活趣大通高帆



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>



網上報名

目錄

服務範圍	P.1
健康 Health : 健康的體格及良好的適應力	P.2 - P.3
心靈 Heart : 健康的心靈, 有能力去感受快樂及滿足感 . P.3 - P.4	
希望 Hope : 心中有所期盼, 積極實現目標	P.4
連繫 Harmony : 建立一個和諧融洽的社區	P.5 - P.6
互助小組	P.7
社區照顧者咖啡室	P.8
活動報名須知、免責聲明	P.9
惡劣天氣下中心開放及活動安排	P.10

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

愛笑俱樂部 (2026年5月、6月、7月及8月)

日期：逢星期二

時間：上午10:00至11:00 (A班)

上午11:00至12:00 (B班)

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，以達致身心舒暢

內容：小組由愛笑俱樂部義工導師及義工團體指導愛笑瑜伽動作及瑜伽呼吸法，以達致身心放鬆及減壓效果

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 / 2638 2514及 朱玉月姑娘 / 2638 4512

備註：1. 活動由義工導師教導，義工團隊輔助

2. 愛笑瑜伽動作並非一般瑜珈拉筋動作，參加者可作參考



衛生署 - 社區牙科牙齒護理工作坊

日期：19/5/2026 (星期二)

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心三樓活動室

目的：1. 口腔健康是構成身體健康的重要一環！透過活動提升對口腔衛生的關注，幫助建立正確的護齒習慣

2. 加深對最新公共牙科服務的認識，從而促進個人及社區的健康水平

內容：口腔護理建議、常見口腔問題講解，以及介紹衛生署最新的牙科計劃

對象：大埔區居民

名額：30人

費用：全免

負責職員/電話：朱玉月姑娘 / 2638 4512

備註：由衛生署當值牙醫講解有關口腔知識



體質養生中醫課程

日期：5/6/2026 (星期五)及

11/6/2026 (星期四)

時間：上午9:30至11:45

地點：本中心三樓活動室

目的：1. 提升參加者對身體保養的意識，讓參加者增長知識的同時，亦能助己助人

2. 了解各種不同體質在飲食上要注意的地方，提升參加者對中醫理論的認識，增強自信心

內容：由香港註冊中醫親自教授有關體質養生的理論

對象：大埔區居民

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：任思敏姑娘 / 2665 1535



健康 Health

秋季養生法寶

日期：7/8/2026 (星期五)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心三樓活動室

目的：1. 學習秋季的養生方法，參加者日後既能自助亦能助人
2. 提升參加者對中醫理論的認識，增強自信心

內容：由香港註冊中醫親自教授秋天保健方法

對象：大埔區居民

名額：30人

費用：全免

負責職員/電話：任思敏姑娘 / 2665 1535



心靈 Heart

藝術鬆一鬆 - 家長減壓小組

日期：13/5、20/5、3/6及10/6/2026 (星期三)

時間：上午9:30至11:00

地點：本中心三樓活動室

目的：透過各類型藝術創作，如繪畫、手工藝等，從藝術中釋放照顧壓力與情緒，建立互助支援網絡

內容：透過不同藝術創作讓家長在創作過程中釋放日常照顧壓力、覺察及舒緩情緒、接納自我，並在小組分享中建立互助支援網絡，重新找回「自己」的空間與平靜

對象：大埔區家長

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：李穎思姑娘 / 2665 0564



心靈 Heart

桌遊鬆一鬆

日期：28/7及4/8/2026 (星期二)
時間：上午10:00至下午12:15
地點：本中心三樓活動室
目的：1. 透過遊戲讓參加者獲得舒緩壓力的機會
2. 提升參加者對自己的認識及滿足感
內容：透過桌遊讓參加者放鬆心情，舒緩日常生活中的壓力
對象：大埔區居民
名額：8人
費用：全免
負責職員/電話：任思敏姑娘 / 2665 1535



夏日充電站

日期：20/8、21/8、27/8及28/8/2026
(星期四及五)
時間：上午9:30至11:00
地點：本中心三樓活動室
目的：1. 透過不同手工活動，促進親子之間的溝通
2. 讓參加家庭認識不同的紓壓方式
內容：手工製作及小組分享
對象：大埔區家庭
名額：6個親子家庭
費用：全免
負責職員/電話：周嘉璐姑娘 / 2667 5361



希望 Hope

花心思 - 保鮮花小擺設

日期：8/5/2026 (星期五)
時間：上午9:30至11:30
地點：本中心三樓活動室
目的：保鮮花小擺設給予動力和朝氣，齊來學習製作保鮮花小擺設，讓參加者放鬆心情、啟發及培養興趣
內容：學習製作保鮮花小擺設
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



連繫 Harmony

曹公潭日營

日期：9/5/2026 (星期六)

時間：上午9:00至下午6:00

地點：曹公潭戶外康樂中心

目的：透過日營活動，讓親子共同參與遊戲和享用營地設備，促進親子溝通

內容：戶外探索、手作創意、團隊遊戲、自然生態導覽

對象：大埔區家庭的6至24歲兒童及其家庭成員並居住在大埔區及

1. 居於大埔的劏房、不適切住房及正輪候公屋的家庭或
2. 有迫切住屋需要的家庭或正住在公屋
3. 正領取全額學校書簿津貼或在職家庭津貼或綜援之低收入家庭

名額：20人

費用：全免

負責職員/電話：盧啟進先生 / 2638 4059

合辦機構：信義會樂活生活空間

備註：活動包含午膳及往返接送安排



社區照顧者咖啡室

日期：12/5、26/5、9/6、23/6、14/7、28/7、11/8及25/8/2026 (星期二)

時間：上午9:30至11:00

地點：本中心四樓活動室

- 目的：
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，並藉此舒緩壓力
 2. 透過不同的活動和手作，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

內容：享受一杯美味咖啡

對象：大埔區內無酬照顧者

(照顧家庭/長者/兒童/特殊學習需要的兒童/長期病患者/殘疾人士)

名額：有興趣人士，請致電2654 6066登記

費用：全免

負責職員/電話：盧啟進先生 / 2638 4059



「筷」樂廚房 - 親子烹飪活動

日期：24/7/2026 (星期五)

時間：下午2:00至4:00

地點：本中心四樓活動室

目的：1. 享受下廚樂，促進親子之間的溝通與合作
2. 透過烹飪活動，讓參加家庭在社區聚守一堂，互相支援

內容：製作適合一家大小的美食

對象：大埔區家庭

名額：6個親子家庭(子女年齡需介乎4至15歲)

費用：全免

負責職員/電話：任思敏姑娘 / 2665 1535

備註：參加的家庭必需是以下任何一類人士：

1. 領取綜援人士
2. 領取在職家庭津貼
3. 單親家庭
4. 居住劏房的住戶



香港可口可樂博物館導賞團

日期：2026年8月內 (正式日子待定)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：香港可口可樂博物館

目的：透過參觀香港可口可樂博物館，了解飲品生產流程，讓親子共渡愉快的一天

內容：展品導覽和互動體驗

對象：大埔區家庭

名額：20人

費用：全免

負責職員/電話：盧啟進先生 / 2638 4059

備註：需自行到香港可口可樂博物館正門集合

(地址:沙田小瀝源源順圍17-19號)



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 4059
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



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



「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：袁慧瑩姑娘
電話：2665 2186
備註：詳情請參閱中心海報及單張



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



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 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

費用全免，請先預約

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

推行機構



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 T1	✓	✓	✓
三號風球 L3	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
八號風球或以上 T8	✗ (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，即取消活動)	✗
黃色暴雨警告	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
紅色暴雨警告	✓ (照常開放，但服務使用者不應前來本中心)	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)	✗ (如活動舉行前四小時仍懸掛，即取消活動)
黑色暴雨警告	★	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)	✗ (如活動舉行前四小時仍懸掛，即取消活動)
雷暴警告	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)

✓：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。

* 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。

中心 位置圖



中心開放時間表

五樓辦事處 開放時間表

時間/星期	一	二	三	四	五	六	日及公眾假期
上午九時 至下午一時	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	休息
下午 一時至二時	午膳						
下午 二時至五時	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
晚上 五時至八時	☀️	🌙	☀️	🌙	🌙	🌙	

「☀️」代表中心開放時段，「🌙」代表中心暫停開放

地址：新界大埔汀角路一號大埔政府合署五樓

三樓家庭資源閣 及活動室開放 時間表

時間/星期	一	二	三	四	五	六、日及公眾假期
上午九時 至下午一時	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	休息
下午 一時至二時	午膳					
下午 二時至五時	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	

「☀️」代表中心開放時段

地址：新界大埔汀角路一號大埔政府合署三樓