

北大埔綜合家庭服務中心

2026年9-12月

活動通訊



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>



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
心靈 Heart : 健康的心靈, 有能力去感受快樂及滿足感 . P.2 - P.3	
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

紓緩痛症中醫講座

日期：4/9/2026 (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. 提升參加者對身體保養的意識
 2. 讓參加者學習紓緩痛症的方法
 3. 提升參加者對中醫理論的認識

內容：由香港註冊中醫親自教授針對緩解痛症的方法

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



羽眾同樂

日期：14/10、16/10、21/10及
23/10/2026 (星期三及五)

時間：上午 10:00 至 中午12:00

地點：太和體育館

目的：學習並掌握基本羽毛球技術(如步法、發球、擊球觀念等)

- 內容：
1. 基礎羽毛球概念與熱身
 2. 羽毛球擊球技巧
 3. 球技切磋

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 4059

備註：參加者請穿著合適運動服裝和可自備球拍



心靈 Heart

愛笑俱樂部 (2026年9月、10月、11月及12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 1044

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伽拉筋動作，參加者可作參考





中秋燈籠DIY工作坊

日期：9/9/2026 (星期三)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心三樓活動室

目的：中秋節將至，是次活動透過製作燈籠，讓參加者專注於組裝過程，從而達致舒緩生活壓力

內容：製作中秋節燈籠

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



星織靜心

日期：16/9/2026 (星期三)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心三樓活動室

目的：透過製作獨特的「星之花」，讓參加者專注於編織過程中，感受放鬆和平靜的心情

內容：製作星之花

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



藝術療心- 家長減壓小組

日期：17/9、24/9、8/10及15/10/2026
(星期四)

時間：上午9:30至11:00

地點：本中心三樓活動室

目的：透過藝術創作及正念練習，提升對情緒的覺察，舒緩照顧壓力

內容：透過簡單藝術創作活動讓家長放下日常照顧的壓力，覺察自己的情緒，「溫柔陪伴自己」，關懷自己的身心需要

對象：大埔區家長

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：羅倩韻姑娘 / 2665 1405



家長減壓空間-細味生活

日期：20/11、27/11、4/12及
11/12/2026 (星期五)

時間：上午9:30至11:00

地點：本中心三樓活動室

目的：1. 讓家長釋放照顧壓力
2. 學習提升正面情緒的技巧
3. 建立互助支援網絡

內容：茶禪、製作擴香石、繪畫及小組分享

對象：大埔區家長

名額：8人

費用：全免

負責職員/電話：黎學如姑娘 / 2638 0964



至叻家長俱樂部

日期：9/10、16/10、23/10及30/10/2026 (星期五)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心三樓活動室

目的：透過各類型活動，提升家長管教子女的能力，以及讓家長釋放照顧壓力和情緒

內容：透過遊戲、小組分享與手工藝等活動，培養家長正向溝通、耐心聆聽與情緒調節的能力，並從中建立互助網路，紓解照顧壓力

對象：大埔區家長

名額：10人

費用：全免

負責職員/電話：陳文軒先生 / 2665 1312



探索歷史之旅－孫中山紀念館

日期：14/10/2026 (星期三)

時間：上午9:00至下午1:00

地點：孫中山紀念館

目的：讓參加者認識一代偉人在香港的生平事跡，及認識法定古蹟館址，從而學習歷史及保育的重要性，及給予希望前行和進步

內容：參觀及遊覽孫中山紀念館

對象：大埔區居民

名額：23人

費用：全免

負責職員/電話：袁慧瑩姑娘 / 2665 2186

備註：1. 中心安排交通往返大埔至孫中山紀念館

2. 活動會安排導賞員帶領參觀



社區照顧者咖啡室



日期：8/9、22/9、13/10、27/10、10/11、24/11、8/12及22/12/2026(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

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及陳瑋琛先生 / 2638 4512

朗日行聚會

日期：23/9及24/9/2026 (星期三、四)

時間：上午9:30至11:45

地點：本中心四樓活動室

目的：透過聚會，認識本區社區資源，以及認識區內的新來港人士，建立支援網絡

內容：茶聚、製作手工藝及冰皮月餅

對象：大埔區新來港人士

名額：6人

費用：全免

負責職員/電話：袁慧瑩姑娘 / 2665 2186



故宮文化博物館導賞團

日期：9/9/2026 (星期三)

時間：下午1:00至5:00

地點：香港故宮文化博物館

目的：讓大埔區家庭一同參觀香港故宮文化博物館，共享親子時光，深化家庭關係

內容：透過參觀香港故宮文化博物館的文物認識歷史文化，同時讓大埔區家庭能夠共享天倫之樂

對象：大埔區家庭

名額：28人

費用：全免

負責職員/電話：陳瑋琛先生 / 2638 4512

備註：中心安排交通往返大埔至故宮文化博物館



香港歷史博物館：長安萬象—「陝西隋唐文明展」外展工作坊

日期：24/9/2026 (星期四)

時間：下午3:30至4:30

地點：本中心三樓活動室

目的：讓親子體驗手工製作的樂趣，促進親子關係

內容：認識隋唐文化及中國的傳統藝術——皮影戲、親子製作皮影戲偶

對象：大埔區家庭

名額：20人

費用：全免

負責職員/電話：朱玉月姑娘 / 2638 1044

備註：由香港歷史博物館導師帶領活動



親子秋日迪士尼一日遊

日期：15/11/2026 (星期日)

時間：上午9:00至下午 6:00

地點：迪士尼樂園

目的：秋日好天氣，透過同遊迪士尼樂園，讓一家大細共渡奇妙親子一天

內容：暢遊迪士尼樂園

對象：大埔區親子家庭

名額：60人

費用：全免

負責職員/電話：盧啟進先生 / 2638 4059

備註：【活動報名及抽籤詳情】

• 活動報名截止日期：10月9日(星期五)

• 抽籤安排：如報名人數超出名額，將於10月12日(星期一)抽籤

• 結果公佈：中籤者將獲個別通知。如10月13日(星期二)仍未收到通知，即代表落選

【集合及交通安排】

• 集合時間：上午9:00

• 去程安排：本中心將安排旅遊巴，接載參加者一同前往迪士尼樂園

• 回程安排：需自行安排(本中心不設回程交通)

為讓更多家庭參與，凡曾出席過本中心舉辦之迪士尼活動(活動日期：2025年3月15日、2025年11月2日及2026年5月16日)之人士，均不合乎是次報名資格。如發現重複報名，本中心將有權取消其參加資格而不作另行通知。



「黏」在一起的時光— 蝶古巴特工藝親子活動

日期：19/12/2026 (星期六)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：本中心三樓活動室

目的：1. 認識「優質」親子時間，提升親子關係

2. 與小孩共同製作手工，從中培養親子樂趣

內容：蝶古巴特手工拼貼

對象：大埔區家庭

名額：5個家庭

費用：全免

負責職員/電話：朱玉月姑娘 / 2638 1044



聖誕桌遊親子聚會

日期：21/12/2026 (星期一)

時間：上午10:30至下午12:30

地點：本中心三樓活動室

目的：1. 透過各種桌遊活動來連繫親子關係，共享天倫之樂。

2. 透過桌上遊戲培養孩童的專注力和策略思維

內容：讓參加者體驗桌遊活動

對象：大埔區家庭

名額：2-3個家庭

費用：全免

負責職員/電話：陳瑋琛先生 / 2638 4512

備註：為配合聖誕主題，本活動有小食和飲品提供，讓參加者感受濃厚的節日氣氛



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



VOLUNTEERS

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：陳瑋琛先生
電話：2638 4512
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	大埔富亨邨亭昌樓地下 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	上水新龍運街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。





	中心服務	室內活動	戶外活動
一號風球 T1	✓	✓	✓
三號風球 3	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
八號風球或以上 8	✗ (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 黃	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，即取消活動)
紅色暴雨警告 紅	✓ (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 黑	★	✗ (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 雷暴	✓	✓	✗ (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

北大埔綜合家庭服務中心



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