

二零二四年四月至六月
为内地新来港人士提供的活动 / 服务

北区

活动名称 / 内容	日期 / 时间	对象	地点	举办机构	费用	查询电话	名额 / 备注
课余英语 功辅班	4 月至 6 月 (公众假期除外) (逢星期五) 下午 4:30 至 6:00	就读幼稚园至 小学之新来港/ 跨境学童及 其家长	粉岭龙跃头 新屋村 22C 地下	明爱龙跃头 社区发展计划	免费	梁姑娘 2669 0001	10 人
公屋资讯知多点	4 月 12 日 (星期五) 晚上 8:00 至 9:00 5 月 10 日 (星期五) 晚上 8:00 至 9:00 6 月 7 日 (星期五) 晚上 8:00 至 9:00	北区 新来港人士	粉岭龙跃头 新屋村 22C 地下	明爱龙跃头 社区发展计划	免费	庄姑娘 2669 0001	10 人
我想和你看维港	6 月 8 日 (星期六) 下午 2:00 至 晚上 8:30	育有小学生 之家庭	太平山及 西高山	明爱粉岭综合 家庭服务中心	会员每 位\$20, 非会员 每位\$40	2669 2316	20 人
「鞋子」亲亲您	5 月 11 日 (星期六) 上午 10:00 至 中午 12:00	育有 K.2 至 P.3 的亲子	粉岭皇后山邨 皇顺楼 M 层	明爱粉岭综合 家庭服务中心 (分处)	会员每 对\$20, 非会员 每对\$40	2669 2316	12 人

新来港儿童 适应课程	4月至6月 (逢星期六) 上午9:00至 下午4:00	新来港学童 6至18岁	基督教励行会 上水服务中心	基督教励行会	全免	3142 4969	10-15人
八段锦运动小组 以八段锦运动了解 如何保持身心健 康。	4月5、12、19及 26日 (星期五) 上午10:00至 中午12:00	区内人士	本中心活动室	社会福利署 上水综合家庭 服务中心	免费	洪先生 2670 5483	10人
向糖尿病说不 1.透过小组活动让 参加者加深认识 “糖尿病”的成 因、各种病征、治 疗方向等。 2.让参加者认识高 糖饮食对健康的影 响，以改善日常饮 食习惯。	4月5、12、19及 26日 (星期五) 上午10:30至11:30	区内居民	本中心活动室	社会福利署 上水综合家庭 服务中心	免费	苏女士 2679 4445	8人

<p>「童你倾」正面沟通·和谐粉彩</p> <p>透过学习正面沟通技巧，鼓励家长于日常生活应用技巧，以促进亲子关系及家庭和谐，从而提升抗逆力，增加个人及家庭快乐。</p> <p>备注：参加者可优先报名「童你玩」和谐粉彩亲子活动。</p>	<p>4月8、15、22及29日 (星期一)</p> <p>上午9:30至11:00</p>	<p>区内家长</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>10人</p>
<p>「玩学园」 情绪管理·桌游</p> <p>透过桌上游戏，学习面对困难及失败，提高情绪管理能力，从而提升抗逆力，增加个人及家庭快乐。</p>	<p>4月13日 (星期六)</p> <p>上午10:00至11:30</p>	<p>区内6-12岁 儿童</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>10人</p>
<p>鹿颈亲子游</p> <p>透过亲子郊游活动，一同欣赏自然之美，增进家庭和谐。</p>	<p>4月13日 (星期六)</p> <p>上午10:00至 下午3:00</p>	<p>区内亲子</p>	<p>粉岭鹿颈</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>5个家庭</p>

<p>正念减压工作坊</p> <p>我们每天的生活节奏急速，竞争意识高企。在这样的环境中，家庭成员之间的关系变得尤其重要，「正念」是其中一个能够帮助家庭保持和谐的重要元素。</p> <p>透过小组活动，增加参加者对正念的认识：定义、正念练习的态度及应用等。透过学习及体验正念的基础技巧：正念呼吸、身体扫描及正念伸展，让参加者可以学以致用，将正念实践于生活之中。</p>	<p>4月16、23、30及 5月7日 (星期二)</p> <p>上午9:30至10:30</p>	<p>区内育有子女就读幼稚园至小学的妈妈(特殊学习需要儿童之家长及未曾接触过「正念」的区内人士优先报名)</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>苏女士 2679 4445</p>	<p>8人</p>
--	---	--	---------------	----------------------------------	-----------	--------------------------	-----------

<p>提升学童专注力训练</p> <p>与家长分享如何有效提升学童专注力。</p>	<p>4月26日 (星期五)</p> <p>上午 10:00 至 11:30</p>	区内家长	本中心活动室	社会福利署 上水综合家庭 服务中心	免费	洪先生 2670 5483	30 人
<p>砖治蚊虫</p> <p>透过制作天然防蚊产品，让参加者体验 DIY 的乐趣及学习防蚊方法，为即将来临的夏季作好防蚊准备。</p>	<p>4月26日 (星期五)</p> <p>上午 10:00 至 下午 12:30</p>	区内家长	本中心活动室	社会福利署 上水综合家庭 服务中心	免费	苏女士 2679 4445	10 人
<p>马赛克相架</p> <p>透过学习制作马赛克相架，提升小朋友专注力、沟通能力及自信心。</p>	<p>4月27日 (星期六)</p> <p>上午 10:30 至 11:30</p>	区内小一至 小三学生	本中心活动室	社会福利署 上水综合家庭 服务中心	免费	苏女士 2679 4445	8 人

<p>「童你玩」 和谐粉彩</p> <p>透过亲子绘画和谐粉彩，增加亲子间的合作和沟通，以促进亲子关系及家庭和谐，从而提升抗逆力，增加个人及家庭快乐。</p> <p>备注：参与「童你倾」正面沟通·和谐粉彩可优先报名此活动。</p>	<p>5月4日 (星期六)</p> <p>上午 10:00 至 11:30</p>	<p>区内儿童及其家长</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>10 人 (5 对亲子)</p>
<p>亲子母亲节 手工艺 - 纸巾花</p> <p>透过学习制作纸巾花，从而促进亲子关系。提升小朋友专注力、沟通能力及自信心。</p>	<p>5月4日 (星期六)</p> <p>上午 10:30 至 11:30</p>	<p>区内 3 - 6 岁的亲子</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>苏女士 2679 4445</p>	<p>8 人</p>

<p>绘心灵：禅绕画</p> <p>透过学习简单基础的禅绕图案，在专注绘画的过程中释放心灵，放松压力，最后利用学习的图案制作独一无二的禅绕作品。</p>	<p>5月9、10、16及17日 (星期四及五)</p> <p>上午10:00至11:30</p>	<p>区内妇女</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>苏女士 2679 4445</p>	<p>10人</p>
<p>同你影张全家福 2024!</p> <p>一家人齐齐整整，影张靓相，中心活动室将变身做社区影楼，拍摄温馨家庭照，做个靓相框，促进与家人之间的和谐和用照片记载成长的回忆。</p> <p>备注： <ul style="list-style-type: none"> · 未曾参加过「同你影张全家福 2023」之家庭将获优先取录 · 活动当日，参加者可自备特色服装拍照 · 活动将会分时段进行，每个家庭将有30分钟拍摄时间，参加家庭将另行获通知 · 每个参加家庭将会获发即场冲晒「全家福」照片数张 · 请自备USB记忆体储存全数拍摄之相片 </p>	<p>5月18日 (星期六)</p> <p>下午2:15至4:45 期间</p>	<p>区内家庭 (低收入及单亲 家庭优先)</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>5个家庭 (每个家庭2 至6人)</p>

<p>暖暖心灵杯垫</p> <p>透过静观心灵放松练习及绘画和谐粉彩于珪藻土杯垫上，让参加者在制作过程中，带动心灵得以放松。</p>	<p>5月23日 (星期四)</p> <p>上午 10:30 至 下午 12:30</p>	<p>区内育有子女 就读幼稚园至 小学的妈妈 (特殊学习需要 儿童之家长优 先报名)</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>苏女士 2679 4445</p>	<p>8 人</p>
<p>有「粽」关怀行动</p> <ul style="list-style-type: none"> 由长者妇女义工传授传统咸肉粽制作技巧 探访区内长者院舍，并把部份的粽子送赠予长者，送上祝福和关怀，共享佳节喜悦 	<p>包粽日： 6月1日 (星期六) 上午 10:00 至 下午 12:30</p> <p>及</p> <p>义工探访日： 6月6日 (星期四) 下午 2:30 至 4:30</p>	<p>区内人士</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>10 人</p>
<p>大笑松一松</p> <p>透过大笑瑜伽活动，让亲子有一个轻松愉快周末，纾缓压力。</p>	<p>6月1日 (星期六)</p> <p>上午 10:30 至 11:30</p>	<p>区内 6-12 岁 学生及其家长</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>苏女士 2679 4445</p>	<p>16 人 (8 对亲子)</p>

<p>齐来认识老友记</p> <p>1.透过小组活动让参加者加深认识“认知障碍症”的各种病征、治疗方向和支援服务等。</p> <p>2.让参加者分享自身照顾经验，同路人互助支援。</p>	<p>6月7、14、21及28日 (星期五)</p> <p>上午10:30至11:30</p>	<p>区内居民</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>苏女士 2679 4445</p>	<p>8人</p>
<p>蝶古巴特 环保布袋</p> <p>学习制作蝶古巴特环保布袋。</p>	<p>6月7日 (星期五)</p> <p>上午10:30至11:30</p>	<p>区内妇女</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>苏女士 2679 4445</p>	<p>8人</p>
<p>「抖抖气」立体 绕线笔筒</p> <p>透过制作立体绕线笔筒，纾解压力，维持正向情绪，从而提升抗逆力，增加个人及家庭快乐。</p>	<p>6月20日 (星期四)</p> <p>上午9:30至11:00</p>	<p>区内家长</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>10人</p>

<p>盆景初开</p> <p>透过制作简单的盆景摆设，让家长平静心境，在繁忙的照顾任务中歇息，发掘生活乐趣。</p>	<p>6月21日 (星期五)</p> <p>上午 10:00 至 11:30</p>	<p>区内家长</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>苏女士 2679 4445</p>	<p>10 人</p>
<p>「家爱童行」 义工小组</p> <p>义务工作是指任何人士愿意贡献个人的时间及精神，在不为任何物质报酬下，为有需要的社会人士而提供的服务。</p> <p>透过不同形式的活动、聚会和义工服务等，共同分享义工经历，建立互助支援网络。</p>	<p>待定</p>	<p>区内 5 - 10 岁 儿童及其家长 或有意参与义 务工作的妇女</p>	<p>本中心活动室或 区内服务单位</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>苏女士 2679 4445</p>	<p>不限</p>

<p>「家爱童行」 亲子义工聚</p> <p>透过亲子义工聚会， 增进组员间的认识及 归属感；加强建立彼 此间的互助支援网 络。</p>	<p>6月22日 (星期六)</p> <p>上午 10:00 至 中午 12:00</p>	<p>已加入 「家爱童行」 义工小组的 亲子组员</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 上水综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>苏女士 2679 4445</p>	<p>6对亲子， 共 12人</p>
<p>齐齐动手 正向小组 (家长小组)</p>	<p>4月3、10、17及 24日 (星期三)</p> <p>上午 10:00 至 11:15</p>	<p>中小学童家长</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>粉岭综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>2675 1614</p>	<p>8个家庭</p>
<p>复活节:寻找中的 小鸡与小兔</p>	<p>4月6日 (星期六)</p> <p>上午 9:30 至 12:00</p>	<p>5岁或以上 儿童及家长</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>粉岭综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>2675 1614</p>	<p>16人</p>
<p>亲子时光</p>	<p>4月13及27日 5月4及18日 (星期六)</p> <p>上午 10:00 至 11:30</p>	<p>6岁或以上 儿童及家长</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>粉岭综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>2675 1614</p>	<p>12人</p>
<p>关顾身心灵系列 之齐来动手制作 洗发水</p>	<p>4月19日 (星期五)</p> <p>上午 9:30 至 11:00</p>	<p>区内居民</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>粉岭综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>2675 1614</p>	<p>10人</p>
<p>关顾身心灵系列 之齐来动手制作 护发素</p>	<p>4月26日 (星期五)</p> <p>上午 9:30 至 11:00</p>	<p>区内居民</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>粉岭综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>2675 1614</p>	<p>10人</p>

关顾身心灵系列之护肤品 DIY:基础知识及春日保湿法	5月8、10、17及22日 (星期三及五) 上午9:30至11:00	区内居民	本中心活动室	粉岭综合家庭服务中心	免费	2675 1614	10人
关顾身心灵系列之天涯海角石澳游	5月4日 (星期六) 上午10:00至下午5:00	5岁以上的粉岭居民	石澳	粉岭综合家庭服务中心	免费	2675 1614	20人
关顾身心灵系列之轻松瑜珈乐	5月8、22、29日及6月5日 (星期三) 下午2:30至3:30	区内妇女	本中心活动室	粉岭综合家庭服务中心	免费	2675 1614	10人
敬母亲的献礼	5月11日 (星期六) 上午9:30至下午12:30	5岁或以上儿童及家长	本中心活动室	粉岭综合家庭服务中心	免费	2675 1614	16人
爱爸爸, 软软曲奇顶呱呱	6月1日 (星期六) 上午10:00至12:00	5岁或以上儿童及家长	本中心活动室	粉岭综合家庭服务中心	免费	2675 1614	16人
父亲节「烛」福	6月8日 (星期六) 上午10:00至11:30	5岁至9岁儿童及家长	本中心活动室	粉岭综合家庭服务中心	免费	2675 1614	10人
糉是一家人	6月8日 (星期六) 上午9:30至11:30	5岁以上的粉岭居民	本中心活动室	粉岭综合家庭服务中心	免费	2675 1614	16人