

二零二四年四月至六月
為內地新來港人士提供的活動／服務

北區

活動名稱／內容	日期／時間	對象	地點	舉辦機構	費用	查詢電話	名額／備註
課餘英語 功輔班	4 月至 6 月 (公眾假期除外) (逢星期五) 下午 4:30 至 6:00	就讀幼稚園至 小學之新來港/ 跨境學童及 其家長	粉嶺龍躍頭 新屋村 22C 地下	明愛龍躍頭 社區發展計劃	免費	梁姑娘 2669 0001	10 人
公屋資訊知多點	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	北區 新來港人士	粉嶺龍躍頭 新屋村 22C 地下	明愛龍躍頭 社區發展計劃	免費	莊姑娘 2669 0001	10 人
我想和你看維港	6 月 8 日 (星期六) 下午 2:00 至 晚上 8:30	育有小學生 之家庭	太平山及 西高山	明愛粉嶺綜合 家庭服務中心	會員每 位\$20， 非會員 每位\$40	2669 2316	20 人
「鞋子」親親您	5 月 11 日 (星期六) 上午 10:00 至 中午 12:00	育有 K.2 至 P.3 的親子	粉嶺皇后山邨 皇順樓 M 層	明愛粉嶺綜合 家庭服務中心 (分處)	會員每 對\$20， 非會員 每對\$40	2669 2316	12 人

新來港兒童適應課程	4月至6月 (逢星期六) 上午9:00至 下午4:00	新來港學童 6至18歲	基督教勵行會 上水服務中心	基督教勵行會	全免	3142 4969	10-15人
八段錦運動小組 以八段錦運動了解 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	區內人士	本中心活動室	社會福利署 上水綜合家庭 服務中心	免費	洪先生 2670 5483	10人
向糖尿病說不 1.透過小組活動讓 參加者加深認識 “糖尿病”的成 因、各種病徵、治 療方向等。 2.讓參加者認識高 糖飲食對健康的影 響，以改善日常飲 食習慣。	4月5、12、19及 26日 (星期五) 上午10:30至11:30	區內居民	本中心活動室	社會福利署 上水綜合家庭 服務中心	免費	蘇女士 2679 4445	8人

<p>「童你傾」正面溝通・和諧粉彩</p> <p>透過學習正面溝通技巧，鼓勵家長於日常生活應用技巧，以促進親子關係及家庭和諧，從而提升抗逆力，增加個人及家庭快樂。</p> <p>備註：參加者可優先報名「童你玩」和諧粉彩親子活動。</p>	<p>4月8、15、22及29日 (星期一)</p> <p>上午9:30至11:00</p>	<p>區內家長</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>10人</p>
<p>「玩學園」情緒管理・桌遊</p> <p>透過桌上遊戲，學習面對困難及失敗，提高情緒管理能力，從而提升抗逆力，增加個人及家庭快樂。</p>	<p>4月13日 (星期六)</p> <p>上午10:00至11:30</p>	<p>區內6-12歲兒童</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>10人</p>
<p>鹿頸親子遊</p> <p>透過親子郊遊活動，一同欣賞自然之美，增進家庭和諧。</p>	<p>4月13日 (星期六)</p> <p>上午10:00至下午3:00</p>	<p>區內親子</p>	<p>粉嶺鹿頸</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>5個家庭</p>

<p>正念減壓工作坊</p> <p>我們每天的生活節奏急速，競爭意識高企。在這樣的環境中，家庭成員之間的關係變得尤其重要，「正念」是其中一個能夠幫助家庭保持和諧的重要元素。</p> <p>透過小組活動，增加參加者對正念的認識：定義、正念練習的態度及應用等。透過學習及體驗正念的基礎技巧：正念呼吸、身體掃描及正念伸展，讓參加者可以學以致用，將正念實踐於生活之中。</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>區內育有子女就讀幼稚園至小學的媽媽(特殊學習需要兒童之家長及未曾接觸過「正念」的區內人士優先報名)</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>蘇女士 2679 4445</p>	<p>8人</p>
--	---	--	---------------	----------------------------------	-----------	--------------------------	-----------

<p>提升學童專注力訓練</p> <p>與家長分享如何有效提升學童專注力。</p>	<p>4月26日 (星期五)</p> <p>上午10:00至11:30</p>	區內家長	本中心活動室	社會福利署 上水綜合家庭 服務中心	免費	洪先生 2670 5483	30人
<p>磚治蚊蟲</p> <p>透過製作天然防蚊產品，讓參加者體驗DIY的樂趣及學習防蚊方法，為即將來臨的夏季作好防蚊準備。</p>	<p>4月26日 (星期五)</p> <p>上午10:00至 下午12:30</p>	區內家長	本中心活動室	社會福利署 上水綜合家庭 服務中心	免費	蘇女士 2679 4445	10人
<p>馬賽克相架</p> <p>透過學習製作馬賽克相架，提升小朋友專注力、溝通能力及自信心。</p>	<p>4月27日 (星期六)</p> <p>上午10:30至11:30</p>	區內小一至 小三學生	本中心活動室	社會福利署 上水綜合家庭 服務中心	免費	蘇女士 2679 4445	8人

<p>「童你玩」 和諧粉彩</p> <p>透過親子繪畫和諧粉彩，增加親子間的合作和溝通，以促進親子關係及家庭和諧，從而提升抗逆力，增加個人及家庭快樂。</p> <p>備註：參與「童你傾」正面溝通・和諧粉彩可優先報名此活動。</p>	<p>5月4日 (星期六)</p> <p>上午10:00至11:30</p>	<p>區內兒童及其家長</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>10人 (5對親子)</p>
<p>親子母親節 手工藝 - 紙巾花</p> <p>透過學習製作紙巾花，從而促進親子關係。提升小朋友專注力、溝通能力及自信心。</p>	<p>5月4日 (星期六)</p> <p>上午10:30至11:30</p>	<p>區內3-6歲的親子</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>蘇女士 2679 4445</p>	<p>8人</p>

<p>繪心靈：禪繞畫</p> <p>透過學習簡單基礎的禪繞圖案，在專注繪畫的過程中釋放心靈，放鬆壓力，最後利用學習的圖案製作獨一無二的禪繞作品。</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>區內婦女</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>蘇女士 2679 4445</p>	<p>10人</p>
<p>同你影張全家福 2024!</p> <p>一家人齊齊整整，影張靚相，中心活動室將變身做社區影樓，拍攝溫馨家庭照，做個靚相框，促進與家人之間的和諧和用照片記載成長的回憶。</p> <p>備註： <ul style="list-style-type: none"> • 未曾參加過「同你影張全家福 2023」之家庭將獲優先取錄 • 活動當日，參加者可自備特色服裝拍照 • 活動將會分時段進行，每個家庭將有30分鐘拍攝時間，參加家庭將另行獲通知 • 每個參加家庭將會獲發即場沖曬「全家福」照片數張 • 請自備USB記憶體儲存全數拍攝之相片 </p>	<p>5月18日 (星期六)</p> <p>下午2:15至4:45 期間</p>	<p>區內家庭 (低收入及單親 家庭優先)</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>5個家庭 (每個家庭2 至6人)</p>

<p>暖暖心靈杯墊</p> <p>透過靜觀心靈放鬆練習及繪畫和諧粉彩於珪藻土杯墊上，讓參加者在製作過程中，帶動心靈得以放鬆。</p>	<p>5月23日 (星期四)</p> <p>上午 10:30 至 下午 12:30</p>	<p>區內育有子女 就讀幼稚園至 小學的媽媽 (特殊學習需要 兒童之家長優 先報名)</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>蘇女士 2679 4445</p>	<p>8 人</p>
<p>有「粽」關懷行動</p> <ul style="list-style-type: none"> 由長者婦女義工傳授傳統咸肉粽製作技巧 探訪區內長者院舍，並把部份的粽子送贈予長者，送上祝福和關懷，共享佳節喜悅 	<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>義工探訪日： 6月6日 (星期四) 下午 2:30 至 4:30</p>	<p>區內人士</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>10 人</p>
<p>大笑鬆一鬆</p> <p>透過大笑瑜珈活動，讓親子有一個輕鬆愉快週末，紓緩壓力。</p>	<p>6月1日 (星期六)</p> <p>上午 10:30 至 11:30</p>	<p>區內 6 - 12 歲 學生及其家長</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>蘇女士 2679 4445</p>	<p>16 人 (8 對親子)</p>

<p>齊來認識老友記</p> <p>1.透過小組活動讓參加者加深認識“認知障礙症”的各種病徵、治療方向和支援服務等。</p> <p>2.讓參加者分享自身照顧經驗，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>區內居民</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>蘇女士 2679 4445</p>	<p>8人</p>
<p>蝶古巴特 環保布袋</p> <p>學習製作蝶古巴特環保布袋。</p>	<p>6月7日 (星期五)</p> <p>上午10:30至11:30</p>	<p>區內婦女</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>蘇女士 2679 4445</p>	<p>8人</p>
<p>「抖抖氣」立體 繞線筆筒</p> <p>透過製作立體繞線筆筒，紓解壓力，維持正向情緒，從而提升抗逆力，增加個人及家庭快樂。</p>	<p>6月20日 (星期四)</p> <p>上午9:30至11:00</p>	<p>區內家長</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>10人</p>

<p>盆景初開</p> <p>透過製作簡單的盆景擺設，讓家長平靜心境，在繁忙的照顧任務中歇息，發掘生活樂趣。</p>	<p>6月21日 (星期五)</p> <p>上午10:00至11:30</p>	<p>區內家長</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>蘇女士 2679 4445</p>	<p>10人</p>
<p>「家愛童行」 義工小組</p> <p>義務工作是指任何人士願意貢獻個人的時間及精神，在不為任何物質報酬下，為有需要的社會人士而提供的服務。</p> <p>透過不同形式的活動、聚會和義工服務等，共同分享義工經歷，建立互助支援網絡。</p>	<p>待定</p>	<p>區內5-10歲 兒童及其家長 或有意參與義 務工作的婦女</p>	<p>本中心活動室或 區內服務單位</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>蘇女士 2679 4445</p>	<p>不限</p>

<p>「家愛童行」 親子義工聚</p> <p>透過親子義工聚會， 增進組員間的認識及 歸屬感；加強建立彼 此間的互助支援網 絡。</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 「家愛童行」 義工小組的 親子組員</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 上水綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>蘇女士 2679 4445</p>	<p>6對親子， 共12人</p>
<p>齊齊動動手 正向小組 (家長小組)</p>	<p>4月3、10、17及 24日 (星期三)</p> <p>上午10:00至11:15</p>	<p>中小學童家長</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>粉嶺綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>2675 1614</p>	<p>8個家庭</p>
<p>復活節:尋找中的 小雞與小兔</p>	<p>4月6日 (星期六)</p> <p>上午9:30至12:00</p>	<p>5歲或以上 兒童及家長</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>粉嶺綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>2675 1614</p>	<p>16人</p>
<p>親子時光</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歲或以上 兒童及家長</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>粉嶺綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>2675 1614</p>	<p>12人</p>
<p>關顧身心靈系列 之齊來動手製作 洗髮水</p>	<p>4月19日 (星期五)</p> <p>上午9:30至11:00</p>	<p>區內居民</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>粉嶺綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>2675 1614</p>	<p>10人</p>
<p>關顧身心靈系列 之齊來動手製作 護髮素</p>	<p>4月26日 (星期五)</p> <p>上午9:30至11:00</p>	<p>區內居民</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>粉嶺綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>2675 1614</p>	<p>10人</p>

關顧身心靈系列之護膚品 DIY:基礎知識及春日保濕法	5月8、10、17及22日 (星期三及五) 上午9:30至11:00	區內居民	本中心活動室	粉嶺綜合家庭服務中心	免費	2675 1614	10人
關顧身心靈系列之天涯海角石澳遊	5月4日 (星期六) 上午10:00至下午5:00	5歲以上的粉嶺居民	石澳	粉嶺綜合家庭服務中心	免費	2675 1614	20人
關顧身心靈系列之輕鬆瑜珈樂	5月8、22、29日及6月5日 (星期三) 下午2:30至3:30	區內婦女	本中心活動室	粉嶺綜合家庭服務中心	免費	2675 1614	10人
敬母親的獻禮	5月11日 (星期六) 上午9:30至下午12:30	5歲或以上兒童及家長	本中心活動室	粉嶺綜合家庭服務中心	免費	2675 1614	16人
愛爸爸,軟軟曲奇頂呱呱	6月1日 (星期六) 上午10:00至12:00	5歲或以上兒童及家長	本中心活動室	粉嶺綜合家庭服務中心	免費	2675 1614	16人
父親節「燭」福	6月8日 (星期六) 上午10:00至11:30	5歲至9歲兒童及家長	本中心活動室	粉嶺綜合家庭服務中心	免費	2675 1614	10人
糉是一家人	6月8日 (星期六) 上午9:30至11:30	5歲以上的粉嶺居民	本中心活動室	粉嶺綜合家庭服務中心	免費	2675 1614	16人