

二零二四年七月至九月  
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	7月至9月 (公众假期除外) (逢星期五) 下午4:30至5:45	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	7月12日 8月2日 9月13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
对自己好一点 静观心灵游  静观是指有意识地以一个不加批判的心,把注意力带回到此时当下的自己,觉察自身的思想、情绪和身体反应,以一颗潜在的慈心如实地接纳自己「当下」的所有经验。据历年来的研究显示,静观对减轻身心疾病,治疗抑郁、焦虑有一定的帮助。	7月3日 (星期三) 上午10:00至11:30	区内妇女	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	8人

<p>亲亲乐同行 (家长)</p> <p>透过阅读亲子管教文章、定期聚会、专题讲座、户外活动、小组联谊活动及管教技巧小组，让组员互相分享生活经验，建立互助支持的网络。</p>	<p>全年接受报名</p>	<p>区内中小学生的家长</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>不限</p>
<p>亲亲乐同行 齐赞赏子女</p> <p>如何赞赏其实是一门学问，适当的赞赏有助孩子建立自信和提高他的自我形象，家长可透过此交流平台一同分享，一同学习。</p>	<p>7月5日 (星期五) 上午 10:00 至 11:00</p>	<p>区内中小学生的家长</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>亲亲乐同行 快乐家庭厨房</p> <p>透过亲子互相合作，一起烹煮牛扒及制作汤圆，在过程中尝试「尝喜乐」、「尝趣味」、「尝欣赏」及「尝赞美」。</p>	<p>7月19日 (星期五) 上午 10:30 至 下午 12:30</p>	<p>区内中小学生 及其家长 (需亲子参加)</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>亲亲乐同行 快乐开心乐海洋</p> <p>让亲子一同在海洋公园共聚一天欢乐时光。</p> <p>备注： 1. 需自行到海洋公园正门集合。 2. 曾参与亲亲乐同行活动可优先报名。</p>	<p>9月7日 (星期六) 上午 10:00 至 下午 4:00</p>	<p>区内中小學生 及其家長 (需親子參加)</p>	<p>香港海洋公園 (暫定)</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>16 人 (8 對親子)</p>
<p>亲亲乐同行 和谐粉彩家长聚</p> <p>透过绘画和谐粉彩，帮助纾缓压力，并认识区内家长，互相交流。</p>	<p>10月4日 (星期五) 上午 9:30 至 11:00</p>	<p>区内中小學生的 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>羽毛球减压 交友小组</p> <p>透过羽毛球运动，让参加者放松减压，扩阔社交圈子。</p>	<p>7月9日 (星期二) 上午 10:00 至 中午 12:00</p> <p>8月至10月份 日子待定 (每月一次)</p>	<p>区内人士</p>	<p>保榮路體育館</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>12 人</p>

<p>暑期『逆转胜』 亲子运动班</p> <p>透过实体恒常亲子体育班及亲子运动任务,提升学童专注力,以及提供放松身心机会予照顾者,以释放平时生活上的压力。</p> <p>儿童运动项目:韩国流行舞 家长运动:瑜伽</p>	<p>7月11、18及25日; 8月1、8、15、22及29日 (星期四) (共八节) 下午2:30至4:30</p>	<p>区内6-12岁有特殊教育需要的学童及其照顾者</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  (本活动与『凝动香港体育基金』合办)</p>	<p>免费</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>15个家庭</p>
<p>冷静瓶制作</p> <p>大家有没有试过气上心头,非常生气而又不能冷静下来呢?冷静瓶可能会帮到大家。它是一件能有助平静心灵的小手工,当你想放松心情的时候,拿出冷静瓶摇一摇,凝视瓶内变化的同时,心情亦会随之而平静下来。</p>	<p>7月17日 (星期三) 下午2:30至4:00</p>	<p>区内小四至小六学生</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>左邻右里齐伸展</p> <p>由北区地区康健站的物理治疗师带领的拉筋伸展运动，透过循序渐进的方式，让参加者认识自己身体，放松身心，消除疲劳。</p>	<p>7月19日 (星期五) 上午 10:00 至 11:00</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  (活动由本中心及 北区地区康健站 合办)</p>	<p>免费</p>	<p>苏女士 2679 4445</p>	<p>20 人</p>
<p>「玩学园」 认识情绪· 游戏日</p> <p>透过游戏，认识情绪，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>7月19日 (星期五) 下午 2:00 至 3:00</p>	<p>区内 6 - 10 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>亲子模型制作</p> <p>透过观察示范、阅读模型说明书及亲手砌模型，让家长和孩子一同制作一副精美的模型，给予他们珍贵的共同回忆。</p>	<p>7月27日 (星期六) 上午 10:00 至 中午 12:00</p>	<p>区内家长及其 18 岁以下子女</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>16 人 (8 对亲子)</p>

<p>亲子理财 平行小组</p> <p><u>家长编</u>：旨在帮助家长学习如何教育和培养子女良好的理财习惯</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>引导孩子建立理财观念；</li> <li>教导基本理财技能；</li> <li>引导孩子进行理财规划；</li> <li>培养负责任的消费者。</li> </ol> <p><u>子女编</u>：透过进行经验式学习，寓游戏于学习的小组活动，深入学习理财知识、概念及技巧，让子女理解对金钱的观念与将来生活的影响。</p>	<p>8月2、9、16及23日 (星期五) 及 8月24日 (星期六) 上午10:00至11:00</p>	<p>区内家长及其18岁以下子女 (家长和子女需同时参与)</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>游戏时游戏</p> <p>透过竞技游戏及桌上游戏，让参加者平衡学习和玩乐的时间，并在过程中学习互相合作和欣赏，提升社交技巧。</p>	<p>8月2、9、16及23日 (星期五) 下午2:30至4:00</p>	<p>区内6-12岁学童(特殊学习需要学童优先)</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>苏女士 2679 4445</p>	<p>10人</p>

<p>「管。贤。乐」 - 音乐·治疗· 平行工作坊</p> <p>「管。贤。乐」为平行小组，采用音乐治疗手法，旨在帮助在情绪及社交方面遇到困难的小童及其照顾者，发掘全新的相处模式。</p> <p><u>家长编</u>：透过学习音乐治疗的日常应用，让家长建立新的管教及沟通途径，增进家庭的凝聚力。</p> <p><u>子女编</u>：透过结合音乐训练及互动游戏，为儿童提供基础音乐培训的同时，促进他们在社交、情感及认知能力的发展。</p>	<p>8月7、14、21及 28日 (星期三) 下午 2:30 至 4:00</p>	<p>区内小学生及其家长(特殊学习需要儿童优先)</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>苏女士 2679 4445</p>	<p>8 个家庭 (16 人)</p>
--	--	------------------------------	---------------	----------------------------------	-----------	--------------------------	-------------------------

<p>果冻蜡</p> <p>透过制作果冻蜡，让参加者放松心情，享受创作的乐趣，还可作为摆设，为家居增添一份色彩。</p>	<p>9月4日 (星期三) 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>8人</p>
<p>家长都可以好开心(情绪管理)</p> <p>「仔女教极都唔听？心中怒火难消除」无需感到气馁，家长透过四节活动来学习、调节及管理情绪，让亲子关系更亲密。</p>	<p>9月5、12、19及 26日 (星期四) 上午10:00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>8人</p>



「童倾童玩」系列为持续性的凝聚家庭活动。「童你倾」小组让家长学习亲子沟通技巧，鼓励家长于日常生活中应用所学习的技巧和互相分享，以及进行身心放松活动，让家长缓解负面情绪及压力。家长可在「童你玩」亲子活动实践在小组所学的技巧，并制造优质的家庭及游戏时间，以增进亲子关系及家庭和谐。

<p>「童你倾」 爱的语言·运动</p> <p>透过学习非暴力沟通，鼓励家长于日常生活应用技巧，以增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>9月6、13、20及 27日 (星期五) 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>「童你玩」 芬兰木柱</p> <p>透过进行芬兰木柱游戏，增加亲子间的合作和沟通，以增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：曾参与「童你倾」爱的语言·运动可优先报名此活动。</p>	<p>10月19日 (星期六) 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>点止英文班 咁简单</p> <p>透过趣味游戏，使参加者轻松学习英语。在游戏过程中认识新朋友，扩阔社交网络。</p>	<p>9月14日 (星期六) 上午10:30至 中午12:00</p>	<p>区内6-10岁 学童(特殊学 习需要学童 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>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>小组提供一个平台供区内妇女及亲子，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>全年招募</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」 故事姨姨</p> <p>绘本是很好的媒介，透过绘本的方式，让小孩容易传达比较复杂或抽象的概念（如自我认同、包容和尊重等），促进孩子的学习与理解能力发展，也有助培养孩子的阅读兴趣。透过活动，让义工们掌握选择合适绘本及提升绘本分享的技巧。让义工有信心成为「故事姨姨」，协助中心带领儿童一边听故事，一边进行活动。</p>	<p>9月23及30日； 10月7及14日 (星期一) 上午10:00至11:00</p>	<p>已加入「家爱童行」义工小组的家长组员</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>8人</p>
<p>拒绝网络沉迷 - 家长篇</p> <p>透过讨论、分享及短片，让家长了解现时青少年网络沉迷的情况，及认识不同预防网络沉迷的方法。</p>	<p>9月25日 (星期三) 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>20人</p>

<p>亲子齐爱家 - 家居齐维修</p> <p>学习基本家居维修技巧及安全知识。例如修补墙壁、墙壁批荡，运用电子工具，安装小型家具等。提倡亲子家居维修，增进亲子关系。</p>	<p>10月3、10、17及 24日 (星期四) 上午10:00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>8人</p>
<p>「有教无虑」 家长小组</p> <p>小组旨在鼓励家长了解自己的教养模式，并认识不同的教养模式对孩子的影响，以及协助家长们识别在日常生活中的不同情绪，分享及学习有效的管教技巧，以正向态度与孩子相处。</p>	<p>10月3、10、17及 24日 (星期四) 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>中医草本球 工作坊</p> <p>透过制作草本球，简单认识痛症的处理，以达纾缓痛楚之效，减轻日常困扰，照顾他人同时照顾自己。</p>	<p>10月25日 (星期五) 上午 10:00 至 11:30</p>	<p>区内家长 (特殊学习需要学童的照顾者优先)</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>苏女士 2679 4445</p>	<p>10 人</p>
<p>心灵绿洲：品茗乐</p> <p>生活节奏急速，工作及照顾压力繁重，要让自己急速的步伐停下，重觅心灵绿洲来又谈何容易呢！品茗有助放松身心。泡杯热茶，品味茶香，可以纾缓压力，缓解疲劳。由茶艺导师带领品茗体验活动，让参加者认识不同的茶及体验品茗的步骤，从而令身心得到放松。</p>	<p>10月31日 (星期四) 上午 10:30 至 中午 12:00</p>	<p>区内人士 (特殊学习需要儿童及残疾人士的照顾者优先)</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>苏女士 2679 4445</p>	<p>8 人</p>

<p>「北青义」北区青年义工小组</p> <p>邀请区内青少年参与，定期聚会，举办兴趣活动，如摄影交流、电玩竞技、手工艺制作、远足郊游、球类活动、组织义工服务等，彼此学习成长，聚集区内青少年进行义务工作，帮助有需要人士。</p>	<p>全年招募</p>	<p>区内 15 - 24 岁之青少年</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>8-10 人</p>
<p>带着矛盾去沟通 平行小组 (家长篇及 小朋友篇)</p>	<p>7 月 3、5、10 及 12 日 (星期三及五) 7 月 13 日 (星期六) 下午 2:30 至 4:00</p>	<p>小学生及 其家长</p>	<p>本中心活动室及 本中心视听室</p>	<p>社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>2675 1614</p>	<p>10 人</p>
<p>黏土亲子乐</p>	<p>7 月 17、19、22 及 24 日 (星期一、三及五) 下午 2:30 至 4:00</p>	<p>小学生及 其家长</p>	<p>本中心视听室</p>	<p>社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>2675 1614</p>	<p>10 人</p>
<p>动手自画靚靚 T-SHIRT</p>	<p>8 月 14 日 (星期三) 下午 2:30 至 4:00</p>	<p>小学生及 其家长</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>2675 1614</p>	<p>10 人</p>
<p>亲子中秋 DIY 工作坊</p>	<p>9 月 14 日 (星期六) 下午 2:30 至 4:00</p>	<p>6 岁以上亲子</p>	<p>本中心活动室</p>	<p>社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心</p>	<p>免费</p>	<p>2675 1614</p>	<p>12 人</p>

食物再生—环保 亲子工作坊 (与北区地区团体 合办)	8月 (日期待定) 上午 10:00 至 11:00	学童及 其家长们	本中心活动室	社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心	免费	2675 1614	7 个家庭
团团圆圆做月饼	8月28日 (星期六) 下午 2:30 至 4:00	5 岁以上儿童 及其家长们	本中心活动室	社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心	免费	2675 1614	5 个家庭
夏日降温	8月7日 (星期三) 下午 2:30 至 3:30	5 岁以上儿童 及其家长们	本中心活动室	社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心	免费	2675 1614	5 个家庭
关顾身心灵系列 之：轻松瑜伽乐 (7/24)	7月10、17、24 及 31日 (星期三) 下午 2:00 至 3:00	区内妇女	本中心活动室	社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心	免费	2675 1614	10 人
关顾身心灵系列 之：轻松妇女瑜伽 乐(9/24)	9月4、11 及 25日 10月2日 (星期三) 下午 2:00 至 3:00	区内妇女	本中心活动室	社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心	免费	2675 1614	10 人
关顾身心灵系列 之：防蚊 GO GO GO A & B 班	7月16日 (星期二) 上午 10:00 至 中午 12:00	区内人士	本中心活动室	社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心	免费	2675 1614	10 人
关顾身心灵系列 之：聊一疗 松一 松	7月4日 (星期四) 上午 10:00 至 11:30	区内人士	本中心活动室	社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心	免费	2675 1614	8 人
关顾身心灵系列 之：身心烘焙乐 一曲奇篇	8月7日 (星期三) 上午 10:00 至 下午 12:30	区内人士	本中心活动室	社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心	免费	2675 1614	10 人
关顾身心灵系列 之：身心烘焙乐 一蛋挞篇	8月21日 (星期三) 上午 10:00 至 下午 12:30	区内人士	本中心活动室	社会福利署 粉岭综合家庭 服务中心	免费	2675 1614	10 人

