

二零二四年七月至九月
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	7月至9月 (公眾假期除外) (逢星期五) 下午4:30至5:45	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	7月12日 8月2日 9月13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
對自己好一點 靜觀心靈遊 靜觀是指有意識地以一個不加批判的心，把注意力帶回到此時當下的自己，覺察自身的思想、情緒和身體反應，以一顆潛在的慈心如實地接納自己「當下」的所有經驗。據歷年來的研究顯示，靜觀對減輕身心疾病，治療抑鬱、焦慮有一定的幫助。	7月3日 (星期三) 上午10:00至11:30	區內婦女	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	8人

<p>親親樂同行 (家長)</p> <p>透過閱讀親子管教文章、定期聚會、專題講座、戶外活動、小組聯誼活動及管教技巧小組，讓組員互相分享生活經驗，建立互助支持的網絡。</p>	<p>全年接受報名</p>	<p>區內中小學生的家長</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>不限</p>
<p>親親樂同行 齊讚賞子女</p> <p>如何讚賞其實是一門學問，適當的讚賞有助孩子建立自信和提高他的自我形象，家長可透過此交流平台一同分享，一同學習。</p>	<p>7月5日 (星期五) 上午 10:00 至 11:00</p>	<p>區內中小學生的家長</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>親親樂同行 快樂家庭廚房</p> <p>透過親子互相合作，一起烹煮牛扒及製作湯圓，在過程中嘗試「嘗喜樂」、「嘗趣味」、「嘗欣賞」及「嘗讚美」。</p>	<p>7月19日 (星期五) 上午 10:30 至 下午 12:30</p>	<p>區內中小學生 及其家長 (需親子參加)</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>親親樂同行 快樂開心樂海洋</p> <p>讓親子一同在海洋公園共聚一天歡樂時光。</p> <p>備註： 1. 需自行到海洋公園正門集合。 2. 曾參與親親樂同行活動可優先報名。</p>	<p>9月7日 (星期六) 上午 10:00 至 下午 4:00</p>	<p>區內中小學生 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>親親樂同行 和諧粉彩家長聚</p> <p>透過繪畫和諧粉彩，幫助紓緩壓力，並認識區內家長，互相交流。</p>	<p>10月4日 (星期五) 上午 9:30 至 11:00</p>	<p>區內中小學生的 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>羽毛球減壓 交友小組</p> <p>透過羽毛球運動，讓參加者放鬆減壓，擴闊社交圈子。</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>區內人士</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『逆轉勝』 親子運動班</p> <p>透過實體恆常親子體育班及親子運動任務，提昇學童專注力，以及提供放鬆身心機會予照顧者，以釋放平時生活上的壓力。</p> <p>兒童運動項目：韓國流行舞 家長運動：瑜珈</p>	<p>7月11、18及25日； 8月1、8、15、22及29日 (星期四) (共八節) 下午2:30至4:30</p>	<p>區內6-12歲有特殊教育需要的學童及其照顧者</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 (本活動與『凝動香港體育基金』合辦)</p>	<p>免費</p>	<p>洪先生 2670 5483</p>	<p>15個家庭</p>
<p>冷靜瓶製作</p> <p>大家有沒有試過氣上心頭，非常生氣而又不能冷靜下來呢？冷靜瓶可能會幫到大家。它是一件能有助平靜心靈的小手工，當你想放鬆心情的時候，拿出冷靜瓶搖一搖，凝視瓶內變化的同時，心情亦會隨之而平靜下來。</p>	<p>7月17日 (星期三) 下午2:30至4:00</p>	<p>區內小四至小六學生</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>左鄰右里齊伸展</p> <p>由北區地區康健站的物理治療師帶領的拉筋伸展運動，透過循序漸進的方式，讓參加者認識自己身體，放鬆身心，消除疲勞。</p>	<p>7月19日 (星期五) 上午 10:00 至 11:00</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 (活動由本中心及 北區地區康健站 合辦)</p>	<p>免費</p>	<p>蘇女士 2679 4445</p>	<p>20 人</p>
<p>「玩學園」 認識情緒· 遊戲日</p> <p>透過遊戲，認識情緒，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>7月19日 (星期五) 下午 2:00 至 3:00</p>	<p>區內 6 - 10 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>親子模型製作</p> <p>透過觀察示範、閱讀模型說明書及親手砌模型，讓家長和子女一同製作一副精美的模型，給予他們珍貴的共同回憶。</p>	<p>7月27日 (星期六) 上午 10:00 至 中午 12:00</p>	<p>區內家長及其 18 歲以下子女</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>16 人 (8 對親子)</p>

<p>親子理財 平行小組</p> <p><u>家長編</u>：旨在幫助家長學習如何教育和培養子女良好的理財習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導孩子建立理財觀念； 2. 教導基本理財技能； 3. 引導孩子進行理財規劃； 4. 培養負責任的消費者。 <p><u>子女編</u>：透過進行經驗式學習，寓遊戲於學習的小組活動，深入學習理財知識、概念及技巧，讓子女理解對金錢的觀念與將來生活的影響。</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>區內家長及其 18歲以下子女 (家長和子女 需同時參與)</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>遊戲時遊戲</p> <p>透過競技遊戲及桌上遊戲，讓參加者平衡學習和玩樂的時間，並在過程中學習互相合作和欣賞，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>區內6-12歲 學童(特殊學 習需要學童優 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>蘇女士 2679 4445</p>	<p>10人</p>

<p>「管。賢。樂」- 音樂・治療・ 平行工作坊</p> <p>「管。賢。樂」為 平行小組，採用音 樂治療手法，旨在 幫助在情緒及社 交方面遇到困難 的小童及其照顧 者，發掘全新的相 處模式。</p> <p><u>家長編</u>：透過學 習音樂治療的日 常應用，讓家長建 立新的管教及溝 通途徑，增進家庭 的凝聚力。</p> <p><u>子女編</u>：透過結合 音樂訓練及互動 遊戲，為兒童提供 基礎音樂培訓的 同時，促進他們在 社交、情感及認知 能力的發展。</p>	<p>8月7、14、21及 28日 (星期三) 下午2:30至4:00</p>	<p>區內小學生及 其家長(特殊 學習需要兒童 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>蘇女士 2679 4445</p>	<p>8個家庭 (16人)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------------	---------------	----------------------------------	-----------	--------------------------	-----------------------

<p>果凍蠟</p> <p>透過製作果凍蠟，讓參加者放鬆情緒，享受創作的樂趣，還可作為擺設，為家居增添一份色彩。</p>	<p>9月4日 (星期三) 上午10:00至11:30</p>	<p>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>8人</p>
<p>家長都可以好開心(情緒管理)</p> <p>「仔女教極都唔聽？心中怒火難消除」無需感到氣餒，家長透過四節活動來學習、調節及管理情緒，讓親子關係更親密。</p>	<p>9月5、12、19及 26日 (星期四) 上午10:00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>8人</p>

「童傾童玩」系列為持續性的凝聚家庭活動。「童你傾」小組讓家長學習親子溝通技巧，鼓勵家長於日常生活中應用所學習的技巧和互相分享，以及進行身心放鬆活動，讓家長緩解負面情緒及壓力。家長可在「童你玩」親子活動實踐在小组所學的技巧，並製造優質的家庭及遊戲時間，以增進親子關係及家庭和諧。

<p>「童你傾」 愛的語言·運動</p> <p>透過學習非暴力溝通，鼓勵家長於日常生活應用技巧，以增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>9月6、13、20及 27日 (星期五) 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>「童你玩」 芬蘭木柱</p> <p>透過進行芬蘭木柱遊戲，增加親子間的合作和溝通，以增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：曾參與「童你傾」愛的語言·運動可優先報名此活動。</p>	<p>10月19日 (星期六) 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>點止英文班 咁簡單</p> <p>透過趣味遊戲，使參加者輕鬆學習英語。在遊戲過程中認識新朋友，擴闊社交網絡。</p>	<p>9月14日 (星期六) 上午10:30至 中午12:00</p>	<p>區內6-10歲 學童(特殊學 習需要學童 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>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>小組提供一個平台供區內婦女及親子，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>全年招募</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」 故事姨姨</p> <p>繪本是很好的媒介，透過繪本的方式，讓小孩容易傳達比較複雜或抽象的概念(如自我認同、包容和尊重等)，促進孩子的學習與理解能力發展，也有助培養孩子的閱讀興趣。透過活動，讓義工們掌握選擇合適繪本及提升繪本分享的技巧。讓義工有信心成為「故事姨姨」，協助中心帶領兒童一邊聽故事，一邊進行活動。</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「家愛童行」義工小組的家長組員</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>8人</p>
<p>拒絕網絡沉迷 - 家長篇</p> <p>透過討論、分享及短片，讓家長了解現時青少年網絡沉迷的情況，及認識不同預防網絡沉迷的方法。</p>	<p>9月25日 (星期三) 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>20人</p>

<p>親子齊愛家 - 家居齊維修</p> <p>學習基本家居維修技巧及安全知識。例如修補牆壁、牆壁批蕩，運用電子工具，安裝小型家具等。提倡親子家居維修，增進親子關係。</p>	<p>10月3、10、17及24日 (星期四) 上午10:00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>8人</p>
<p>「有教無慮」家長小組</p> <p>小組旨在鼓勵家長了解自己的教養模式，並認識不同的教養模式對孩子的影響，以及協助家長們識別在日常生活中的不同情緒，分享及學習有效的管教技巧，以正向態度與孩子相處。</p>	<p>10月3、10、17及24日 (星期四) 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>中醫草本球 工作坊</p> <p>透過製作草本球，簡單認識痛症的處理，以達紓緩痛楚之效，減輕日常困擾，照顧他人同時照顧自己。</p>	<p>10月25日 (星期五) 上午 10:00 至 11:30</p>	<p>區內家長 (特殊學習需要學童的照顧者優先)</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>蘇女士 2679 4445</p>	<p>10 人</p>
<p>心靈綠洲：品茗樂</p> <p>生活節奏急速，工作及照顧壓力繁重，要讓自己急速的步伐停下，重覓心靈綠洲來又談何容易呢！品茗有助放鬆身心。泡杯熱茶，品味茶香，可以紓緩壓力，緩解疲勞。由茶藝導師帶領品茗體驗活動，讓參加者認識不同的茶及體驗品茗的步驟，從而令身心得到放鬆。</p>	<p>10月31日 (星期四) 上午 10:30 至 中午 12:00</p>	<p>區內人士 (特殊學習需要兒童及殘疾人士的照顧者優先)</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>蘇女士 2679 4445</p>	<p>8 人</p>

<p>「北青義」北區青年義工小組</p> <p>邀請區內青少年參與，定期聚會，舉辦興趣活動，如攝影交流、電玩競技、手工藝製作、遠足郊遊、球類活動、組織義工服務等等，彼此學習成長，聚集區內青少年進行義務工作，幫助有需要人士。</p>	<p>全年招募</p>	<p>區內 15 - 24 歲之青少年</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>8-10 人</p>
<p>帶著矛盾去溝通 平行小組 (家長篇及 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>小學生及 其家長</p>	<p>本中心活動室及 本中心視聽室</p>	<p>社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>2675 1614</p>	<p>10 人</p>
<p>黏土親子樂</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>小學生及 其家長</p>	<p>本中心視聽室</p>	<p>社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>2675 1614</p>	<p>10 人</p>
<p>動手自畫靚靚 T-SHIRT</p>	<p>8 月 14 日 (星期三) 下午 2:30 至 4:00</p>	<p>小學生及 其家長</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>2675 1614</p>	<p>10 人</p>
<p>親子中秋 DIY 工作坊</p>	<p>9 月 14 日 (星期六) 下午 2:30 至 4:00</p>	<p>6 歲以上親子</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心</p>	<p>免費</p>	<p>2675 1614</p>	<p>12 人</p>

食物再生—環保親子工作坊 (與北區地區團體合辦)	8月 (日期待定) 上午 10:00 至 11:00	學童及其家長們	本中心活動室	社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心	免費	2675 1614	7 個家庭
團團圓圓做月餅	8月28日 (星期六) 下午 2:30 至 4:00	5歲以上兒童及其家長們	本中心活動室	社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心	免費	2675 1614	5 個家庭
夏日降溫	8月7日 (星期三) 下午 2:30 至 3:30	5歲以上兒童及其家長們	本中心活動室	社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心	免費	2675 1614	5 個家庭
關顧身心靈系列之： 輕鬆瑜珈樂 (7/24)	7月10、17、24及31日 (星期三) 下午 2:00 至 3:00	區內婦女	本中心活動室	社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心	免費	2675 1614	10 人
關顧身心靈系列之： 輕鬆婦女瑜珈樂 (9/24)	9月4、11及25日 10月2日 (星期三) 下午 2:00 至 3:00	區內婦女	本中心活動室	社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心	免費	2675 1614	10 人
關顧身心靈系列之： 防蚊 GO GO GO A & B 班	7月16日 (星期二) 上午 10:00 至 中午 12:00	區內人士	本中心活動室	社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心	免費	2675 1614	10 人
關顧身心靈系列之： 聊一療 鬆一鬆	7月4日 (星期四) 上午 10:00 至 11:30	區內人士	本中心活動室	社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心	免費	2675 1614	8 人
關顧身心靈系列之： 身心烘焙樂一曲奇篇	8月7日 (星期三) 上午 10:00 至 下午 12:30	區內人士	本中心活動室	社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心	免費	2675 1614	10 人
關顧身心靈系列之： 身心烘焙樂一蛋撻篇	8月21日 (星期三) 上午 10:00 至 下午 12:30	區內人士	本中心活動室	社會福利署 粉嶺綜合家庭 服務中心	免費	2675 1614	10 人