

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：瑜伽</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」親子活動實踐在小組所學的技巧，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