



明愛粉嶺綜合家庭服務中心
Caritas Integrated Family Service Centre-Fanling

2021年9-12月

59期

明心 愛語



歡迎掃描 QR 碼
網上報名

任何報名方式，以完成繳費作實

會員親臨優先及網上報名日 2021年8月16日

公開報名日 2021年8月19日

(會員優先報名期間不設會員新證或續證安排)

什麼是輔導？

輔導彷彿是一面鏡子，過程中透過悉心的聆聽、反映和檢視，協助當事人安定情緒，看清自己的境況，從而探索一個合適的解決方案。

個人及家庭輔導，是我們中心的主要服務。透過輔導過程，盼望與你走出困局，重拾盼望！

真實個案心聲分享

「致明愛粉嶺綜合家庭服務中心：

多年前本人因深受家庭困擾，在絕望下求助於明愛粉嶺綜合家庭服務中心，在中心安排下認識了某社工姑娘。

這些年來，社工姑娘一直耐心聆聽我的傾訴，了解我的困境，給了我很多分析、幫助和建議。

在社工姑娘的幫助鼓勵下，我選擇勇敢地踏出困擾我的循環圈子。一路走來，社工姑娘也很關心我和孩子們的身心健康，和學習需要，總是能給我們適切的幫助。我知道，一個社工姑娘背後代表著的是很多很多像她一樣默默付出的明愛社工、義工、工作人員和好心人士，真的很感恩您們。

在明愛還參加了很多活動，不但提升自我，陶冶性情，還建立了自信。無論是社工、義工，還是前台，每一位都很友愛，就像一個大家庭。

明愛家庭服務——正如您的名字一樣，有光明溫暖的愛。

W 敬上」

我們的個案輔導服務

各位本區居民，如果你或家人有需要或遇到疑難，無論是關於情緒、管教子女、育兒、婚姻關係、家庭關係、生活適應、人際相處、工作或經濟等方面的困擾；我們的社工團隊樂意為你提供服務！

方法很簡單，請先致電 26692316 查詢，或親臨本中心，也可由其他單位轉介。費用全免。

服務區域

粉嶺市鎮：

碧湖花園、牽晴間、花都廣場、景盛苑、昌盛苑、欣盛苑、雍盛苑、華明邨、華心邨、暉明邨、綠悠軒、逸峯

粉嶺郊區：

虎地排、河霸、鶴藪村、軍地、流水響、龍躍頭、馬尾下、馬屎埔、布格仔、皇后山、崇謙堂、小坑村、新圍、塘坑、畫眉山、和合石、永寧村

一塊地， 總有一粒種子適合它

「從前有一個女孩，沒考上大學，被安排在鄉村的小學教書。由於講不清數學題，不到一週被學生轟下台。母親為她擦了擦眼淚，安慰說：『沒關係，也許有更適合你的事情等著你去做。』」

後來，她外出打工。不幸的是，她又被老闆轟了回來，原因是手腳太慢了，品質上也過不了關。之後她當過紡織工，幹過市場管理員，做過會計，但無一成功。然而每次女兒沮喪回來時，母親總安慰她，從沒有抱怨。

三十歲時，女兒終於憑著一點語言天賦，做了聾啞學校的輔導員。後來，她又開辦了一家殘障學校，再後來，她在許多城市開辦了殘障人士用品連鎖店。不知不覺之間，她已經是一個擁有幾千萬資產的老闆了。

有一天，女兒來到年邁的母親面前，詢問她說：『母親，當我年輕時連連失敗，自己都覺得前途渺茫的時候，是什麼原因讓你對我有信心呢？』

母親的回答很簡單：『一塊地，不適合種麥子，可以試試種豆子；豆子也長不好的話，可以種瓜果；瓜果也不濟的話，撒上一些蕎麥種子也一定能開花，因為一塊地，總有一粒種子適合它，終會有屬於它的一片收成。』聽完母親的話，女兒落淚了，她明白了，實際上，母親恆久而不絕的信念和愛，就是一粒堅韌的種子；她的奇蹟，就是這粒種子執著而生長出的奇蹟。」（改寫自網路故事）

在充滿競爭和比較的成長環境中，能爭一席位實在不容易。家長為了孩子能有更好的前途、發展及保障而不斷施加壓力予孩子的學業，為求孩子能有一條更平順的人生路，出發點往往都是為了孩子，但過程中往往忽略了孩子的情感需要，引起親子間很大的張力及衝突，為往後的管教及親子關係埋下很多傷痕及不信任，使管教效能大減，而有效的管教必須建基於良好的親子關係之上。

上述故事的母親在女兒遇到挫折時，沒有懷疑或斥責女兒，反而保持對女兒的希望及信心，鼓勵她不斷作出嘗試及努力，在她的鼓勵及信任中，女兒一次又一次地從挫折再次振作，終於創出屬於自己的路。這位母親成功之處是跟女兒保持親密及信任的親子關係，每次女兒失意時，能安心與她分享，在她堅定而溫暖的愛中，不斷迎向人生中的挑戰。

明愛粉嶺綜合家庭服務中心
杜慧媚姑娘（註冊社工）

社區照顧者咖啡室

想忙裡偷閒，加加油？
「社區照顧者咖啡室」為你提供**被照顧者暫托服務**以及

一個嘆下咖啡花茶、做做手工、聊聊天，
屬於你自己的休閒空間

對象 

照顧者

登記地點 



1. 香港婦女中心協會（粉嶺一鳴路23號牽晴閣地下G20號舖）

電話：2654 9800 魚仔

2. 香港基督教女青年會 秀群松柏社區服務中心
（新界粉嶺和鳴里7號粉嶺南政府綜合大樓二樓）

電話：2676 2525 呀威/Bonnie

歡迎
預約

咖啡室開放日子 

日期：14/9，28/9，12/10，26/10，9/11，
23/11，14/12 及 28/12/2021(逢星期二)

每月第二及第四個星期二

時間：上午9:30 - 12:00

地點：新界粉嶺和鳴里7號粉嶺南政府綜合大樓3樓
（明愛粉嶺綜合家庭服務中心）

粉嶺南店 

個人成長 系列



「瑜」快平衡研習社 — 身心自我激勵小組

活動編號：FL21G0027

內容：於繁忙的都市生活中，身心容易失去平衡，四處受壓而感到沮喪無力。我們深信唯有好好照顧自己身心的需要，學會欣賞自己，進而自我激勵，才能跨越人生路上的困難及挑戰。

是次小組嘗試藉瑜伽練習、短片交流及小組活動，從照顧自己到自我激勵的實踐中，以期達至平衡身心，互相激勵的小組目標。

小組包括：瑜伽鬆弛練習 / 正向心理學實踐 / 自我激勵練習。

日期：8/10，15/10，22/10及29/10/2021（逢星期五，共四節）

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：本中心

對象：願意一起學習照顧自己及互相激勵的人士（在職人士優先）

收費：每位 \$20(劃一收費)

名額：8 人

導師：張洪恩先生（註冊社工）

備註：1. 不設託兒服務

2. 本活動申請北區區議會基金撥款，獲撥款活動只能報其中一個

愛美麗・天然護膚有營飲食工作坊

活動編號：FL21G0036

內容：香港生活節奏急速，為了工作及照顧家庭而十分忙碌，很容易形成壓力及忽略對自己的照顧。透過四節的工作坊學習製作天然護膚品及有營健康飲食，學習放鬆及照顧身心靈，更懂得愛自己。

日期：22/11，29/11，6/12及13/12/2021（逢星期一，共四節）

時間：上午 10:30 - 12:00

地點：本中心

對象：18歲或以上的婦女

收費：每位 \$80（劃一收費）

名額：8人

導師：鄭思敏姑娘（註冊社工）、Phyllis Fong- Ebeing 生活分享室「創辦人」

備註：1. 本活動申請北區區議會基金撥款，獲撥款活動只能報其中一個
2. 不設託兒服務

「園藝・靜觀」療愈小組

活動編號：FL21G0046

內容：生活中遇上或多或少的壓力，希望藉著園藝、押花、靜觀給與我們情緒舒緩的空間。

日期：3/11，10/11，17/11，24/11，8/12及15/12/2021（逢星期三，共六節）

時間：上午 10:00 - 11:45

地點：本中心

對象：18歲以上有興趣的人士

收費：每位 \$60（劃一收費）

名額：10人

導師：王猶雅姑娘（註冊社工，ACP 認證園藝治療師）

備註：1. 不設託兒服務
2. 本活動申請北區區議會基金撥款，獲撥款活動只能報其中一個

樂高認真玩 – 正向關係工作坊

活動編號：FL21P0058

內容：樂高認真玩 (LEGO® SERIOUS PLAY®) 為瑞士洛桑國際管理學院 Johann Roos 與 Bart Victor 兩位教授所發展，是一種思考與問題解決取向的引導方法。及後再加上心理學家 Robert Rasmussen 的參與，經歷了多次的研究及實證，使樂高認真玩成為可重複驗證性、可靠的技術方法。

透過思考與問題解決取向的引導方法，讓參加者能夠以故事及譬喻來探索個人與家人的關係，並將之清晰化及具體化，讓參加者作出有效的抉擇與行動。協助參加者跳出固有的思考框架，開拓新角度去審視與家人的關係，反思個人的價值觀對個人與他人關係的影響，有能力為自己作出更好的選擇。

日期：10/12/2021(星期五)

時間：上午 10:00 - 12:00

地點：本中心

對象：居住在大埔及北區的人士

收費：全免 (主辦單位撥款贊助)

名額：10 人

導師：李冠康先生 (註冊社工)

Certified facilitator of LEGO® SERIOUS PLAY® method and materials

備註：1. 大埔及北區家庭及兒童福利服務協調委員會主辦

明愛粉嶺綜合家庭服務中心協辦

2. 完成活動後，所有參加人士可獲紀念品一份

3. 不設託兒服務

感恩行動——一個有火的感恩節

活動編號：FL21P0077

內容：感恩節除了是一個提供吃火雞的藉口外，亦是一個難得的機會從正向心理學的概念去看感恩對個人精神健康之重要。

是次活動名為：〈一個有火的感恩節〉。希望以應節的火雞來聚集一眾有火之士，一起分享於感恩上的體會，並且藉著實踐感恩行動，將感恩之火繼續傳揚開去。

活動內容：品嚐港式火雞 / 從正向心理學看感恩 / 實踐感恩行動

日期：19/11/2021(星期五)

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：本中心

對象：願意學習及實踐感恩行動的各界人士

收費：每位 \$20(劃一收費)

名額：8 人

導師：張洪恩先生 (註冊社工)

備註：不設託兒服務

「品茶之道 — 學沖一杯好茶」 樂滿"FUN"小組

活動編號：FL21G0045

- 內 容：中國茶道修心養性。此活動旨在讓參加者在繁忙生活裡，和其他組員一同透過學習沖泡中國茶，嘗試放慢急促步伐，達致放鬆減壓的效果並向區內人士推廣及分享品茶之道。
- 日 期：5/11，12/11，19/11，26/11及3/12/2021（逢星期五，共五節）
最後一節服務活動
- 時 間：上午 10:00 - 11:30
- 地 點：本中心
- 對 象：18 歲以上關心自己身心健康及對茶藝有興趣的人士
- 收 費：每位 \$80（劃一收費）
- 名 額：10 人
- 導 師：茶藝導師詩姐
- 負責社工：余秋敏姑娘（註冊社工）
- 備 註：1. 不設託兒服務
2. 本活動申請北區區議會基金撥款，獲撥款活動只能報其中一個

以茶會友益身心

活動編號：FL21P0072

- 內 容：中國茶道修心養性。此活動旨在讓參加者在繁忙生活裡，透過品茗中國茶，認識及體驗中國茶品茶之道。
- 日 期：3/12/2021（星期五）
- 時 間：上午 10:00 - 11:00
- 地 點：本中心
- 對 象：18 歲以上對茶藝有興趣的人士
- 收 費：免費
- 名 額：15 人
- 導 師：茶藝導師詩姐
- 負責社工：余秋敏姑娘（註冊社工）
- 備 註：不設託兒服務



親子培育 系列

「親子遊戲治療」 家長訓練小組 2021 (I, II & III)

活動編號：FL21G0019, FL21G0020, FL21G0021

讓家長學習以「兒童為本遊戲治療法」為基礎的「親子遊戲治療法」，以幫助子女克服並預防各種情緒及行為障礙，為他們建立健康的人格基礎。

- 內容：
1. 遊戲對兒童情緒治療功能及相關的玩具
 2. 「親子遊戲治療法」的原則、信念及技巧（進入孩子內心世界、建立自制力及自尊）
 3. 「親子遊戲治療法」錄影帶示範
 4. 實踐及錄影親子遊戲過程

日期：28/9，5/10，12/10，及 19/10/2021（逢星期二，共四節）
26/10，2/11，9/11 及 16/11/2021（逢星期二，共四節）
23/11，30/11，7/12 及 14/12/2021（逢星期二，共四節）

時間：上午 9:45 - 11:45

地點：本中心

對象：幼兒至小三學生家長

名額：8 人

收費：每位 \$300(劃一收費)
(費用已包括課堂筆記及一次實習親子遊戲時間)

導師：杜慧媚姑娘（註冊社工）

- 備註：
1. 不設託兒服務
 2. 在小組舉行前，導師將安排與參加者面談，了解彼此期望，經記錄後才收費。

透過多元遊戲、唱遊、創意藝術、體能性運動及講故事等形式，訓練幼兒大小肌肉、提昇專注力及社交發展，讓幼兒在開心愉快的環境下學習，為將入讀幼稚園的孩子作適應準備。

親親小寶寶

Play Group A 班

活動編號：FL21G0022

日期：9/9，16/9，23/9 及 30/9/2021
(逢星期四，共四節)

時間：上午 10:30 - 11:30

親親小寶寶

Play Group B 班

活動編號：FL21G0023

日期：9/9，16/9，23/9 及 30/9/2021
(逢星期四，共四節)

時間：上午 11:45 - 12:45

內容：包括主題學習、唱遊、大小肌肉訓練等。

地點：本中心

對象：15 個月至 20 個月幼童及其家長

名額：6 對親子

收費：會員每對親子 \$250，非會員每對親子 \$450

導師：梁淑嫻姑娘(註冊社工)、劉麗絲姑娘(註冊社工)

備註：1. 出席率滿 100%，將獲頒發「親親小寶寶 PLAY GROUP」證書乙張
2. 完成活動後，每個家庭會獲贈《不要跟著我》繪本乙本
3. 不設託兒服務

童心出發：兒童發展

活動編號：FL21P0057

內容：兒童發展是「先天預定」(Nature) 抑或「後天培養」(Nurture) 多年來一直是社會科學的重要討論課題。這課程探討對影響兒童成長發展的重點，其中內容引用美國哈佛大學發展兒童中心的部份研究報告，藉此反思協助兒童建立正面的成長。

日期：17/9/2021(星期五)

時間：上午 9:30 - 11:30

地點：本中心

對象：18 歲以上有興趣的人士

名額：10 人

收費：會員每位 \$10，非會員每位 \$20

導師：曾桂瓊姑娘(註冊社工)

「安全圈養育課程」家長小組認可導師
(Circle of Security® Parenting™ Program Facilitator)

備註：不設託兒服務

童心出發：愛的方程式

活動編號：FL21P0056

內容： 很多人常言道「三歲定八十歲」。那麼幼童在三歲前的成長經驗猶關重要。情感依附是人的基本需要，《依附理論》在發展心理學研究上有著重大的貢獻，這課程初探《依附理論》的源起，藉此啟蒙對人格發展和人際互動的了解，探討培育子女的安全感。

日期： 24/9/2021(星期五)

時間： 上午 9:30 - 11:30

地點： 本中心

對象： 18 歲以上有興趣的人士

名額： 10 人

收費： 會員每位 \$10，非會員每位 \$20

導師： 曾桂瓊姑娘 (註冊社工)

「安全圈養育課程」家長小組認可導師

(Circle of Security® Parenting™ Program Facilitator)

備註： 不設託兒服務

同步共情：「親子心連心」 安全圈養育課程小組 (一、二階)

活動編號：FL21G0032 & FL21G0033

安全感是人基本的情感需要，發展心理學家多年研究發現安全感是親密關係必要的原素。正面的親子互動關係，有助建立兒童的安全感，讓兒童感覺被愛和肯定自我價值，培育兒童心理的健康發展。

內容： 以依附理論(Attachment theory)為基礎，內容使用美國「安全圈養育課程」(Circle of Security® Parenting™ Program)，幫助家長反思和掌握親子心連心的竅門，建立子女的安全感和穩固的親子關係。

日期： 29/9, 6/10, 13/10 及 20/10/2021 (逢星期三，共四節)

27/10, 3/11, 10/11 及 17/11/2021 (逢星期三，共四節)

時間： 上午 9:30 - 11:30

地點： 本中心

對象： 18 歲以上有興趣的人士

名額： 10 人

收費： 會員每位 \$100，非會員每位 \$150

(另須繳交 \$100 按金 | 按金將退還給出席所有課堂的參加者)

導師： 曾桂瓊姑娘 (註冊社工)

「安全圈養育課程」家長小組認可導師(Circle of Security® Parenting™ Program Facilitator)

備註： 不設託兒服務

親子嬰兒按摩班

活動編號：FL21G0018

按摩是一種良好的親子互動方式，在過程中，父母可提升照顧嬰兒的能力感，嬰兒被揉捏不同部位時，可達到鬆弛的狀態，增進親子關係，其所建立的親密依附及安全感，對日後成長發展很重要。

其次，家長與嬰兒肌膚相親機會愈多，嬰兒可得到的愛和安全感愈多。透過按摩，可以提供嬰兒觸覺的刺激，慢慢建立良好的情感依附，為嬰兒觸覺的安全感打好基礎，增加嬰兒日後與外界接觸的適應性。

目的：1. 建立親子關係

2. 認識孩子身心發展

方法：學習嬰兒按摩技巧

日期：8/10，15/10，22/10 及 29/10/2021（逢星期五，共四節）

時間：上午 10:00 – 10:45

地點：本中心

對象：3-8 個月大的嬰兒及其家長

名額：5 對親子

收費：會員每對 \$100，非會員每對 \$250

導師：劉麗絲姑娘（註冊社工）（國際認可 PIMI® 嬰兒按摩導師）

備註：1. 參加者需穿輕便服裝及自備大毛巾

2. 參加者免費獲贈一瓶 30ML 的有機冷壓甜杏仁油

3. 小組開始前，社工將聯絡每位家長，了解嬰兒的身體情況，經取錄後才繳交費用。

「日本和諧粉彩」輕鬆舒壓小組

活動編號：FL21G0035

內容：和諧粉彩 Nagomi 由細谷典克先生創辦，被喻為「希望藝術」(Hope Art)。參加者毋需具備任何繪畫基礎，只須要通過用手指直接繪畫便輕輕鬆鬆創作出一張個人風格的作品。過程中，為繪畫者提供個人平和空間，放下煩惱，重拾心靈平靜，舒減日常生活的壓力。透過學習「和諧粉彩」，讓單親婦女經驗藝術創作，釋放在管教和生活上的壓力。

日期：1/11，8/11，22/11 及 29/11/2021（逢星期一，共四節）

時間：上午 10:00-12:00

地點：本中心

對象：育有在學子女的單親家長

名額：8 人

收費：會員每位 \$50，非會員每位 \$100

導師：陳美蓮姑娘（註冊社工）

備註：不設託兒服務

愛德喜家長小組 I 及 II

活動編號：FL21G0024, FL21G0025

「愛德喜」品格優勢教育家長小組，讓家長認識 24 個品格強項，加強孩子管理情緒的能力，在日常生活中實踐管理情緒的方法。會詳細介紹社交智慧、寬恕、愛與被愛、幽默感這四個品格優勢身的發展。

內容：以主題故事、親子活動及家課，讓家長及幼兒認識、培養及實踐四個品格強項。

日期：4/11，11/11，18/11，25/11，2/12，9/12，16/12 及 23/12/2021
(逢星期四，共八節)

時間：上午 10:00 – 11:15

地點：本中心

對象：育有 2-6 歲兒童家長

名額：12 人

收費：會員每位 \$250，非會員每位 \$300

導師：劉麗絲姑娘 (註冊社工)

備註：1. 成功出席 80% 會贈送精美教材一套
2. 完成活動後，會獲贈《不要跟著我》繪本乙本
3. 不設託兒服務

「日本和諧粉彩」親子工作坊

活動編號：FL21P0060

內容：和諧粉彩 Nagomi 由細谷典克先生創辦，被喻為「希望藝術」(Hope Art)。參加者毋需具備任何繪畫基礎，只須要通過用手指直接繪畫便輕輕鬆鬆創作出一張個人風格的作品。過程中，為繪畫者提供個人平和空間，放下煩惱，重拾心靈平靜，舒減日常生活的壓力。透過工作坊，除增加親子的溝通和互動，也讓親子齊齊體驗藝術的樂趣。

日期：30/12/2021 (星期四)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：本中心

對象：單親家長及其在學子女

名額：6 個單親家庭

收費：會員每個家庭 \$20，非會員每個家庭 \$40

導師：陳美蓮姑娘 (註冊社工)

備註：不設託兒服務

「綠樂無窮——親子行山樂」

活動編號：FL21P0073

- 內 容：此活動旨在為參加者與子女於假日一同體驗行山，享受郊遊的樂趣，促進親子關係。
- 日 期：12/12/2021（星期日）
- 時 間：上午 9:00 – 下午 3:30
- 集合地點及時間：大埔墟火車站（上午 9:00，逾時不候）
- 解散地點：粉嶺火車站
- 地 點：行山活動，觀賞大自然景色，認識大自然生態。
- 行山路線：新娘潭路降下凹 - 亞媽笏 - 分水凹 - 谷埔 - 雞谷樹下 - 鹿頸。
（上半程先上坡後下坡，下半程沿海濱前進，上坡路段不多。）
- 對 象：育有 6 歲或以上兒童的家庭
- 名 額：15 人
- 收 費：每位 \$10（劃一收費，大小同價）
- 導 師：余秋敏姑娘（註冊社工）
- 備 註：自備午膳

親子共學禪繞畫——聖誕篇

活動編號：FL21P0061

- 內容：禪繞畫(Zentangle®)源於美國，由芮克·羅伯茲(Rick Roberts)與瑪莉亞·湯瑪斯(Maria Thomas)創辦；是一種不需要藝術基礎、容易學且有趣的方法，以不同的圖案創作出美麗的作品。希望透過禪繞畫的過程，讓每位參加者享受專注當下的平靜，放鬆心情，也培養孩子的專注力。適逢聖誕將至，因此活動會以禪繞畫製作聖誕卡，讓大人小朋友都能向親友表達心意。
- 日期：11/12/2021(星期六)
- 時間：下午 2:00 - 4:00
- 地點：本中心
- 對象：親子
- 名額：四對親子
- 收費：每對親子 \$60(劃一收費)
- 導師：游潔盈姑娘(註冊社工) Certified Zentangle Teacher
- 備註：不設託兒服務

「脊骨與健康」巡迴展覽及體態篩查

活動編號：FL21P0067

內容：提升公眾人士對脊骨神經健康的認知，並初步了解自己的體態狀況。活動設護脊神經健康資訊，現場體驗護脊運動，達至提升脊骨神經效能，維持脊骨的健康狀態，並設電腦程式體態分析，了解健康狀況。

日期：17/12/2021 (星期五)

時間：下午 3:00 - 5:00

地點：本中心

對象：育有 6 歲或以上兒童的家庭

名額：15 人

收費：會員每位 \$10，非會員每位 \$20

導師：兒童脊科基金導師，杜慧媚姑娘 (註冊社工)

備註：1. 有關電腦程式體態檢查報告，將於活動後一星期，透過電郵發給參加者。
2. 不設託兒服務

“家”添正能量 — 家長情緒管理小組

活動編號：FL21G0038

內容：現今社會情況，學校環境或家人之間的相處，每每引致家長與子女的關係變得拉緊，個人的情緒亦受到影響，令雙方都透不過氣來。故此家長所面對的挑戰真是不可言喻，藉此小組協助家長建立一套有效的情緒管理模式，達致有效管教子女的心態及技巧。

1. 認識情緒，解開情緒負面的謬誤
2. 情緒的處理，學習不同舒緩情緒的方法
3. 運用正向心理舒緩個人的壓力

日期：8/10，15/10，22/10 及 29/10/2021 (逢星期五，共四節)

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：本中心

對象：小學生的家長

名額：10 人

收費：每位 \$40(劃一收費)

導師：李冠康先生 (註冊社工)

備註：不設託兒服務

我和藝術的約會

活動編號：FL21P0074

內容：藝術不分國界，可以利用顏色、圖象、肢體、動作、聲音或表情等藝術語言，盡情又安心地表達自己，釋放情緒。
透過各類的藝術媒介(如繪畫、音樂、肢體動態等)，讓你體驗和經歷藝術當中的創意和樂趣，從而認識情緒及提升滿足感。

日期：26/11/2021(星期五)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：育有幼稚園至小學的家長

名額：10人

收費：全免(主辦單位撥款贊助)

導師：劉麗絲姑娘(註冊社工)

備註：

1. 大埔及北區家庭及兒童福利服務協調委員會主辦
明愛粉嶺綜合家庭服務中心協辦
2. 不設託兒服務
3. 完成活動後，所有參加人士可獲紀念品一份
4. 參加者無需任何繪畫或藝術創作經驗
5. 參加者宜穿舒適便服出席活動

園藝繽紛家庭樂

活動編號：FL21P0068

內容：藉著園藝創作活動，讓參加者享受與家人合作創作的快樂及趣味，增潤親子關係。

日期：18/12/2021(星期六)

時間：上午 11:00 - 中午 12:30

地點：本中心

對象：居住在大埔及北區(育有 K.3 至 P.3 的一對親子)

名額：20對親子

收費：全免(主辦單位撥款贊助)

導師：杜慧媚姑娘(註冊社工)

備註：

1. 大埔及北區家庭及兒童福利服務協調委員會主辦
明愛粉嶺綜合家庭服務中心協辦
2. 完成活動後，所有參加人士可獲紀念品一份
3. 不設託兒服務

團團圓圓糯米糍 X 手作燈籠工作坊

活動編號：FL21P0063

內容：中秋佳節在即，不如同小朋友一齊學下整麥提莎糯米糍同手作燈籠，同家人一齊渡過有得玩又有得食嘅甜蜜時光。

日期：11/9/2021 (星期六)

時間：上午 10:15 - 下午 12:15

地點：本中心

對象：4 歲以上兒童及其家長

名額：5 對親子

收費：會員每對 \$20，非會員每對 \$60

導師：王猶雅姑娘 (註冊社工)、史藹瑩姑娘 (註冊社工)

備註：1. 不設託兒服務
2. 參加者請自備圍裙及食物盒



婚姻培育 系列

親密情旅

活動編號：FL21G0002

內容：在婚姻中，夫婦間的「情感親密」與「身體親密」互為影響，而「親密感」直接影響關係的幸福指數。讓夫婦一同學習：

1. 提升親密大法
2. 如何讓性拉近夫婦距離

日期：3/9，10/9，17/9 及 24/9/2021（逢星期五，共四節）

時間：晚上 7:30 - 9:30

地點：本中心

對象：夫婦

名額：6對（夫婦須一同出席）

收費：會員每對 \$100，非會員每對 \$160

導師：楊佩琳姑娘（註冊社工）、黃潔嫦姑娘（註冊社工）

- 備註：
1. 社工會在組前聯絡參加者，以了解彼此期望
 2. 本小組與明愛賽馬會婚姻培育計劃——親密頻道合辦
 3. 設有少量3歲以上託兒服務，請於報名時提出

愛侶森林漫步 2021

活動編號：FL21P0050

內 容：「森林漫步」(又稱「森林浴」)，是一趟療癒身心的旅程。專業的嚮導為你 and 愛侶開啟一扇門，透過一系列的邀請，逐步打開心扉和感官，連於大自然的生命力，讓森林帶領、支持和治癒你，在森林中，與伴侶悠然經歷嶄新的連結。

1. 樂在當下 - 開啟感官
2. 森林邀請 - 沉浸森林
3. 森林奉茶 - 感恩森林
4. 聆聽分享 - 從心聆聽、從心分享

日 期：6/11/2021 (星期六)

時 間：上午 9:30 - 下午 1:00

集合地點：上午 8.45 在太和港鐵站 64K 巴士站 (往元朗方向)

解散地點：大埔嘉道理農場暨植物園

對 象：夫婦或情侶

名 額：6 對 (伴侶必須一同出席)

收 費：每對 \$50 (正價每對 \$300)

劃一收費，包括嚮導費、園區入場費及園內穿梭巴士收費

導 師：梁嘉龍先生 (註冊社工)

- 備 註：**
1. 本活動申請北區區議會基金撥款，與嘉道理農場暨植物園協辦
 2. 自備飲料和食物 (園區內有餐廳)



性格透視有情人

活動編號：FL21P0049

內容：透過獨特的評估問卷和評估工具，加上不同的體驗活動，去認識自己及伴侶的性格是傾向那一種，包括：綠色探究型、金色組織型、藍色真我型及橙色多謀型。同時解釋不同性格的夫婦或情侶之行為背後意義及原因，加深對伴侶之了解。

日期：27/11/2021 (星期六)

時間：下午 2:00 - 晚上 8:00

地點：本中心

對象：夫婦

名額：8 對夫婦

收費：會員每對 \$180，非會員每對 \$300

導師：李冠康先生 (註冊社工)

Personality Dimensions Level 1 Qualified Facilitator

Personality Dimensions Level 2 Facilitator Trainer

黃潔嫦姑娘 (註冊社工)

Personality Dimensions Level 1 Qualified Facilitator

備註：1. 不設託兒服務

2. 每位參加者將獲發評估問卷及小冊子“付諸行動”一本

3. 每位參加者完成工作坊後將獲得出席證書

燈火下的戀人 — 月球燈製作工作坊

活動編號：FL21P0054

內容：每對戀人的關係也是獨特的，需要用時間和用心去經營。透過製作「月球燈」，讓參加者一起合作，親手製作屬於他們獨一無二的作品，同時亦為生活添上一份浪漫。

日期：10/12/2021(星期五)

時間：晚上 7:00 - 9:30

地點：本中心

對象：夫婦及情侶

名額：5 對

收費：會員每對 \$120，非會員每對 \$200

導師：高曉誼姑娘 (註冊社工)，陳子健先生 (活動幹事)

備註：不設託兒服務



特別推介 系列

父母預備班

活動編號：FL21G0026

內容： 生兒育女為人生一重大決定，常聽說新生兒的來臨對夫婦關係衝擊不少。進入為人父母的新階段，有什麼需要預備及考慮？活動會一同探討生育考慮事項、懷孕間夫婦歷程、嬰兒出生後面對的挑戰，讓夫婦能在新階段得心應手，順利共享育兒樂。

日期： 5/11, 12/11, 19/11 及 26/11/2021 (逢星期五, 共四節)

時間： 晚上 7:30 - 8:30

地點： 本中心

對象： 考慮生育的夫婦

名額： 6 - 8 對夫婦

收費： 會員每對 \$100, 非會員每對 \$160

導師： 楊佩琳姑娘 (註冊社工)、梁淑嫻姑娘 (註冊社工)

備註： 1. 不設託兒服務

2. 本小組與明愛賽馬會婚姻培育計劃 — 親密頻道合辦



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金



「皇后山下 齊建新區」

本計劃獲社區投資共享基金撥款資助，由 2021 年 4 月至 2025 年 3 月期間為皇后山邨居民提供新公屋入伙支援服務，當中採用「社、福、家」跨界別的協作模式，透過多元化的支援服務、班組及活動，協助居民獲得適切的社區資訊及資源，強化居民對新社區的適應能力；同時致力提升其家庭的解難能力及知識，藉此鞏固及強化其家庭關係、發揮家庭的正向功能，以幫助居民重新建立支援網絡及認識社區資源，加強他們對社區的歸屬感。

計劃亦聚焦於發掘及建構社區資源和跨界別、鄰里互助的社區支援網絡，從而深化居民關係正向改變，增強各社群、家庭間的彼此認識及聯繫，培育他們透過互助自助方式克服生活上各項的需要與挑戰，讓皇后山邨成為一個和諧快樂的新社區。

服務目標：**適時支援，協助適應**

協助居民獲得適切的社區資訊，加強居民對新環境的適應力

社群連結，融和社區

增加皇后山邨居民之間的連繫及對所屬社區的歸屬感

編織互助網絡，實踐社區參與

協助區內居民在社區內建構鄰里互助支援網絡，同時促進居民參與社區事務

跨界合作，資源共享，凹凸互補

在社區內建立跨界別的合作平台，持續地支援居民的需要

服務對象：皇后山邨之居民

服務內容：新居入伙支援、社會福利查詢及轉介、親職管教活動、婚姻培育活動、正向親子關係活動、多元化義工培訓及活動、二手物交換店、技能分享、照顧者咖啡室

基金簡介：社區投資共享基金（基金）於 2002 年由香港特別行政區政府成立，在社區推行多元化的社會資本發展計劃，推動市民及社會各界發揮凹凸互補精神，齊心建立跨界別協作平台及社會支援網絡，從而建立互助互信、守望相助、社區凝聚力等社會資本，讓個人、家庭及組織互相支援，令社區能力得以提升。

社區動起來
到處人情在！

Website: www.ciif.gov.hk



Facebook Fans Page: www.facebook.com/ciif.hk



由2021年8月至12月期間，計劃將舉辦一系列的「社區關懷大使」義工培訓活動，發展義工各方潛能，能更有效協助皇后山邨居民適應新社區的生活。有興趣參與義工服務、了解皇后山邨的居民歡迎查詢及報名，我們需要你！

精神健康急救訓練基礎課程

活動編號：QHG001、FL21G0029

內容：認識基礎的精神病知識、了解精神問題及危機出現時的徵狀及介入，學習精神健康急救的重點工作。

日期：4/8，11/8，18/8/ 及 25/8/2021(逢星期三，共四節)

時間：上午 9:30 - 下午 12:30

地點：本中心

對象：18歲以上有興趣成為本中心義工及願意服務皇后山居民的人士

名額：10人

收費：全免(所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：彭鳳儀姑娘及高妙思姑娘(註冊社工及「精神健康急救」課程導師)

- 備註：
1. 此課程並不適合正受精神困擾的人士參加。
 2. 如能準時出席四節課堂及通過小測的參加者，將可獲頒發證書。
 3. 不設託兒服務



社區關懷大使 — 溝通技巧培訓課程（一）

活動編號：QHG002

內容：成為中心義工「社區關懷大使」，探訪及協助剛到埗粉嶺區的皇后山居民適應新生活。活動為參加者提供培訓，教授主動聆聽、使用情緒對話卡等，提升溝通技巧、對情緒的覺察及培養同理心。

日期：7/9，14/9，21/9 及 28/9/2021（逢星期二，共四節）

時間：上午 9:30 - 11:00

地點：本中心

對象：18 歲以上有興趣成為本中心義工及願意服務皇后山居民的人士

名額：12 人

收費：全免（所有費用由社區投資共享基金資助）

導師：魏浩賢先生（註冊社工）

備註：1. 如能準時出席四節課堂，將可獲頒發證書。
2. 不設託兒服務

社區關懷大使 — 社區資源齊探索

活動編號：QHG003

內容：成為中心義工「社區關懷大使」，探訪及協助剛到埗粉嶺區的皇后山居民適應新生活。活動教授社區資本理念及提供社區探索工作坊，引導參加者去開闊對自身居住社區的想像，共同探索社區，親身找出社區被忽視的資源，提升參加者對自身及社區的理解，共建立新的社區資源。

日期：4/10，11/10，18/10 及 25/10/2021（逢星期一，共四節）

時間：上午 9:30 - 11:00

地點：本中心

對象：18 歲以上有興趣成為本中心義工及願意服務皇后山居民的人士

名額：15 人

收費：全免（所有費用由社區投資共享基金資助）

導師：魏浩賢先生（註冊社工）

備註：1. 如能準時出席四節課堂，將可獲頒發證書。
2. 不設託兒服務



社區關懷大使 — 溝通技巧培訓課程（二）

活動編號：QH005

內容：成為中心義工「社區關懷大使」，探訪及協助剛到埗粉嶺區的皇后山居民適應新生活。活動為參加者提供培訓，教授主動聆聽、使用情緒對話卡等，提升溝通技巧、對情緒的覺察及培養同理心。

日期：2/12, 9/12, 16/12 及 23/12/2021（逢星期四，共四節）

時間：上午 9:30 - 11:00

地點：本中心

對象：18 歲以上有興趣成為本中心義工及願意服務皇后山居民的人士

名額：10 人

收費：全免（所有費用由社區投資共享基金資助）

導師：魏浩賢先生（註冊社工）

備註：1. 如能準時出席四節課堂，將可獲頒發證書。
2. 不設託兒服務



性格透視自我探索小組

活動編號：QH004 FL21G0034

內容：性格透視是一套由加拿大的學者及多名研究人員，經過十多年來努力不懈地進行實驗，由文獻理論、資料數據分析、聚焦小組、網上基線調查到來自 120 多位專家的問卷調查的意見，最終發展出一套別樹一幟的性格評估工具。這套靈活的性格評估工具以當代有關人類動機及行為的最新研究為基礎，協助解釋不同性格的人行為背後的動機。這套嶄新而互動的人際溝通分析系統不但具有資料性，而且透過自我發現的過程，提升了個人的自尊、自信、自我價值及人際溝通能力。

透過性格透視獨特的評估工具，加上不同形式的體驗活動，從而了解不同性格及脾性行為背後的驅動力。亦能讓參加者去經驗由此衍生的互動關係及溝通過程，加深自我了解，提高個人醒覺，加深對人的了解及包容。

日期：5/11, 12/11, 19/11 及 26/11/2021 (逢星期五，共四節)

時間：上午 10:00 - 12:00

地點：本中心

對象：18 歲以上有興趣成為義工的人士及願意服務皇后山居民的人士

名額：20 人

收費：全免 (所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：李冠康先生 (註冊社工)

Personality Dimensions Level 1 Qualified Facilitator

Personality Dimensions Level 2 Facilitator Trainer

備註：1. 不設託兒服務

2. 出席者將獲發評估問卷及小冊子”付諸行動”一本

3. 完成四節的參加者將獲得證書一張



活動 / 小組 / 課程報名須知及注意事項

報名方法：

1. 方法一 —— 親臨中心報名

參加者可於中心報名日或該日期後親臨本中心報名。

2. 方法二 —— 網上報名

- 請使用智能電話掃描活動專屬 QR 碼，於網上填妥及提交 Google 活動報名表。
- 請參加者於提交網上報名表的 3 個工作天內（以報名當日起計），完成繳費手續。
- 若參加者未能於 3 個工作天內完成繳費手續，其預留的活動名額將當作放棄論，並不作另行通知。中心會將活動名額給予活動後補申請人。
- 如有任何爭議，本中心將保留一切最終決定權。

注意事項：

- 活動採用先到先得方式取錄，額滿即止。
- 報名者與出席者必須為同一人。

Notes for Enrolments:

Programme/ Group/ Course can be enrolled in 2 ways:

1. In person

Enroll in person during or after the Centre's enrollment day

2. Online enrollment

- Scan the QR code of the programme by smartphone, fill in and submit the Google enrolment form online.
- Online applicant should finish the programme fee payment within 3 working days at the time of enrollment.
- The enrollment is invalid if the online applicant fails to finish the programme fee payment within 3 working days. The programme quota will be transferred to applicant on waiting list without prior notice.
- Centre has absolute discretion to determine the eligibility of enrolment.

Remarks:

- Due to limited quota, course and activity enrolment process is on a first-come-first-serve basis.
- The applicant should be the same person of attending the activity.

網上活動注意事項

- 參加者需要預先下載 Zoom 應用程式 (app)
- 建議參加者可瀏覽下列網上教學短片 - Zoom: <http://bit.ly/flifsczoom>
資料來源: youtube / 網上影片
- 如參加者於應用程式的使用上仍有困難，小組 / 活動的負責職員將於活動舉行前提供技術支援
- 如小組 / 活動有課堂物資，請參加者於活動舉行前 2 天到中心領取，或以自付郵寄方式寄到府上，有關安排請留意個別小組 / 活動的通知



辦公時間 Opening Session :

時間 / Time	Mon (一)	Tue (二)	Wed (三)	Thu (四)	Fri (五)	Sat (六)
9:00am – 12:30pm	✓	✓	✓	✓	✓	
9:00am – 1:00pm						✓
12:30pm - 1:30pm (午膳時間 / Lunch time)						
1:30pm – 5:00pm	✓	✓	✓	✓	✓	
5:00pm – 8:00pm			✓		✓	
星期日及公眾假期休息 / Close on Sunday and public holidays						

If you have any questions, please contact us at 2669 2316 for further information.

退款安排：

除了活動取消、改期、額滿或申請人未被取錄等情況以外，所繳費用，恕不退回。

免責聲明：

- 閣下提供的個人資料會絕對保密，只作本中心核實身份及聯絡之用，將不會轉交其他人士。
- 個別活動會有體力消耗或危險，參加者須考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加。
- 活動安排之最終決定權以中心作準，參加者不得異議。

Refund Arrangement:

Refund can only be made for programme cancellation, postponed, or unsuccessful enrollment. Our Centre reserves the right to amend the refund arrangement.

中心地圖 Location



明愛粉嶺綜合家庭服務中心

Caritas Integrated Family Service Centre - Fanling

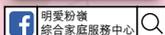
地址：新界粉嶺和鳴里七號粉嶺南政府綜合大樓 3 樓及 4 樓
Address: 3/F. and 4/F., Fanling South Government Complex, Wo Ming Lane, Fanling, New Territories.

電話 Tel : 2669 2316 傳真 Fax : 2676 2273

網址 Website : <http://family.caritas.org.hk>

中心電郵 Email : fsfl@caritassws.org.hk

Facebook



Instagram

