明愛家庭服務 Caritas Family Service
明愛粉嶺綜合家庭服務中心 Caritas Integrated Family Service Centre - Fanling
社會福利署資助服務 Subsidised Service by the Social Welfare Department

2026 年 9-12 月
74 期

明心愛語

以愛服務 • 締造希望
Love in the Service of Hope

會員報名日（必須親臨本中心自行報名）：2026 年 8 月 17 日
（2026 年 8 月 17 日至 19 日，不設網上報名、會員新證及續證安排）

公開及網上報名日：2026 年 8 月 20 日

公開報名日才設網上報名
任何報名方式，以完成繳費作實

歡迎掃描
二維碼 QR Code
網上報名

主題文章：

社區共建 粽香傳愛
「粽」有你陪伴 —— 派發愛心粽行動 2026

梧桐河畔，翠巒環抱。粉嶺北新發展區的規劃藍圖為北區將帶來一個多元化的「河畔社區」。 這項發展不僅是土地的平整與基建的鋪設，更在於人與人之間連結的建立。故此，明愛粉嶺綜合家庭服務中心與粉嶺北新發展區餘下階段地盤平整和基礎設施工程（東）工程團隊，因著這次愛心粽製作活動，結下了一段溫暖的社區之情。

緣起 — 從藍圖走進社區

明愛粉嶺綜合家庭服務中心扎根粉嶺多年，始終秉持「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的服務使命，陪伴區內家庭走過無數困境。「粽」有你陪伴 — 派發愛心粽行動 2026 連同粉嶺北新發展區餘下階段 — 地盤平整和基礎設施工程（東）的工程團隊合作舉辦派發愛心粽給予有需要的個案，工程團隊由土木工程拓展署、工程顧問 — 阿特金斯睿萊亞洲有限公司、承建商 — 利基顯豐土木聯營組成，他們不僅在圖紙上規劃道路與橋樑，更希望將建設社區的熱忱，化為實實在在的關懷行動。當工程團隊主動聯絡本機構時，更提出贊助並親身參與包粽活動，深深感受到他們對社區的真誠付出。

相聚 — 糯米與粽葉之間的情誼

粉嶺北新發展區餘下階段 — 地盤平整和基礎設施工程（東）的工程團隊贊助本中心購買一百多隻健康粽，更贊助本次包粽活動的新鮮食材，本中心導師 — 譚春苗姑娘更帶領一眾同工預先浸洗粽葉和準備食材。活動當日，義工導師們教授工程團隊製作一隻又一隻的鹹肉粽。義工都來自是粉嶺區的街坊，包粽手藝嫻熟，靈巧地將兩片粽葉交疊成小漏斗，填入糯米與餡料，再以鹹水草紮緊。在義工們耐心指導下，各人都能漸漸掌握了竅門。鹹水草繞了一圈又一圈，紮緊的不僅是粽子，更是建設者與社區居民之間那份初生的默契。那刻活動室內充斥著彼此的笑聲，以及粽葉的香氣。

傳遞 — 百隻愛心粽的旅程

眾人齊心協力，完成了整整一百多隻鹹肉粽。每一隻都蘊含著雙重意義，一邊是工程團隊對社區的關愛，一邊是中心義工對鄰里的關心。活動結束後，本中心社工將粽子送給區內有需要的個案家庭。對於許多受助家庭而言，這份端午節禮物不僅是應節食品，更是一份來自社區關愛的證明。

展望 — 粽香過後，情誼長存

端午過後，粽香漸散，但這份因粽子而生的關愛，仍會持續滋潤這片社區。隨著粉嶺北新發展區逐步落成，我們期望工程團隊與社區之間的合作不止於此，讓社區建設不僅展現在道路與橋樑之上，更體現在人與人之間的互助與關懷之中。這一隻粽子、一次相聚、一份心意，正是粉嶺最美好的起點。

明愛粉嶺綜合家庭服務中心

鞠嘉琪姑娘（註冊社工）

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，促進與家庭成員溝通互動，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！

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 2669 2316 查詢，也可親臨本中心，或由其他單位轉介。費用全免。

中心個案心聲分享

敬愛的明愛粉嶺家庭服務中心同工：

本人謹此致上最誠摯的謝意，感謝　貴機構一直以來對社會的無私奉獻與關懷。　貴機構在扶貧、教育、醫療、安老、復康、青少年服務等方面所付出的努力，受惠對象涉及各社會層面，有弱勢社群、學生、長者、病患、邊緣青年等，產生了深遠而正面的影響。　貴機構的專業服務和溫暖關懷，不僅為有需要的人帶來了實質的幫助，更點燃了他們心中的希望。　貴機構所展現的愛心與承諾，是社會進步的重要動力。本人深感敬佩，並衷心感謝　貴機構為建設更美好的社會所作出的傑出貢獻。再次感謝明愛機構的每一位成員，特別是社工 P 姑娘。

祝願　貴機構未來工作順利，繼續惠澤社群。

此致　郭先生　敬上

2025 年 9 月 8 日

個人成長系列

活動編號：FL26G0038

「陪著你走」步行小組

步行是改善情緒最天然的良藥。即使是每天短短 20 分鐘的散步，也能促進大腦分泌腦內啡、血清素與多巴胺等「快樂激素」。走路本來就具有療癒力量，能有效紓解壓力與焦慮，更能幫你轉換思緒，提升幸福感。小組希望相約同路人，一起穿上舒適的鞋子，一同行走四段不同的路，從中體驗放鬆、穩定情緒及關顧自己的歷程。

內容：

	日期	時間	地點
第一節	30/9/2026(三)	下午 3:30 - 5:30	粉嶺和鳴里中心至粉錦公路以東的公園 (約行 2 小時)
第二節	7/10/2026(三)	下午 3:30 - 5:30	啟德新區 (約行 2 小時)
第三節	14/10/2026(三)	下午 3:30 - 6:30	美孚至昂船洲大橋橋底 (約行 3 小時)
第四節	21/10/2026 (三)	下午 3:30 - 6:30	大埔至大美督水壩 (約行 3 小時)

對象：18 歲以上有興趣人士，歡迎家庭成員一同參與
名額：12 人
收費：全免
導師：陳秀英姑娘 (註冊社工)
備註：1. 活動路線 (步行路線會因應天氣、路面狀況、及整體參加者體能狀況而有所調整，請留意最新消息)
2. 步行路線以平路為主，但仍有斜路及上落樓梯等，中途不設休息站，建議參加者穿著舒適運動鞋，自備糧水，並衡量身體體能狀況。
3. 解散地點將接近公共交通接駁點，參加者需自備車費。
4. 由於是小組活動，參加者需要報名 4 節。

活動編號：FL26P0056- 0059

Zumba Fit 媽大本營

媽媽們日常花很多時間照顧家庭，往往少時間關注自己的身心，是時候動起操 FIT 自己，透過 Zumba 這種開心愉快的帶氧舞蹈運動，提高內在能量、自信。Zumba 是帶氧舞蹈，能燃燒大量卡路里，達到燒脂健身的功效，同時也可以為身心減壓，亦在玩樂中達到運動的效果。社工亦在小組中加入五感及自我關懷的元素，令媽媽們內外狀態得以提升。

日期：11/9，18/9，25/9 及 2/10/2026 (星期五，共四節)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：本中心
收費：會員每位 $450，非會員每位 $500
對象：區內現任小學及幼稚園生家長 (適合初學者，不需要舞蹈根底)
名額：8-10 人
導師：鄭家偉先生 (John)
John 自 2004 年開始跳舞，擁有超過 10 年舞蹈表演經驗。他早於 2007 年開始擔任舞蹈學校的跳舞導師。他現在亦擔任舞蹈編導工作，曾為國泰航空公司新年花車巡遊及 Adidas 作舞蹈編導。
負責社工：李婉欣姑娘 (註冊社工)
備註：1. 不設託兒服務
2. 請穿輕便服飾及運動鞋
3. 帶抹汗毛巾、備飲用水

活動編號：FL26G0036

從泥巴到嘴巴

從泥土到餐桌，親手播種、灌溉與收割，體會「一分耕耘，一分收獲」的踏實，將汗水化為真材實料的愛心蘿蔔糕。

目的：1. 學習種植技巧，提高對種植的興趣；
2. 培育「一分耕耘，一分收獲」的積極心態。

內容：

日期	時間	地點	內容
21/11/2026(六)	上午 10:00 - 中午 12:00	本中心	種植技巧 / 培育幼苗
28/11/2026(六)	上午 9:30 - 中午 12:00	粉嶺火車站集合前往鶴藪農地	· 在農地導師指導下，進行蘿蔔種植 · 進行其他園藝治療活動
5/12/2026(六)	上午 9:30 - 中午 12:00	粉嶺火車站集合前往鶴藪農地	
12/12/2026(六)	上午 9:30 - 中午 12:00	粉嶺火車站集合前往鶴藪農地	
19/12/2026(六)	上午 9:30 - 中午 12:00	粉嶺火車站集合前往鶴藪農地	
2/1/2027(六)	上午 9:30 - 中午 12:00	粉嶺火車站集合前往鶴藪農地	
9/1/2027(六)	上午 9:30 - 中午 12:00	粉嶺火車站集合前往鶴藪農地	
16/1/2027(六)	上午 10:00 - 下午 1:00	本中心	用自家種植的蘿蔔，親手製作蘿蔔糕

對象：有興趣耕種和製作糕點人士 (18 歲以下人士須有成人陪同參加)。
涉及戶外和耕種活動，參加者須具備一定的體能條件。
名額：10 人 (如果報名人數超過名額，會以抽籤決定，抽籤結果於活動前一個星期通知各位)
收費：會員每位 $100，非會員每位 $150
負責社工：袁尚忠先生、李婉欣姑娘 (註冊社工)
備註：不設託兒服務

活動編號：FL26P0077

中心活動巡禮街展

目的：1. 接觸區內街坊，增加大眾對中心的認識
2. 介紹和宣傳中心服務，包括個案服務、每季的小組和活動

內容：本中心定期出版季刊「明心愛語」，故此希望透過街展介紹本中心新一季小組和活動給區內街坊。
現場亦有簡單服務諮詢。

日期：14/8/2026(星期五)
時間：下午 3:00 - 4:30
地點：粉嶺花都廣場惠康門口對出位置
對象：區內人士
負責社工：鞠嘉琪姑娘 (註冊社工)
備註：活動舉行時會視乎天氣情況而定

親子培育系列

活動編號：FL26G0040、FL26P0065

《看見冰山下的自己》家長成長小組

「明明不想責罵孩子，卻總是忍不住發脾氣？」
「明明學過很多管教技巧，但關鍵時刻總是用回舊方法？」
本小組透過沙維雅模式 (Satir Model)，帶領家長探索自己的成長經歷，認識原生家庭如何塑造今天的自己，了解情緒背後的需要與期待，提升自我覺察，並學習由「自動反應」走向有意識地選擇與子女相處的方式。

日期：25/10，1/11 及 8/11/2026 (逢星期日)
時間：上午 10:00 - 下午 5:00 (25/10 及 1/11/2026)
上午 9:30 - 下午 1:30 (8/11/2026)
地點：本中心
對象：育有 6 至 15 歲子女，並正面對子女情緒、行為或管教挑戰之家長
名額：12-15 位家長
收費：會員每對 $50，非會員每對 $100
導師：周麗花女士 (資深沙維雅模式輔導員)
鄧苑儀女士 (資深沙維雅模式輔導員)
負責社工：游潔盈姑娘、陳明瑋姑娘 (註冊社工)
備註：1. 參加者需出席全部三節活動，以促進學習及成長效果
2. 參加者需要接受組前面談，經取錄後才收費
3. 最後一節邀請參加者子女一同出席
4. 不設託兒服務

活動編號：FL26G0039

「玩出藝術來」親子藝術小組

幼兒的繪畫就是天馬行空，他們需要的不是「畫得像不像」，而是想像及創作帶來的滿足感。小組會透過遊戲、觀察與動手創作，把想像變成看得見的作品。透過不同的藝術媒介，例如色彩拼貼、手作黏土、繪畫等等，引導孩子表達自己的創意，同時讓家長能夠陪伴、參與及分享創作的樂趣。每節小組都設有引導活動，與自由創作的時間，讓親子一起發現藝術的驚喜。

日期：4/11、11/11、18/11 及 25/11/2026 (星期三，共四節)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：本中心
對象：育有 3-6 歲幼兒的家庭
名額：6 對親子，每對 1 家長 1 幼兒
收費：會員每對 $100，非會員每對 $180
導師：陳秀英姑娘 (註冊社工)
備註：1. 建議參加者自備圍裙及手袖
2. 不設託兒服務

婚姻培育系列

活動編號：FL26G0010 & FL26G0011

「抱緊我」婚姻培育小組 2026(I)(II)

你有發現，兩口子出現張力時，總是跌入重重複複的漩渦嗎？

內容：「Hold Me Tight」抱緊我婚姻培育小組以情緒取向治療（Emotionally Focused Therapy）理論為基礎，藉短講、遊戲、體驗練習及反思分享，助參加者跳出關係中的惡性循環，學習在情感上彼此回應和投入，建立更親密、更安穩的情感連結。
歡迎您和配偶一齊嚟參加，讓愛情更長久！
日期：4/9，11/9，18/9，2/10，9/10，16/10，23/10 及 30/10/2026
（逢星期五，共八節，25/9 中秋節除外）
時間：晚上 7:30-9:30
地點：本中心
對象：夫婦 / 至少兩年固定關係的男女朋友
名額：6-8 對
收費：會員每對 $200，非會員每對 $300
導師：邱佩芬姑娘、梁嘉龍先生（註冊社工）
備註：1. 參加夫婦 / 男女朋友需要接受組前面談，了解關係現況和彼此期望，經取錄後才收費
2. 此活動不設託兒服務

「抱緊我」夫婦組 2025 組員回應：

1. 戀愛容易，婚姻不易。小組給我倆很多，例如固定時間上堂、有功課需要合作完成即需要更多時間溝通，最重要的是喚醒很多遺忘已久的回憶，不斷提醒當日結婚初衷和承諾。
2. 小組過程中另有幾對同路人，在大家互相坦誠分享，有時聽到似曾熟悉的片段，有時是我們已經歷過感同身受，有時是我們正面對中大家互勉，有時又慶幸我們未曾發生……大家在分享過程，一同反思和學習怎樣維持較幸福的婚姻關係。
3. 最難得的是學懂了一個方程式（對抗魔鬼對話並找出痛處），明白並運用之。期望持之以恆的善用「不追不走」的承諾。
4. 時間治癒不了沒被醫治好的創傷，反而會像埋在肉里的刺，成為深埋的傷痛。在傷痛里，唯有認識到自己的錯誤，且對對方發出真誠的道歉，才是治癒創傷的唯一辦法！
5. 大前提是大家也肯努力去認識自己，珍惜大家的關係，才肯用好奇的眼光去找出大家最舒服的相處模式，又肯每天刻意經營，鍥而不捨堅持下去，二人才能合拍地地走下去。我們仍在學習中！

活動編號：FL26G0043

「夫妻性格透視之旅」小組

我們常常說『相愛容易，相處難』。為什麼兩個相愛的人，生活在一起卻會有那麼多摩擦？
其實很大一部分原因是——我們用自己的方式去愛對方，卻沒看見對方真正的需求和性格語言。

內容：· 更深刻地認識自己和另一半的性格優勢
· 認識性格四種主要顏色
· 理解為什麼對方會這樣想、這樣做
· 學習如何用對方『聽得懂』的方式表達愛與關心
· 把性格差異從『衝突點』轉變成『互補的禮物』
日期：6/11、13/11、20/11 及 27/11/2026（逢星期五，共四節）
時間：晚上 7:30 - 9 :30
地點：本中心
對象：夫婦或關係穩定的情侶
名額：6 對夫婦 / 情侶
收費：會員每對 $100，非會員每對 $200
導師：梁淑嫻姑娘（註冊社工 / 性格透視（一級）認可培訓師）
備註：不設託兒服務

活動編號：FL26P0068

「夫婦 DIY 月餅」工作坊

一年容易又中秋，當然人月兩團圓是最為重要。幸福滿載！快快過來參加甜蜜月餅製作！

內容：1. 製作迷你傳統月餅
2. 夫婦享受自己製作的月餅
3. 夫婦談心時間，感情再加 FUN
日期：19/9/2026(星期六)
時間：上午 10:00 - 中午 12:30
地點：本中心
對象：夫婦或關係穩定的情侶
名額：5 對夫婦 / 情侶
導師：梁淑嫻姑娘（註冊社工）
收費：會員每對 $100，非會員每對 $200（已包括材料費）
備註：1. 每對夫婦完成後可獲取 4 個迷你白蓮蓉月餅
2. 設有少量 3 歲以上託兒服務及有能力與父母分開約 2 個半小時，請於報名時提出

活動編號：FL26P0069

薑餅人戀愛工場

聖誕前夕，與另一半手牽手，一起打造甜蜜回憶！
今年不再只是吃薑餅人，歡迎親手創作屬於你們的夫婦 / 情侶薑餅人！
一邊歡笑一邊製作，一邊感受對方的愛意與溫暖。
從調製麵團到細心裝飾，每一步都承載著你們的愛情故事。
讓香氣四溢的薑餅香氣，迎接今個冬日最甜蜜的聖誕約會。

內容：1. 夫婦手作薑餅人
2. 甜蜜分享 + 打卡環節
日期：5/12/2026(星期六)
時間：上午 10:00 - 中午 12:30
地點：本中心
對象：夫婦或關係穩定的情侶
名額：5 對夫婦 / 情侶
導師：梁淑嫻姑娘（註冊社工）
收費：會員每對 $100，非會員每對 $200（已包括材料費）
備註：1. 每對夫婦完成後可獲薑餅及神秘聖誕禮物乙份
2. 設有少量 3 歲以上託兒服務及有能力與父母分開約 2 個半小時，請於報名時提出

活動編號：FL26G0041

「婚姻再思」支援小組

面對不如意的婚姻生活，往往會令人感到沮喪、無助、迷茫。也許，你曾經渴望跟配偶和諧共處，但對方似乎不願配合；也許，你曾想過離婚，但又擔心子女的成長和自己能否獨立生活……徘徊在十字路口中，婚姻路向究竟何去何從？姊妹們，你願意在此困境中與一班同路人一起面對，彼此扶持，一起跳出這困局嗎？

內容：1. 分享婚姻路上的掙扎
2. 再思婚姻的路向
3. 了解自己及子女的需要
4. 去與留的考慮點及準備
5. 離婚以外的其他出路
6. 重建自我，跳出困局

日期：26/10，2/11，9/11 及 16/11/2026（逢星期一，共四節）
時間：上午 9:30- 11:30
地點：本中心
對象：面對婚姻困擾，欲尋求出路的婦女
名額：10 人
收費：會員每位 $20，非會員每位 $40
導師：陳美蓮姑娘（註冊社工）
備註：不設託兒服務

活動編號：FL26P0066

「願為連理枝」粉錦心度遊

在綠色生態間，枝葉相依，陶醉於詩人白居易「在地願為連理枝」的深情。是次心度遊，不僅是探索自然的旅程，更是彼此相伴的見證。

內容：生態探索：沿途欣賞自然風光，感受生態多樣性。途經心型樹，連理樹等多個浪漫景點，方便打卡。
感情凝聚：相伴相依，留下難忘倆人甜美回憶。
身心鍛鍊：強健體魄，舒展心靈，享受健康生活。
美學氛圍：寫生體驗（是乎當日康文署可否安排寫生老師而定）

哥爾夫球場

日期：9/1/2027(星期六)
時間：上午 9:00 - 中午 12:30
地點：粉嶺公路以東公園（哥爾夫球場一帶）
集合地點：上水祥龍圍邨
對象：夫婦或關係穩定的情侶
名額：12 對夫婦 / 情侶（如招募夫婦人數不足，會稍後公開給予家庭報名）
收費：免費
導師：黎燕芬姑娘（註冊社工）
備註：1. 此活動與康樂及文化事務署合辦
2. 請穿著輕便衣服
3. 帶備防晒防蚊措施
4. 不設託兒服務

心型樹

連理樹

活動編號：FL26G0027

Couple run 情侶慢跑小組

「佢成日話跑得慢，唔會同我一齊跑架喇。。。」
「我無做開運動，跑步好辛苦啫。。。」
未嘗試，誰知不可能？
兩個人一起，可以令不可能變成可能。
生活中愈多互相感染，感情愈升呢！
踏入秋涼慢跑旺季，約定愛侶攜手起跑！

內容：1. 慢跑基礎概念
2. 慳力跑步技巧
3. 慢跑操練實踐
4. 培養合拍之道

日期：4/11，11/11，18/11 及 2/12/2026（逢星期三，25/11 除外，共四節）
時間：晚上 7:30 - 9:00
地點：北區運動場
對象：夫婦 / 男女朋友
名額：4-6 對
收費：會員每對 $20，非會員每對 $40
導師：邱佩芬姑娘、梁嘉龍先生（註冊社工）
備註：1. 穿著輕便服裝及跑鞋
2. 在北區運動場集合及解散

義工服務系列

活動編號：FL26G0006

社區照顧者咖啡室

內容：咖啡室於每月第二個星期二舉行，讓照顧者忙裡偷閒，享受休閒空間，照顧者可以享用咖啡茶點，與義工聊聊天，參與減壓活動。
日期：11/8，8/9，13/10 及 10/11/2026（星期二）
時間：上午 10:00 - 中午 12:00
地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心三樓活動室
對象：區內照顧者
名額：16 人（需預約登記）
收費：全免
負責社工：鞠嘉琪姑娘、何凱欣姑娘（註冊社工）
登記地點：1. 香港婦女中心協會
（粉嶺一鳴路 23 號牽晴間地下 G20 號鋪）
電話：2654 9800
2. 香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心
（粉嶺和鳴里 7 號粉嶺南政府綜合大樓一樓及二樓）
電話：2676 2525
備註：此活動與香港婦女中心協會、香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心合辦

皇后山分處活動

活動編號：FL26G0044

《照顧者咖啡室》之敘事互動加油站（皇后山分站）

透過《照顧者咖啡室》，凝聚居住於皇后山的照顧者，以敘事治療的理念，彼此分享照顧路上的故事，藉以互相支持及鼓勵。亦透過文字記錄的將照顧者故事的觸動及啟發，帶入社區。

內容：1. 以照顧路上的故事互相激勵
2. 有效的聆聽技巧及實踐
3. 反映情緒及回應技巧
4. 如何協助說故事者展現自己的故事

日期：22/9，27/10，24/11 及 22/12/2026（每月第四星期二，共四節）
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心（分處）
粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層
對象：皇后山照顧者及對照顧者故事感興趣的人士
名額：12-15 人
收費：全免
負責社工：張洪恩先生（註冊社工）
備註：不設託兒服務

活動編號：FL26P0074

藉着手語說愛你（親子活動）

內容：1. 介紹香港手語來源
2. 介紹基本手語概念
3. 教導親子透過非語言方式（手語）去表達愛及不同情感
4. 鼓勵親子嘗試用不同形式表達愛，從而增進彼此情感

日期：12/9/2026(星期六）
時間：上午 10:00 - 中午 12:00
地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心（分處）
粉嶺皇后山邨皇順樓平台 M 層
對象：親子（育有小一至中三兒童的家庭）
名額：15 人
收費：會員每對 $20，非會員每對 $40
導師：陳錦堂先生、鄭瑋先生（註冊社工）
備註：1. 必須親子一同出席，每個家庭最多 2 位兒童參加（另有兒童一位 $10）
2. 請準時出席活動
3. 不設託兒服務

2026 年 9-12 月 · 活動巡禮
結伴同行 ♥ 共建希望

皇順樓明愛書法班

日期：10/7，24/7，7/8，21/8，4/9 及 18/9/2026（星期五，每季更新）
時間：上午 10:00-11:30
地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心（分處）
粉嶺皇后山邨皇順樓平台 M 層
對象：對書法有興趣人士，有無相關經驗均可
導師：忻姐（街坊導師）
收費：全免
備註：歡迎自備書法用品，如有需要請聯絡負責社工吳先生
查詢及報名：2669 2316 社工吳先生

活動編號：FL26P0064

古洞馬草壟郊遊遊

古洞馬草壟位處北區靠近邊境禁區，以魚塘風光、觀鳥生態及日落景色聞名，其中麥景陶碉堡可以飽覽深圳福田高樓與香港蠔殼圍魚塘景色。隨著古洞北新發展區的落成，這區將迎來更多的變化和機遇，活動希望和大家一同前往這片未知之地，探索我們社區的城鄉變化，感受每一次更新帶來的新視野，在自然與城市的交界處，找到屬於我們的靜與光。

日期：4/12/2026（星期五）
時間：下午 3:00 - 6:30
地點：上水火車站集合（乘坐小巴前往馬草壟）
對象：18 歲以上有興趣的人士
名額：12 人
收費：全免（參加者需自備車費）
導師：陳秀英姑娘（註冊社工）、Carrie Tam(地質旅遊專業導賞員）
備註：1. 建議參加者穿著舒適運動鞋，自備糧水，並衡量身體體能狀況。
2. 解散地點將接近公共交通接駁點，參加者需自備車費。

SQS 服務質素標準介紹

明愛服務單位與社會福利署簽訂了服務資助協議，並要計劃及執行十六項服務質素標準。

1. 服務質素標準一：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

2. 服務質素標準二：檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

3. 服務質素標準三：運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

4. 服務質素標準四：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

5. 服務質素標準五 ：人力資源

服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員、合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

6. 服務質素標準六 ：計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

7. 服務質素標準七：財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

8. 服務質素標準八：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任

9. 服務質素標準九：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處於安全的環境。

10. 服務質素標準十：申請和退出服務

服務單確保服務使用者清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

11. 服務質素標準十一：服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體和社區）。

12. 服務質素標準十二：知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

13. 服務質素標準十三：尊重服務使用者的私人財產

服務單位確保服務使用者遵守政策及指引。

14. 服務質素標準十四： 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

15. 服務質素標準十五：申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

16. 服務質素標準十六：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

活動 / 小組 / 課程報名須知及注意事項

報名方法：

方法一 - 親臨中心報名

- 參加者可於中心會員報名日或該日期後親臨本中心報名。

方法二 - 網上報名

- 會員報名日只設有現場報名。
- 公開報名日才增設網上報名，請使用智能電話掃描活動專屬 QR 碼，於網上填妥及提交活動報名表 (Google form)。
- 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。

方法三 - 郵寄報名

- 參加者於網上填妥及提交活動報名表 (Google form)。
- 以「香港明愛」抬頭之劃線支票，連同回郵信封一個（貼上 $2.4 郵票及寫上地址）
  - 寄回：粉嶺和鳴里七號粉嶺南政府綜合大樓三樓「明愛粉嶺綜合家庭服務中心」收。
- 支票背面寫填上：姓名、電話、活動名稱及編號。
- 如所報活動多於一項，請按每一個活動開出獨立支票一張。

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。
- 基於公平原則，於會員報名日期間，會員必須親臨中心自行報名，本中心恕不接受代其他人報名。
- 本中心會將閣下個人的資料由報名日開始保留 2 年時間。

辦公時間 / Opening Session：

時間 / Time	一 (Mon)	二 (Tue)	三 (Wed)	四 (Thu)	五 (Fri)	六 (Sat)
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.

惡劣天氣安排：

✅ 如常舉行
❌ 取消
☎ 致電本中心查詢
☀ 兒童須有成人陪同離開

	Amber 黃	Red 紅	Black 黑	3	8
室內	✅	✅ ☀	❌	✅	❌
戶外	☎	❌	❌	❌	❌

- 若懸掛八號風球或以上，黑色暴雨警告訊號或極端情況，所有活動將會取消。本中心將個別通知參加者有關補辦活動 / 退款詳情，歡迎致電 2669 2316 查詢。
- 若八號風球或以上，黑色暴雨警告訊號或極端情況於活動開始前三小時除下，所有活動將如期進行，而戶外活動則視乎情況作出個別通知。

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本中心作準，參加者不得異議。

郵票

個案服務區域

粉嶺市鎮：
綠悠軒、逸峯、One Innovale、碧湖花園、牽晴間、花都廣場、景盛苑、昌盛苑、欣盛苑、雍盛苑、山麗苑、華明邨、暉明邨、華心邨、皇后山邨、樂嶺都匯

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、永寧村、小坑村、新圍、塘坑村、畫眉山村、和合石村

中心地圖 Location

分處地圖 Sub-base Location

中心地址：
新界粉嶺和鳴里七號
粉嶺南政府綜合大樓三樓及四樓

分處地址：
新界粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層

電話：
2669 2316

傳真：
2676 2273

網址：
http://family.caritas.org.hk

中心電郵：
fsfl@caritassws.org.hk

Facebook

Instagram

發行量：1500 份　出版日期：7/2026