

社會福利署
上水綜合家庭服務中心
2023 年 11 月至 2024 年 2 月通訊

地址：新界上水龍運街 2 號北區社區中心三樓及四樓

查詢：2673 1525

傳真：2679 3716

中心電郵：ssifscenq@swd.gov.hk

上水綜合家庭服務中心 三樓開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 至下午 1:00	V	V	V	V	V	V
下午 2:00 至下午 5:00	V	V	V	V	V	V

上水綜合家庭服務中心 四樓開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 至下午 1:00	V	V	V	V	V	V
下午 2:00 至下午 5:00	V	V	V	V	V	V
下午 5:00 至晚上 8:00	V		V			

補領長者咭辦理時間：(補領長者咭需繳 22 元，半年內半身近照一張及身份証副本)

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 至下午 1:00	V	V	V	V	V	
下午 2:00 至下午 5:00	V	V	V	V	V	

(「V」代表中心開放時段)

本中心逢星期日及公眾假期休息

目錄

孩子不願睡覺	P.2
「路同行」殘疾人士家庭支援計劃	P.3
社區照顧者咖啡室	P.4
2023 年 11 月至 2024 年 2 月活動	P.5-13
活動報名須知、免責聲明	P.14
惡劣天氣下中心開放及活動安排	P.14

孩子不願睡覺

家長問：我的女兒四歲，我很愛她，但每晚睡覺前經常爭吵，因為她老不願上床睡，經常拖延，又嚷著要爸媽說故事，我可以怎樣處理？

心理學家答：「有些孩子很愛睡，一天睡上很長時間。另有些孩子精力旺盛，特別不愛睡，他們寧願一天到晚不停玩。要培養良好的睡眠習慣，請注意以下幾點：

1. 應訓練孩子每晚定時上床，清楚讓他們知道自己每晚的睡覺時間，一般來說不應隨便改動。
2. 另外，睡前要讓孩子逐步平靜下來，應避免情緒過度興奮。當孩子感覺亢奮，他們上床後就會輾轉難眠，很久才可以入睡。
3. 家長可以在睡覺時間前提醒孩子，例如提醒他說「仍有三十分鐘便要上床」、「仍有十五分鐘便要上床」，這些提醒可以幫助孩子逐步調適自己的狀態。
4. 有些孩子不願睡，因為他們想跟爸媽在睡前多玩耍傾談，很多孩子太享受睡前那段親子時間，他們就撐著眼不睡，纏著爸媽撒嬌。爸媽可以告訴孩子：「我知道你想跟爸媽繼續玩，但睡覺時間到了，明天再玩吧。」然後爸媽就要暫停玩耍傾談，靜靜讓孩子知道要乖乖睡覺了。
5. 若孩子長期無法入睡，應檢討他的起居作息安排，是否日間睡得太多。一般來說，孩子累了便睡，這是自然的反應。」

資料參考來源：社會福利署臨床心理服務科一父母疑難十解（小冊子）

<https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/cps/ppe/booksbook6/index.html>

復康組
香港路德會社會服務處
「路同行」殘疾人士家庭支援計劃

服務目標

- 接觸殘疾人士照顧者，辨識和了解他們的需要
- 及早介入和處理殘疾人士照顧者情緒壓力問題
- 提升殘疾人士照顧者的生活質素

服務時間

星期一至日及公眾假期：上午十一時至晚上九時

申請服務方法

申請人可致電 5688 6458 或掃描二維碼填寫電子版「會員申請表」

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd6IRMXv6LVnPOPU8ED-hbdHxQAuiG6yd8xB2zrgnfp-vBcFg/viewform>

電子版「會員申請表」

服務區域

全港性

服務對象

殘疾人士及其照顧者(主要服務智障人士及照顧者)

「主動關心服務」

定期致電關心照顧者，提供情緒上支持。

「與社工對話」熱線輔導服務

由社工接聽電話，為照顧者提供情緒支援及輔導。

託管及上門支援服務

- 提供上門照顧殘疾人士服務或代為購物/陪診等，為照顧者提供直接支援。
- 假日為殘疾人士安排活動，讓照顧者有私人活動空間。

鬆一鬆小組

- 爸媽 CLUB
- 興趣班
- 親子鬆一鬆

讓照顧者輕鬆快樂

輔導服務

為殘疾人士家屬提供專業輔導及主題性講座及小組

服務查詢：

電話熱線：5688 6458

地址：九龍佐敦道 8 號 10 樓 1003 室

其他查詢：

路德會何文田融樂中心

地址：九龍何文田常盛街 51 號 4-5 樓

電郵：u180@hklss.hk

Community Carer Cafe

社區照顧者咖啡室是專為照顧者而設，除了被照顧者的暫託活動，也為大家提供一個嘆吓咖啡及花茶、做做手工、聊聊天，屬於自己的休閒空間。

更多資訊

<https://www.facebook.com/carercafe>

社區照顧者咖啡室	地址	預約電話	推行機構
上水店	上水龍運街 2 號北區社區中心 2 樓 209 室	2157 9677	香港婦女中心協會 社會福利署
上水廣場店	上水新龍琛路 39 號 上水廣場 20 樓 23A 室	3142 4969	YWCA 女青 秀群松柏社區服務中心
粉嶺店	粉嶺璧峰路 3 號北區政府合署 2 樓	2654 9800	雅麗氏何妙齡那打素醫院 明愛粉嶺綜合家庭服務中心
粉嶺南店	粉嶺和鳴里 7 號粉嶺南政府綜合大樓 3 樓	2654 9800	基督教勵行會 基督教香港信義會社會服務部
皇后山店	明愛粉嶺綜合家庭服務中心（分處）皇后山邨皇順樓 M 層	5334 5665	HKECSS ISS
大埔南店	大埔墟鄉事會街 2 號大埔社區中心 1 樓	2654 6066	
大埔北店	大埔汀角路 1 號大埔政府合署 4 樓	2654 6066	
太和店	大埔太和路太和邨麗和樓地下	2650 8807	

Community Carer Cafe 社區照顧者咖啡室開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 個星期			上水廣場* 早上 10-12 時		太和店* 早上 10-12 時
第 2 個星期		上水、粉嶺、 粉嶺南、大埔 南、大埔北 早上 10-12 時			
第 3 個星期			上水廣場* 早上 10-12 時		太和店* 早上 10-12 時
第 4 個星期		皇后山#、上 水、粉嶺、粉 嶺南、大埔 南、大埔北 早上 10-12 時			

*上水廣場店：每月第 1 及第 3 個星期三；太和店：每月第 1 及第 3 個星期五

#皇后山店：每月第 4 個星期二早上 10:00-11:30

註：部份照顧者咖啡室只開放至早上 11:30，請預先查詢及預約

2023 年 11 月至 2024 年 2 月活動資料

親子活動系列

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責同事	費用
20/10/2023(五)、 27/10/2023(五)、 3/11/2023(五)、 10/11/2023(五)、 17/11/2023(五)、 24/11/2023(五)	下午 4:15-5:45	「正向小天使」親子小組	小組引用正向心理學理念，透過小組分享、親子 DIY、藝術創作、繪本閱讀及遊戲活動，讓家長學習正向思維及善意溝通，提升親子溝通技巧；同時培養孩子成長心態及抗逆力，認識正向情緒，從而建立正面親子關係。	8 對親子	區內 5-8 歲兒童及其家長	本中心活動室	楊珊渝姑娘 (2679 0479)	免費
18/11/2023 (六)	上午 10:00-下午 3:00	大自然親子遊	透過親子郊遊活動，一同欣賞自然之美，增進家庭和諧。	5 個家庭	區內親子(特殊學習需要兒童的家庭優先)	粉嶺鹿頸	梁肇峰先生 (2670 9125)	免費、遠足之車資及物資需自付
11/2023 (日期待定)	待定	親子廚房(三)- 奶油酥	透過製作小食，學習接納家人意見，促進親子關係，享受入廚樂趣。提升小朋友學習動機、專注力、溝通能力及自信心。	10 人(5 對親子)	區內 3-6 歲兒童及其家長	本中心活動室	鄭慧蘭姑娘 (2673 6420)	免費
16/12/2023(六)	上午 10:30-下午 3:00	社區廚房之 親子冬至飯	招募區內劏房戶/居住環境欠佳的親子家庭，一同製作親子團圓冬至飯，趁著佳節，彼此分享美食，總結 2023 年的喜怒哀樂。 備註： 1. 每個家庭以 4 人為上限 2. 報名時需提供住址證明文件	16 人	區內育有 6-18 歲兒童/青少年的劏房戶或居住環境欠佳的家庭	本中心活動室	余健雄先生 (2673 6158)	免費

16/12/2023 (六)	上午 11:00-下午 12:30	聖誕繽紛之旅	透過繪畫聖誕主題的粉彩畫，運用粉彩和手指來繪創他們內在的色彩，讓心靈體驗到和諧和寧靜。增加親子間的溝通及彼此欣賞，促進親子關係。	10 人(5 對親子)	區內 5-10 歲兒童及其家長	本中心活動室	許愛鳳姑娘 (2673 0357)	免費
16/12/2023(六)	下午 2:30-3:30	大笑鬆一鬆	透過大笑瑜伽活動，讓親子有一個輕鬆愉快週末，紓緩壓力。	16 人(8 對親子)	區內 6-12 歲學童及其家長 (特殊學習需要兒童優先)	本中心活動室	歐雅妍姑娘 (2673 6550)	免費
20/12/2023 (三)	下午 5:30-7:30	社區廚房之聖誕家庭聚	透過和家人一起製作和裝飾糖果屋，增進家庭和諧；並與其他家庭共進晚餐，互相分享節日喜悅。	4 個家庭(16 人)	區內育有 6-18 歲兒童/青少年的劏房戶或居住環境欠佳的家庭	本中心活動室	梁肇峰先生 (2670 9125)	免費
21/12/2023 (四)	上午 10:00-中午 12:00(家長活動)及下午 3:30-5:00 (親子活動)	家愛童行(親子義工活動)	聖誕節是一個充滿愛與歡樂的節日！親子一同學習製作美味的聖誕曲奇，不僅促進親子間的溝通及關係，還能將愛心曲奇送給需要關懷的長者手上，傳遞溫馨和愛！整個活動由早上的家長活動及下午親子活動組成，完成曲奇製作並一同送到於上水區老人院居住的長者，讓我們一起渡過一個有意義的聖誕節！	10 人(5 對親子)	區內 6-12 歲兒童及其家長	本中心活動室及區內老人院	許愛鳳姑娘 (2673 0357)	免費
21/12/2023(四)	下午 1:00-5:00	「創遊心靈」計劃之 VR 體驗	透過 VR 虛擬實景遊戲體驗，讓參加者親歷多元奇幻的世界，探索心靈。 備註：活動由本中心及樂言社教育基金合辦	20 個家庭	區內 6-24 歲學生及其家長 (特殊學習需要兒童優先)	本中心活動室	歐雅妍姑娘 (2673 6550)	免費
27/12/2023(三)	上午 10:00-下午 5:00	帶你睇紅葉暨親子手機攝影比賽	由工作人員帶領參加者乘搭公共交通工具前往大棠郊野公園，慢步大棠自然教育徑，欣賞一年一度秋冬紅葉，共享冬日親子時光，	16 人	區內 5-12 歲兒童及其家長 (低收入、單親	大棠郊野公園、元朗區	余健雄先生 (2673 6158)	免費

			<p>並順道舉行親子紅葉攝影比賽。</p> <p>集合地點：本中心</p> <p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自備公共交通車資 (約 30 元) 2. 活動需體力消耗，參加者需考慮自己的能力和身體狀況是否適合參加 3. 活動於元朗市中心結束及解散 		家庭及特殊學習需要兒童的家庭(優先)			
29/12/2023(五)	上午 10:00-中午 12:00	親子羽毛球同樂日	透過有益身心的運動，加強親子互動，享受親子時光。	12 人	區內親子	待定	劉志豪先生 (2679 3195)	免費
12/2023 (日期待定)	待定	親子廚房(四)- 氣炸鍋葡式蛋塔	透過製作小食，學習接納家人意見，從而增進親子關係，享受入廚樂趣。提升小朋友學習動機、專注力、溝通能力及自信心。	10 人(5 對親子)	區內 3-6 歲兒童及其家長	本中心活動室	鄭慧蘭姑娘 (2673 6420)	免費
15/1/2024(一)、 18/1/2024(四)、 22/1/2024(一)、 25/1/2024(四)	下午 3:30-4:30	陪我樂	透過競技遊戲，增強親子互相合作及欣賞，增進親子關係，享受寶貴的親子時光。	10 人(5 對親子)	區內 6-12 歲學童及其家長 (特殊學習需要兒童優先)	本中心活動室	歐雅妍姑娘 (2673 6550)	免費
20/1/2024(六)	上午 10:00-中午 12:00	一小口·合桃酥	透過製作合桃酥，增加親子間的溝通，增進親子關係。	8 人(4 對親子)	區內 3-6 歲兒童及其家長	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
24/2/2024(六)	下午 2:30-4:30	親子 LIGHT PAINTING	學習光繪攝影(Light Painting)技巧，加強親子溝通和合作。空氣是畫紙，手電筒就是你和孩子的畫筆，製作出屬於你和孩子的光繪畫。	12 人	區內 6-12 歲兒童及其家長	本中心活動室	余健雄先生 (2673 6158)	免費

個人發展活動系列(兒童組)

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責同事	費用
20/12/2023(三)、 23/12/2023(六)、 27/12/2023(三)、 30/12/2023(六)	下午 2:30-3:30	童玩童學·性 格強項	透過遊戲，讓兒童發掘自身擁有的 性格強項，增強自信及培養正面情 緒。	10 人	區內 6-10 歲兒童	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
12/2023 (日期待定)	下午 2:15-3:15	歷奇挑戰	透過團體活動，培養參加者的團隊 合作精神、溝通及社交能力。從而提 升解難能力，增強自信和表達能力。	8 人	區內 6-12 歲兒童	本中心活動室	鄭慧蘭姑娘 (2673 6420)	免費
10/1/2024(三)	下午 4:00-5:00	童樂日·情緒 篇	透過遊戲，讓兒童認識情緒，認識新 朋友，擴闊社交網絡。	10 人	區內 6-10 歲兒童	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
19/2/2024(一)	上午 11:00-中午 12:00	童樂日·社交 篇	透過遊戲，讓兒童學習社交技巧，認 識新朋友，擴闊社交網絡。	10 人	區內 6-10 歲兒童	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費

個人發展活動系列(成人組)

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責同事	費用
3/11/2023(五)、 10/11/2023(五)、 17/11/2023(五)、 24/11/2023(五)	上午 10:00-11:30	繪心靈：禪繞布袋	透過學習簡單基礎的禪繞圖案，在專注繪畫的過程中釋放心靈，放鬆壓力，利用學習的圖案製作獨一無二的禪繞布袋。	10 人	區內婦女(特殊學習需要兒童的家長優先)	本中心活動室	歐雅妍姑娘 (2673 6550)	免費
小組聚會： 8/11/2023(三)、 22/11/2023(三)、 6/12/2023(三)、 20/12/2023(三)、 3/1/2024(三)、 17/1/2024(三)、 31/1/2024(三)、 14/2/2024(三) 義工服務(暫定)： 2/3/2024(六)	下午 6:30-8:00 義工服務： 下午 2:00-5:00	「北青義」北區青年義工小組暨義工探訪服務日	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。	8-10 人	區內 15-24 歲之青少年	本中心活動室、長者服務單位	梁肇峰先生 (2670 9125)及 余健雄先生 (2673 6158)	免費
小組聚會： 13/11/2023(一)、 27/11/2023(一)、 4/12/2023(一)、 18/12/2023(一)、 8/1/2024(一)、 22/1/2024(一)、 5/2/2024(一)、 19/2/2024(一)	下午 6:30-8:00	「兄弟幫」男士小組暨義工探訪服務日	誠邀區內男士參與，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，凝聚男士力量，為本區發熱發亮。	8-10 人	區內 25-45 歲男士	本中心活動室、長者服務單位	余健雄先生 (2673 6158)及 梁肇峰先生 (2670 9125)	免費

義工服務(暫定)： 3/2/2024(六)	義工服務： 下午 2:00-5:00								
17/11/2023(五)、 24/11/2023(五)、 1/12/2023(五)、 8/12/2023(五)	下午 3:00-4:30	茶香，啡更濃 2	星期五下午，手沖精品咖啡，每週品嚐世界不同地方的烘焙咖啡豆，互訴生活大小事，彼此打氣互勉，紓解心情，輕鬆一下。	8 人	區內 18 歲或以上人士	本中心活動室	余健雄先生 (2673 6158)	免費	
21/11/2023(二)、 24/11/2023(五)、 28/11/2023(二)、 1/12/2023(五)	上午 9:30-11:00	放鬆·減壓	透過認識體適能及簡單運動，建立運動習慣，紓解壓力。同時，增加家長之間的交流，建立支援網絡。	12 人	區內家長(育有特殊教育需要兒童的家長優先)	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費	
23/11/2023(四)、 30/11/2023(四)、 7/12/2023(四)、 14/12/2023(四)	上午 10:00-11:30	扭扭傳親情(初班)	家長透過扭汽球協助子女加強親子關係，彼此學習無條件接納，從而提升家庭和諧。	10 人	區內家長	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195)	免費	
23/11/2023(四)	下午 2:30-4:00	「自家」日式溏心蛋	透過製作簡單日式小食溏心蛋，帶回家與家人分享，促進家庭關係。	10 人	區內婦女	本中心活動室	梁肇峰先生 (2670 9125)	免費	
24/11/2023(五)、 1/12/2023(五)、 8/12/2023(五)、 15/12/2023(五)	上午 10:00-11:00	幽默是「愛」(親子管教小組)	學習運用幽默形式的方法來管教子女，減少與子女發生衝突的機會及培養正面的管教技巧。	10 人	區內小學生之家長	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195)	免費	
1/12/2023(五)、 8/12/2023(五)、 15/12/2023(五)、 22/12/2023(五)	上午 10:00-中午 12:00	八段錦運動小組	以八段錦運動減壓之餘，亦能擴闊社交圈子。	12 人	區內人士	本中心活動室	梁肇峰先生 (2670 9125)	免費	
15/12/2023(五)	下午 2:00-3:00	關『愛』北『老』 (長期義工服務)	招募義工活動。透過浸會愛群社會服務處安老院舍外展專業服務隊提供培訓，讓義工了解體弱長者的需要，為北區私營安老院內的長者提	15 人	區內人士	本中心活動室	余偉文先生 (2679 6433)	免費	

			供服務，建立地區互助精神。					
29/12/2023(五)	上午 9:45 至中午 12:00 集合時間：上午 9:45	參觀水資源教育中心『水知園』	參觀水資源教育中心『水知園』，加強對保護水資源的認識。	18 人	區內人士(單親家庭及新移民家庭優先)	水務署天水圍大樓 集合地點：天水圍天慈巴士總站 (276 巴士路線直達)	余偉文先生 (2679 6433)	免費
12/2023 (日期待定)	上午 11:00-中午 12:00	上水遊蹤	拍攝活動讓中學生學習如何運用相機表達自己的想法，這有助增強他們的創造力和想像力、提升自信心、發揮潛能。通過鏡頭觀察和表達自己的感受，有助提升他們的視覺感和表達能力。透過社區地圖，認識上水區及特色景點，藉此更關心社區，從而了解背後風土人情及歷史文化特色。	10 人	區內中學生	本中心活動室	鄭慧蘭姑娘 (2673 6420)	免費
9/1/2024(二)、 16/1/2024(二)、 23/1/2024(二)、 30/1/2024(二)	上午 9:30-10:30	冬之心靈加油站	透過靜觀練習、拉筋及伸展運動，讓參加者認識及培養自我覺察，帶來放鬆平靜的心境；由身體開始從而帶動心靈都得以放鬆，並為忙碌的一天加加油！	8 人	區內育有子女就讀幼稚園至小學的媽媽(特殊學習需要兒童之家長優先)	本中心活動室	許愛鳳姑娘 (2673 0357)	免費
12/1/2024(五)、 19/1/2024(五)、 26/1/2024(五)、 2/2/2024(五)	上午 10:30-中午 12:00	「你個仔攞緊乜」 家長小組	讓家長認識青少年流行的玩意/話題，探討現今青少年面對的問題、壓力來源和出路，藉此去瞭解青少年子女成長的需要。	8 人	區內中學生的家長	本中心活動室及區內青少年服務單位	余健雄先生 (2673 6158)	免費
13/1/2024(六)	下午 2:00-4:45	新春美食之蘿蔔糕	春節即將來臨，招募喜歡煮食的你，	8 人	區內人士	本中心活動室	余健雄先生	免費

		製作	一同製作蘿蔔糕，並將部份製成品，送贈區內長者院舍，一起迎春接福。				(2673 6158)	
15/1/2024(一)	上午 10:00-11:30	認識過度活躍症兒童及識別和處理方法	認識過度活躍症的徵狀以便及早識別。認識協助過度活躍症兒童的方法。	30 人	區內家長(育有特殊教育需要兒童的家長優先)	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195)	免費
26/1/2024(五)	上午 10:00-11:30	畫一畫·減減壓	透過繪畫和諧粉彩，幫助紓解壓力。	12 人	區內家長(育有特殊教育需要兒童的家長優先)	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
1/2024 (日期待定)	待定	園藝盆景	透過製作園藝盆景讓參加者體驗DIY 的樂趣及於過程中家長互相認識，互相協助，建立支援網絡。	10 人	區內婦女	本中心活動室	鄭慧蘭姑娘 (2673 6420)	免費
5/2/2024(一)	上午 10:00-11:30	串串喜慶	利用利是封製作簡單的新年串飾，讓家長平靜心境，在繁忙的照顧任務中歇息，發掘生活樂趣。並鼓勵家長在家中與子女一同製作，裝飾家居，增添新年氣息。	10 人	區內家長(特殊學習需要兒童的家長優先)	本中心活動室	歐雅妍姑娘 (2673 6550)	免費
5/2/2024(一)	上午 10:00-中午 12:00	暖暖心靈杯墊	繪畫和諧粉彩於珪藻土杯墊上，讓參加者在製作過程中，帶動心靈得以放鬆。	8 人	區內育有子女就讀幼稚園至小學的媽媽(特殊學習需要兒童之家長優先)	本中心活動室	許愛鳳姑娘 (2673 0357)	免費
22/2/2024(四)	上午 10:00-11:30	認識正向心理學-做個開心快樂人	以正向心理學為主題，與大家在日常生活中一同建立「希望」和「感恩」，並從群體活動中學習正面的溝通技巧，提升解決困難的能力以面對逆境和挑戰。	30 人	區內家長	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195)	免費

2/2024 (日期待定)	待定	驅蚊工作坊	透過製作防蚊香磚，讓參加者體驗 DIY 的樂趣及學習防蚊方法，為即將來臨的夏季作好防蚊準備。在製作過程中家長互相認識，互相協助，建立支援網絡。	10 人	區內婦女	本中心活動室	鄭慧蘭姑娘 (2673 6420)	免費
------------------	----	-------	---	------	------	--------	----------------------	----

「路同行」殘疾人士家庭支援計劃

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責同事	費用
21/11/2023(二)	上午 10:00-中午 12:00	「路同行」之健康香蕉燕麥蛋撻	<p>平時食蛋撻怕會肥? 路同行和照顧者一齊做低卡路里的香蕉燕麥蛋撻，含有豐富的蛋白質和膳食纖維，美味程度不減，無油無糖，吃得健康又開心!</p> <p>備註：本活動與香港路德會「路同行」殘疾人士家庭支援計劃合辦</p>	6 人	區內人士(殘疾人士照顧者優先)	本中心活動室	余健雄先生 (2673 6158)	免費
19/12/2023(二)	上午 10:00-中午 12:00	「路同行」之聖誕香薰花圈蠟片	<p>聖誕節不少得花圈，運用大豆蠟製作迷你聖誕花圈造型蠟片，還可以加入喜歡的天然精油，放在家居療癒自己，體驗濃厚的節日氣氛!</p> <p>備註：本活動與香港路德會「路同行」殘疾人士家庭支援計劃合辦</p>	6 人	區內人士(殘疾人士照顧者優先)	本中心活動室	余健雄先生 (2673 6158)	免費

有意報名請留意路同行 Facebook 專頁及當月份海報，如有查詢，請致電 5688 6458 與楊姑娘聯絡

活動報名須知

1. 請親臨本中心報名。除非個別活動指定，所有活動均於舉行前七個工作天截止報名。如報名超出名額，將以先到先得形式決定。報名先後以遞交表格時間為準。名額以外、非優先服務對象或是截止日期後的報名列作後備。中心職員稍後將以電話通知獲取錄者。
2. 如於活動前三天仍未收到取錄通知，該項報名作落選論，並不會有個別通知。報名者也可致電向個別活動負責職員查詢。
3. 報名時必須填寫報名表，並提供姓名、年齡、家庭狀況、住址及聯絡電話等資料，以供中心安排活動之用。這些資料亦可能會向有需要知道這些資料的有關機構透露。資料會在中心存檔至活動檔案完結後兩年註銷。
4. 如有需要，職員會要求參加者出示身份證明或其他有關文件以核實身份。各活動只准獲取錄之人士參加，不可由別人替代，否則會被取消資格。
5. 如參加家庭活動，報名成員須為直屬親屬(個別活動另外指定除外)。
6. 所有活動的內容以中心海報及單張為準。

免責聲明

- * 個別活動會有體力消耗或危險，參加者請考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加。
- * 本中心保留更改活動資料的權利，參加者不得異議。
- * 中心職員於活動進行中或會為參加者拍攝照片，以便中心存檔、統計、研究或作日後宣傳之用。

惡劣天氣下中心開放及活動安排

	中心服務	室內活動	戶外活動
一號風球	V	V	V
三號風球	V	V	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
八號風球或以上	X (中心將於風球除下後兩小時照常開放)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	X
黃色暴雨警告	V	V	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
紅色暴雨警告	V (照常開放，但服務使用者不應前來中心)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
黑色暴雨警告	X (中心將於暴雨警告除下後兩小時照常開放)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
雷暴警告	V	V	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)

V：中心照常開放；活動照常舉行

X：中心暫停開放；活動取消或延期舉行

註：* 本中心會視乎當時實際的天氣情況，作最後的決定及個別通知。

* 為策安全，參加者及家長請考慮各地區天氣、道路及交通情況，自行決定是否前來本中心參加活動。