

上水綜合家庭服務中心三樓開放時間							
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
時間							
早上9:00 - 下午1:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺	✗
下午2:00 - 下午5:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺	

上水綜合家庭服務中心四樓開放時間							
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
時間							
早上9:00 - 下午1:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺	✗
下午2:00 - 下午5:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
下午5:00 - 晚上8:00	☺	✗	☺	✗	✗	✗	

補領長者咭辦理時間： (補領長者咭需繳25元，半年內半身近照一張及身份證副本)							
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
時間							
早上9:00 - 下午1:00	☺	☺	☺	☺	☺	✗	✗
下午2:00 - 下午5:00	☺	☺	☺	☺	☺	✗	

社會福利署
上水綜合家庭服務中心
 Sheung Shui Integrated Family Service Centre

通訊

2026年
3月至6月



地址：新界上水龍運街2號北區社區中心三樓及四樓
 一般查詢：2673 1525 活動查詢：2679 4445 / 2670 5483
 傳真：2679 3716 中心電郵：ssifscenq@swd.gov.hk
 印刷日期：2026年2月 印刷數量：1,500本

目錄

P.2 齊撐照顧者行動

孩子「過度活躍」? P.3

P.4-5 社區照顧者咖啡室

2026年3月至6月活動 P.6-12

精神健康4H

- * Health健康：健康的體格及良好的適應力
- * Heart心靈：健康的心靈，有能力去感受快樂及滿足感
- * Hope期盼：心中有所期盼，積極實現目標
- * Harmony和諧：建立一個和諧融洽的社區

P.13 活動報名須知、免責聲明

惡劣天氣下中心開放及活動安排 P.14



齊撐照顧者行動
Care the Carers Campaign

抖抖氣 打打氣
Take a Break Cheer Up

照顧者支援專線
Designated Hotline for Carer Support

182 183

照顧者資訊網
Information Gateway for Carers

www.carers.hk





孩
子

「過度活躍」?

家長問：

兒子剛升上小一，他從小就特別好動，整天走來走去，跟其他小朋友一起玩時尤其興奮，總之就是定不下來。他是過度活躍嗎？



心理學家答：

孩子各有獨特的個性，有些比較文靜，有些比較好動。如果孩子單單是比較活躍好動，尤其是在戶外活動或和其他小朋友一起玩時比較興奮，東奔西跑、大叫大嚷的，家長就無需太擔心。父母要留意的是孩子是否有能力控制自己興奮的情緒和活動，例如父母要求孩子稍為安靜或減低活躍程度時，孩子是否能夠調適自己，或在做靜態活動時，孩子是否能夠安靜和投入靜態活動。如果孩子不分情況、場合、活動，每刻都像「坐立不安」，而且自己又不能靜下來，父母就可能有需要帶孩子去做專門的評估了（詳情可向家庭服務中心或學校社工查詢）。

資料參考來源：

節錄自社會福利署臨床心理服務科—父母疑難十解(學童編)(小冊子)
[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/14_10\(PS\).pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/14_10(PS).pdf)



社區照顧者
咖啡室



想忙內偷閒，
加加油？

為照顧者提供

- 暫托服務
- 一個嘆吓咖啡花茶
- 做做手工、聊聊天
- 屬於你自己的休閒空間

日期&時間

每月第2及第4個星期二
(公眾假期暫停)

上午9:30-12:00

活動地點

上水綜合家庭服務中心
(上水龍運路2號北區社區中心209室)

查詢&報名

2157 9677

上水龍琛路39號
上水廣場1709-10室

想知更多資訊
立即讚好
Facebook



社區照顧者咖啡室 Community Carer Cafe

一個專為照顧者而設的地區聚腳點 - 「社區照顧者咖啡室」，來到咖啡室時，您可以放鬆心情，享受義工為您準備的手沖咖啡或花茶。在這裡，您擁有屬於自己的時間及空間，可以與同路人互相交流資訊，建立鄰舍支援網絡。您也可以選擇一起製作手工、料理，享受一個屬於自己的休閒時光。

費用全免，請先預約

更多資訊，追縱「社區照顧者咖啡室」Facebook 專頁 →



SCAN ME



推行機構



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	星期六
第 1 個星期		天平			太和 上水廣場	富蝶
第 2 個星期		大埔南, 大埔北 粉嶺, 粉嶺南 上水		祥華店		富蝶
第 3 個星期					太和 上水廣場	富蝶
第 4 個星期		大埔南, 大埔北 富亨# 粉嶺, 皇后山 上水, 天平	富亨			富蝶

最後一個星期二 (第 4 或 5 個星期二) *

大埔區

大埔南* 大埔墟鄉事會街2號
大埔社區中心1樓
上午9:30 - 中午12:00

大埔北* 大埔汀角路1號
大埔政府合署4樓
上午9:30 - 中午12:00

太和 (只屬照顧者) 大埔太和路太和邨
麗和樓地下
上午10:00 - 中午12:00

富蝶 大埔頌雅路11號
富蝶邨社會服務大樓地下
下午2:00 - 下午4:00

富亨 (特殊學習需要兒童照顧者) 大埔富亨邨亨昌樓地下
上午9:30 - 下午1:00

粉嶺區

粉嶺* 粉嶺璧峰路3號
北區政府合署2樓活動室
上午10:00 - 中午12:00

粉嶺南* 粉嶺和鳴里7號
粉嶺南政府綜合大樓3樓
上午9:30 - 中午12:00

皇后山 粉嶺皇后山邨皇順樓M層
上午10:00 - 上午11:30

祥華* 粉嶺祥華商場L304室
上午10:00 - 上午11:30

上水區

上水* 上水龍運街2號
北區社區中心2樓209室
上午9:30 - 中午12:00

上水廣場 上水新龍琛路39號
上水廣場20樓23A室
上午9:00 - 中午12:00

天平 上水天平邨天明樓
地下116, 117 及 119 號
下午2:30 - 下午4:00
(請提前一星期致電預約)

* 香港婦女中心協會合辦

2026年3月至6月活動資料

Health 健康：健康的體格及良好的適應力

春之心靈加油站

- 日期：**6/5/2026(三)、13/5/2026(三)、20/5/2026(三)、27/5/2026(三)
- 時間：**上午9:30 - 10:30
- 內容：**我們每天的生活節奏急速，競爭意識高企。在這樣的環境中，家庭成員之間的關係變得尤其重要，「靜觀」是其中一個能夠幫助家庭保持和諧的重要元素。透過小組活動，增加參加者對靜觀的認識：定義、靜觀練習的態度及應用等。透過學習及體驗靜觀的基礎技巧：靜觀呼吸、身體掃描及靜觀伸展，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！
- 名額：**8人
- 對象：**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及未曾接觸過「靜觀/正念」的區內人士優先報名)
- 地點：**本中心活動室
- 負責同事：**許愛鳳姑娘(2673 0357)
- 費用：**免費



Heart 心靈：健康的心靈，有能力去感受快樂及滿足感

動靜皆宜周圍遊 (2026年3月至4月)

- 日期：**20/3/2026(五) (暫定)、23/4/2026(四)
- 時間：**下午2:30 - 4:30
- 內容：**在香港日常生活節奏急速，容易造成精神壓力，透過體驗「靜享車」或「樂享車」上的設施、工作坊等，讓區內居民有短暫喘息及休憩的時間、空間，釋放身心靈，並從中學習平衡工作及玩樂時間，提高其精神健康意識。
- 名額：**30人
- 對象：**北區居民
- 地點：**20/3/2026(五) - 彩石邨 (暫定)
23/4/2026(四) - 天平邨
- 負責同事：**李喬峯先生(2673 6550)
- 費用：**免費
- 備註：**活動與新生精神康復會合辦 (詳情請留意中心宣傳海報)

復活裝飾DIY

- 日期：** 28/3/2026(六)
時間： 下午2:30 - 3:30
內容： 快到復活節，在家中掛上一件由孩子製作的復活節裝飾，為家居增添節日氣氛，共享歡欣。
名額： 8人
對象： 區內小學生
地點： 本中心活動室
負責同事： 張俊國先生(2679 8372)
費用： 免費



「善待自己·善待家人」互助小組 (2026年4月至7月主題：希望的種子)

- 日期：** 10/4/2026(五)、8/5/2026(五)、12/6/2026(五)、10/7/2026(五)
時間： 上午10:00 - 中午12:00
內容： 透過學習不同放鬆減壓活動，學習善待自己；同時以家庭為本，參加者需要實踐小組任務，學習如何與家人溝通和善待家人，從而改善家庭關係和舒緩照顧壓力。
名額： 10人
對象： 區內照顧者
地點： 本中心活動室
負責同事： 梁家文姑娘(2679 6433)
費用： 免費



Hope期盼：心中有所期盼，積極實現目標

義工小組

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。

「家愛童行」義工小組

- 日期：** 全年招募
時間： 待定
內容： 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。
名額： 不限
對象： 區內5 - 10歲兒童及其家長及有意參與義務工作的婦女
地點： 本中心活動室或區內服務單位
負責同事： 許愛鳳姑娘(2673 0357)
費用： 免費

「家愛童行」親子義工聚

- 日期：** 27/6/2026(六)
時間： 上午10:00 - 中午12:00
內容： 透過親子義工聚會，增進組員間的認識及歸屬感；加強建立彼此間的互助支援網絡。
名額： 12人(6對親子)
對象： 已加入「家愛童行」義工小組的親子組員
地點： 本中心活動室
負責同事： 許愛鳳姑娘(2673 0357)
費用： 免費



Harmony和諧：建立一個和諧融洽的社區

親子復活好時光

- 日期：** 21/3/2026(六)
時間： 上午10:00 - 11:30
內容： 透過親子協作，利用餅乾，朱古力、糖果等繽紛材料去製作一個城堡夢幻糖果屋，一同營造溫馨家庭的願景。
- 名額：** 15人
對象： 區內親子家庭優先(共5個家庭組合)
地點： 本中心活動室
負責同事： 梁家文姑娘(2679 6433)
費用： 免費



「抖抖氣」和諧粉彩

- 日期：** 1/4/2026(三)
時間： 上午10:00 - 11:30
內容： 透過繪畫和諧粉彩，紓解壓力，維持正向情緒，從而提升抗逆力，增加個人及家庭快樂。
- 名額：** 10人
對象： 區內家長
地點： 本中心活動室
負責同事： 梁嘉儀姑娘(2679 8302)
費用： 免費



扭扭傳親情 (初班)

- 日期：** 16/4/2026(四)、23/4/2026(四)、30/4/2026(四)、7/5/2026(四)
時間： 上午10:00 - 11:00
內容： 1. 家長學習到如何透過扭汽球及無條件接納技巧，從而提升家庭和諧快樂
2. 如何透過扭汽球，協助子女加強親子關係
3. 建立一個無條件接納環境
- 名額：** 10人
對象： 區內家長
地點： 本中心活動室
負責同事： 劉志豪先生(2679 3195)
費用： 免費

親親樂同行 (家長) 互助小組

- 日期：** 全年接受報名
內容： 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。
對象： 區內中小學生的家長

親親樂同行之 彩繪復活蛋樂繽紛

- 日期：** 28/3/2026(六)
時間： 上午10:30 - 中午12:00
內容： 復活節即將來臨！想與家人一同度過愉快時光，展現創意，增進親子互動嗎？讓我們與子女一起發揮想像力，在復活蛋上畫出獨一無二的色彩世界及感受復活節的溫馨氛圍，體驗節日的樂趣。
- 名額：** 8人
對象： 須為親親樂同行會員(親子參加)
地點： 本中心活動室

親親樂同行之 齊讚賞子女

- 日期：** 8/5/2026(五)
時間： 上午10:00 - 11:00
內容： 適當又有效的讚賞其實有助孩子建立自信和提高他的自我形象，如何讚賞也是一門學問，讓我們在那裡一同分享。
- 名額：** 10人
對象： 須為親親樂同行會員
地點： 本中心活動室

親親樂同行之靜觀放鬆

- 日期：** 5/6/2026(五)
時間： 上午10:00 - 11:30
內容： 我們可能承受不同程度的壓力，甚至產生恐懼、不安等負面情緒，如果我們不懂得將它們疏導和處理，或會感到心境困擾，嚴重的甚至會造成各類身心病徵。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。
- 名額：** 8人
對象： 須為親親樂同行會員
地點： 本中心活動室

親親樂同行之 「家長『滋』味廚房- 牛扒烹飪樂」

- 日期：** 24/4/2026(五)
時間： 上午11:00 - 下午12:30
內容： 想要在輕鬆的氛圍中與其他家長一同探索烹飪的樂趣嗎？參加我們的「家長『滋』味廚房-牛扒烹飪樂」活動吧！這是一個與社工一起度過美好時光的機會，讓您學習烹飪牛扒的技巧，同時享受與其他家長的互動和交流。
- 名額：** 8人
對象： 須為親親樂同行會員
地點： 本中心活動室

負責職員：劉志豪先生(2679 3195)及梁嘉儀姑娘(2679 8302)
費用：免費



「童傾童玩」系列

「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，以及進行身心放鬆活動，讓家長緩解負面情緒及壓力。
「童你玩」親子活動讓家長實踐在小組所學的技巧，透過遊戲增進親子關係及家庭和諧。

「童你傾」親子關係·身心放鬆

日期：	21/5/2026(四)、28/5/2026 (四)、4/6/2026 (四)、11/6/2026(四)
時間：	上午10:00 - 11:30
內容：	透過學習建立正向親子關係的技巧，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。
名額：	10人
對象：	區內家長
地點：	本中心活動室
負責同事：	梁嘉儀姑娘(2679 8302)
費用：	免費

「童你玩」親子玩樂日

日期：	20/6/2026(六)
時間：	上午10:00 - 11:30
內容：	透過親子遊戲，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。
名額：	10人(5對親子)
對象：	區內兒童及家長
地點：	本中心活動室
負責同事：	梁嘉儀姑娘(2679 8302)
費用：	免費
備註：	參與「童你傾」親子關係·身心放鬆可優先報名此活動。



與照顧者同行

路德會「有伴旅程」 殘疾人士家庭支援計劃



這項計劃旨在主動識別及服務面臨巨大照顧壓力的照顧者。計劃服務包括定期電話主動聯絡、輔導服務、緊急及長假期的家居及日間暫顧服務等，以便照顧者獲得需要的支持，減壓調息。此外，該計畫亦會為有需要的照顧者提供支援小組及活動，以增強他們應對生活挑戰的能力。

此支援計劃部分活動與本中心合辦，每月一次活動，通常於每月第三個星期四舉行，活動對象為殘疾人士照顧者。



有意報名人士請留意當月海報或「有伴旅程 Friends in Trip Project」Facebook專頁，如對計劃有任查詢歡迎致電或 **Whatsapp 5688 6458** 與區姑娘聯絡。

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，報名成員須為直系親屬(個別活動另外指定除外)。
6. 所有活動的日期及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	✓	✓	✓
三號風球	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
八號風球或以上	✗ (中心將於風球除下後兩小時照常開放)	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	✗
黃色暴雨警告	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
紅色暴雨警告	✓ (照常開放，但服務使用者不應前來中心)	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	✗ (如活動舉行前四小時仍懸掛，活動則取消)
黑色暴雨警告	▲	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	✗ (如活動舉行前四小時仍懸掛，活動則取消)
雷暴警告	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)

✓：中心照常開放；活動照常舉行 ✗：中心暫停開放；活動取消或延期舉行

▲：如黑色暴雨警告在中心開放前發出，本中心將會暫停服務，直至黑色暴雨警告取消後，本中心將會於兩小時內恢復服務。如黑色暴雨警告在中心開放期間發出，本中心仍會照常開放，但服務使用者不應前來中心。

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。