

社會福利署
上水綜合家庭服務中心
2026 年 3 月至 6 月通訊

政府資助計劃
Government-funded programme

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

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 25 元，半年內半身近照一張及身份證副本)

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

齊撐照顧者行動	P.2
孩子「過度活躍」?	P.3
社區照顧者咖啡室	P.4-5
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	
活動報名須知、免責聲明	P.13
惡劣天氣下中心開放及活動安排	P.14

社會福利署

Social Welfare Department

全城為您全程撐

Fostering a carer-friendly community

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)

香港婦女中心協會

Hong Kong Federation of Women's Centres

社區照顧者咖啡室 上水站

Community Carer Café

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

歡迎預約

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：上水龍琛路 39 號上水廣場 1709-10 室

2157 9677

想知更多資訊 立即讚好 Facebook

<https://www.facebook.com/hkfwc.wisesheungshui/>

政府資助計劃

社區照顧者咖啡室

Government-funded programme

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。

更多資訊，追蹤「社區照顧者咖啡室」Facebook 專頁

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

費用全免，請先預約

推行機構

社會福利署	香港婦女中心協會	基督教香港信義會社會服務部	基督教銘恩堂銘恩園服務中心社區資源網絡
明愛粉嶺綜合家庭服務中心	浸信會愛羣社會服務處	HKECSS	大埔浸信會社會服務處
基督教勵行會	YWCA 女青 秀群松柏社區服務中心		

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	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

費用全免，請先預約

最後一個星期二(第 4 或 5 個星期二)#

大埔區	粉嶺區	上水區
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 2654 6066	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 2654 9828	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 2157 9699
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 2654 6066	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 2654 9800	上水廣場 上水龍琛路 39 號 上水廣場 20 樓 23A 室 上午 9:00-中午 12:00 3142 4969
太和(兒童照顧者) 大埔太和路太和邨 麗和樓地下 上午 10:00-中午 12:00 2650 8807	皇后山 粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層 上午 10:00-上午 11:30 5334 5665	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) 2242 2023
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 2662 6188	祥華* 粉嶺祥華商場 L304 室 上午 10:00-上午 11:30 5404 3245	
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 2656 6680		

*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

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
6/5/2026(三)、 13/5/2026(三)、 20/5/2026(三)、 27/5/2026(三)	上午 9:30-10:30	春之心靈加油站	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！	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及未曾接觸過「靜觀/正念」的區內人士優先報名)	本中心活動室	許愛鳳姑娘 (2673 0357)	免費

Heart 心靈：健康的心靈，有能力去感受快樂及滿足感

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
20/3/2026(五) (暫定)、 23/4/2026(四)	下午 2:30-4:30	動靜皆宜周圍遊 (2026 年 3 月至 4 月)	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。 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)	30 人	北區居民	20/3/2026(五) - 彩石邨 (暫定) 23/4/2026(四) - 天平邨	李喬峯先生 (2673 6550)	免費
28/3/2026(六)	下午 2:30-3:30	復活裝飾 DIY	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。	8 人	區內小學生	本中心活動室	張俊國先生 (2679 8372)	免費
10/4/2026(五)、 8/5/2026(五)、 12/6/2026(五)、 10/7/2026(五)	上午 10:00-中午 12:00	「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)	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。	10 人	區內照顧者	本中心活動室	梁家文姑娘 (2679 6433)	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。

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
全年招募	待定	「家愛童行」 義工小組	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。	不限	區內 5-10 歲兒 童及其家長及有 意參與義務工作 的婦女	本中心活動室 或區內服務單 位	許愛鳳姑娘 (2673 0357)	免費
27/6/2026(六)	上午 10:00-中午 12:00	「家愛童行」 親子義工聚	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。	12 人(6 對 親子)	已加入「家愛童 行」義工小組的 親子組員	本中心活動室	許愛鳳姑娘 (2673 0357)	免費

Harmony 和諧：建立一個和諧融洽的社區

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
21/3/2026(六)	上午 10:00-11:30	親子復活好時光	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。	15 人	區內親子家庭優先(共 5 個家庭組合)	本中心活動室	梁家文姑娘 (2679 6433)	免費
1/4/2026(三)	上午 10:00-11:30	「抖抖氣」和諧粉彩	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。	10 人	區內家長	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
16/4/2026(四)、 23/4/2026(四)、 30/4/2026(四)、 7/5/2026(四)	上午 10:00-11:00	扭扭傳親情 (初班)	<ol style="list-style-type: none">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	10 人	區內家長	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195)	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			親親樂同行之「家長『滋』味廚房-牛扒烹飪樂」		
日期	:	28/3/2026(六)	日期	:	24/4/2026(五)
時間	:	上午 10:30-中午 12:00	時間	:	上午 11:00-下午 12:30
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。	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	名額	:	8 人
對象	:	須為親親樂同行會員(親子參加)	對象	:	須為親親樂同行會員
地點	:	本中心活動室	地點	:	本中心活動室

親親樂同行之齊讚賞子女			親親樂同行之靜觀放鬆		
日期	:	8/5/2026(五)	日期	:	5/6/2026(五)
時間	:	上午 10:00-11:00	時間	:	上午 10:00-11:30
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	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

		賞也是一門學問，讓我們在那裡一同分享。			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	:	10 人	名額	:	8 人
對象	:	須為親親樂同行會員	對象	:	須為親親樂同行會員
地點	:	本中心活動室	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组所學的技巧，透過遊戲增進親子關係及家庭和諧。

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
21/5/2026(四)、 28/5/2026(四)、 4/6/2026(四)、 11/6/2026(四)	上午 10:00–11:30	「童你傾」 親子關係·身 心放鬆	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。	10 人	區內家長	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
20/6/2026(六)	上午 10:00–11:30	「童你玩」 親子玩樂日	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。 備註：參與「童你傾」親子關係·身心放鬆可優先報名此活動。	10 人(5 對親子)	區內兒童及 家長	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費

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。