

社會福利署
上水綜合家庭服務中心
2026 年 7 月至 10 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：ssifsceng@swd.gov.hk

印刷日期：2026 年 6 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

照顧者支援專線	P.2
孩子說謊	P.3
社區照顧者咖啡室	P.4-5
2026 年 7 月至 10 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

照顧者支援專線

社會福利署

Social Welfare Department

東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare
Department

政府資助計劃

Government-funded programme

24 小時由專業社工接聽

182 183

照顧專線 同你分擔

如需緊急協助，請致電 999

孩子說謊

家長問：如何令小朋友不再講大話？

心理學家答：「其實，小朋友懂得講大話是表示他們的思維發展已經邁進了一大步。有關小朋友腦部思維發展的研究指出：大部份三歲的小朋友根本不懂得講大話！例如你將一個玩具貓頭頭罩套上一隻狗的頭上，你問三歲小朋友，這是一隻狗還是一隻貓，你猜他會怎樣回答你？他會說這是一隻貓。但當你除下狗頭上的貓頭罩後，小朋友又會說這是一隻狗。

這個實驗證明了小朋友在三歲或以前還未意識到有「假扮」或「呃人」的概念，但到了四歲左右，一般的小朋友都已經能夠掌握這些較複雜的概念，亦由於這樣，小朋友會開始講大話企圖去掩護一些事情（尤其是他們犯了錯），又或者用講大話來製造笑料。

其實，父母想要教小朋友做一個誠實的人，會為自己的行為負責任。而不是諸多推搪，甚至嫁禍他人（錢不是我偷的，是弟弟偷的…）。所以，問題並不在於小朋友會講大話，大人也有講大話的時候和情況。如果講的是善意的大話，或者是一時的權宜之計令問題稍為緩和，講大話也可以是適當的行為。反之，利用講大話來逃避責任、欺騙別人、甚至嫁禍別人就不應容許。」

如果發現有這樣的情況，家長可以：

1. 拆穿小朋友的謊話，將你知道的事實說出來，並向小朋友表明你不容許這些謊話，繼而要小朋友承擔所做的不當行為的後果（例如歸還偷來的文具、減少零用錢一段時間、或者要幫忙清潔用具等等…）。
2. 要留意的是家長毋需堅持要小朋友承認他所犯的錯，因為就算小朋友口頭承認了也不一定代表他會改過，反而及時和適當的管教和有效地執行後果會更能夠幫小朋友從自己的錯誤中學習。

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(小冊子)

[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/\(13\)_10_Common_Parenting_Problems_for_Pre-school_Children.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/(13)_10_Common_Parenting_Problems_for_Pre-school_Children.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

Government-funded programme

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，追蹤「社區照顧者咖啡室」Facebook 專頁

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

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 7 月至 10 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
27/7/2026 (一)	上午 9:30 - 中午 12:00 (2.5 小時實體授課)	我是「任何仁」 - 心肺復甦法及自動 心臟除顫器課程	由消防處救護員教導心肺復甦法及使用自動心臟除顫器，以提升心臟驟停患者的存活率，並增強社區安全感與鄰里相助精神。 備註： - 課程共 4 小時(2.5 小時實體授課+1.5 小時自修課)。參加者須於 7 月 27 日實體授課前，自行修畢 1.5 小時單元課程。 - 自修課的資料會在成功報名後，發放給參加者。	10 人	12 歲或以上社區人士	本中心活動室	李喬峯先生 (2673 6550)	免費
29/7/2026(三)、 5/8/2026(三)、 12/8/2026(三)、 19/8/2026(三)	下午 3:00 - 4:00	爆烈旋風	讓兒童接觸陀螺，培養兒童的專注力與觀察力、訓練手眼協調及肢體活動能力，以及提升 STEM 邏輯思維。 備註：本中心會提供基本用具	8 人	區內 8 歲或以上兒童 (對陀螺感興趣，但認識不多者優先)	本中心活動室	黃智聰先生 (2670 9125)	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
12/6/2026(五)、 10/7/2026(五)、 14/8/2026(五)、 11/9/2026(五)	上午 10:00-中午 12:00	「善待自己·善待 家人」互助小組 (2026 年 6 月至 9 月 主題：活力的仲夏)	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
17/7/2026(五)	上午 10:00-11:30	「肌理畫」寫我心	透過由虛雲寺義務導師教授以刮 刀、紋理膏及繽紛顏料在畫布上堆 疊出花朵、山丘等。以抽象肌理， 零基礎都能做出有觸感的藝術畫， 以舒緩情緒和壓力。	15 人	有情緒困擾者 優先	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

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
16/10/2026(五)	上午 10:00-中午 12:00	總有亮光	透過製作個人化的馬賽克台燈及分享照顧者壓力的技巧，建立照顧者同行訊息。	8 人	區內照顧長者及幼童的家庭優先	本中心活動室	梁家文姑娘 (2679 6433)	免費

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	小組提供一個平台供區內婦女及親子，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 歲兒童及其家長或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
9/7/2026(四)	上午 10:30-中午 12:00	「家愛童行」 義工聚 2026 年 7 月	透過義工聚會，增進組員間的認識及歸屬感；我們一同商討及籌備義工小組的發展。同時由長者服務社工/治療師作培訓，提升組員對長者的了解。	不限	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
6/8/2026(四)、 5/9/2026(六)(親子)、 10/9/2026(四)、 17/9/2026(四) 中秋節慶活動 日:19/9/2026(六) (以上活動日期 有待確實，請組 員留意海報及 WhatsApp 資訊)	上午 10:30-中午 12:00	「明月牽 情。福滿銀 齡」義工服 務	這個中秋，與「家愛童行」的大小義工一起大手牽小手，傳遞社區溫暖！透過親子義工親手製作中秋掛飾，並走進區內長者院舍舉行節慶聯歡。讓我們用溫暖的陪伴與祝福，為院舍老友記送上節日喜悅，展現跨代關懷，共度溫馨月圓夜！	10 人	已加入「家愛童行」 義工小組的親子組 員	本中心活動室 及區內長者院 舍	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
17/7/2026(五)、 24/7/2026(五)、 31/7/2026(五)、 7/8/2026(五)	上午 10:00-11:00	「家錢戶曉」家庭理財小組	誠邀東華三院健康理財家庭輔導中心共同舉辦「家錢戶曉」家庭理財小組，與大家談錢說愛。 - 發掘家庭金錢觀 - 常見的金融產品和工具 - 提升財務抗逆力	20 人 (10 對親子)	區內家長及其就讀小一至小三子女	本中心活動室	張俊國先生 (2679 8372)	免費
30/7/2026(四)	上午 10:30-中午 12:00	音樂傳心意	讓家長和子女共同製作音樂盒，藉此享受悠閒的時光，從中增進親子關係，提升家庭和諧。	10 人 (5 對親子)	區內兒童及家長	本中心活動室	黃智聰先生 (2670 9125)	免費
31/7/2026(五)、 7/8/2026(五)、 14/8/2026(五)、 21/8/2026(五)	下午 3:00-4:00	PTCG(小精靈卡牌)遊戲入門班	讓兒童透過卡牌學習規則、組合卡牌，發展邏輯思維與社交能力。透過遊戲培養專注力、邏輯思考和抗壓能力。 備註：參加者無需自備卡牌，本中心會提供基礎卡牌	8 人	區內 8 歲或以上兒童 (對 PTCG 卡牌感興趣，但認識不多者優先)	本中心活動室	黃智聰先生 (2670 9125)	免費
13/8/2026(四)	上午 10:30-中午 12:00	盆栽。養心	讓家長和子女共同製作玻璃盆景，藉此享受悠閒的時光，從中增進親子關係，提升家庭和諧。	10 人 (5 對親子)	區內兒童及家長	本中心活動室	黃智聰先生 (2670 9125)	免費

20/8/2026(四)	上午 10:00-11:30	「玩學園」認識情緒・桌遊	透過桌上遊戲，學習基本情緒，提高情緒管理能力。	8 人	區內 6-12 歲兒童	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
8/10/2026(四)、 15/10/2026(四)、 22/10/2026(四)、 29/10/2026(四)	上午 10:00-11:30	「陪伴的力量」家長小組	孩子大腦發展最需要的，並非無微不至的照顧，而是當他不安、恐懼、受挫時，身邊那位大人能及時陪伴著。小組唔會教你點樣做個 100 分家長，你只需要真實地陪伴孩子。如果你都正為親子溝通感到疲累、有無力感，我們會陪你一齊，搵返嗰份失落咗嘅連結。	8 人	區內育有 18 歲以下兒童的家長	本中心活動室	張俊國先生 (2679 8372)	免費
24/10/2026(六)	上午 10:00-11:30	「砌出心連心」親子製作模型	日常生活上家長都是指揮官，但今次小朋友會化身成為模型製作的大師傅。透過觀察示範、閱讀模型說明書及親手砌模型，讓家長靜靜地觀察子女每個正面的小動靜。與子女一同製作一副精美的模型，共同創造珍貴回憶。 備註：參與「陪伴的力量」家長小組可優先報名此活動	16 人(8 對親子)	區內家長及其就讀小學的子女	本中心活動室	張俊國先生 (2679 8372)	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 DIY 擴香石			親親樂同行之 神秘親子活動		
日期	:	21/7/2026(二)	日期	:	28/8/2026 (五)
時間	:	上午 10:00-11:00	時間	:	上午 9:00-下午 4:00
內容	:	透過製作擴香石，增加親子間的合作和溝通，以增進親子關係及家庭和諧。	內容	:	充滿歡樂親子活動，詳情容後公佈。
名額	:	10 人(5 個家庭)	名額	:	20 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	:	待定(戶外活動)

親親樂同行之 親子溝通零距離			親親樂同行之 DIY 園藝親子盆栽		
日期	:	4/9/2026(五)	日期	:	3/10/2026(六)
時間	:	上午 10:00-11:00	時間	:	上午 10:00-11:30
內容	:	是否覺得隨著孩子成長，雙方溝通變得越來越困難？或是明明想表達關心，最後卻演變成爭執？其實，良好的親子關係並非天生，而是可以透過學習與實踐來建立的。	內容	:	是否渴望與孩子擁有一片心靈的綠洲？園藝不僅能舒緩壓力，更是親子間建立默契與溝通的絕佳媒介。當泥土、多肉植物與創意盆器相遇，每一棵植物都承載著一段獨一無二的家庭故事。
名額	:	10 人	名額	:	8 人(4 個家庭)
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

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，如對計劃有任何查詢，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。