社會福利署
Social Welfare Department

政府資助計劃
Government-funded programme

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11月
至
2027年2月



目錄

P.2 照顧者支援專線

孩子亂花費 P.3

P.4-5 社區照顧者咖啡室

2026年11月至
2027年2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



照顧者支援專線

社會福利署 Social Welfare Department

東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

24小時
由專業社工接聽



182183

照顧專線 同你分擔

如需緊急協助，請致電 999

孩子亂花費



家長問：

我的孩子經常要求買東西，我可以怎樣做？

心理學家答：



「東東今年五歲，是個很活潑的男孩子。他很喜歡吃東西，也喜愛收集寵物小精靈的咭片，有時也會跟同學互相交換，得到很多「特別版」咭。可是，東東的媽媽卻很煩惱，因為每次帶東東逛商場，他總是不停要求買這買那，不買給他他就大吵大鬧，結果總是給媽媽大罵至哭個不停，或是媽媽干脆就「息事寧人」，給他買一大堆。

其實媽媽要用行動教曉東東一件事：就是哭鬧不能達到他的目的，反而他要做一個令媽媽滿意的好行為才能得到咭片作為獎勵。只要媽媽能貫徹實行這種方法，不再「獎勵」他的哭鬧，而是用他喜歡的精靈去鼓勵他的好行為，東東的行為就會理想很多。

喜愛一件東西而想擁有它本是人之常情，而且想擁有物質的慾望有時更能推動我們付出勞力和努力來工作。不過，如果父母過份倚賴用物質來獎勵小朋友或作為要他們合作的誘因，那麼父母的「板斧」就會太少，而且孩子只會要求買愈來愈貴的玩具或零食，到父母覺得不能再滿足小朋友奢侈的要求時，小朋友便會拒絕合作，而父母到時亦沒有其他辦法了。所以，有時候跟小朋友到公園玩，打羽毛球、跑跑跳跳、去動物園看猿猴、老虎、雀鳥，過快樂的一天，令他們回味無窮，下一次你要獎勵小朋友時就可以多一個選擇了。」

要避免小朋友『扭』買東西，父母可以：

1. 遠離引誘 - 不要常常帶小朋友逛商場來消磨假期，可以到公園、郊外、球場玩一天。
2. 善用非物質獎勵 - 稱讚和親密的身體語言都可以鼓勵小朋友做好行為，並不是每一次都要用禮物去獎勵他們。

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

香港婦女中心協會
HONG KONG FEDERATION OF WOMEN'S CENTRES

Community Carer Cafe 社區照顧者咖啡室



歡迎預約

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

想知更多資訊
立即讚好
Facebook

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



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，追縱「社區照顧者咖啡室」Facebook 專頁 → SCAN ME



推行機構

社會福利署 Social Welfare Department | 香港婦女中心協會 Hong Kong Federation of Women's Centres | 基督教香港信義會社會服務部 Evangelical Lutheran Church Social Service - Hong Kong | 明愛粉嶺綜合家庭服務中心 | 浸信會愛羣社會服務處 Baptist Ng Chun Social Service | HKECSS | 基督教勤行會 Christian Action | YWCA 女青

社區照顧者咖啡室 － 開放時間

費用全免，請先預約

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第1個星期					太和 彩園	富蝶
第2個星期		大埔南,大埔北 粉嶺,粉嶺南 上水		祥華店	富亨 祥龍圍	富蝶 清河
第3個星期					太和 彩園	富蝶
第4個星期		大埔南,大埔北 粉嶺,皇后山 上水			富亨	富蝶 清河

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	2654 6066
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
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
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
富亨 (特殊學習需要 兒童照顧者)	大埔富亨邨亨昌樓地下 下午2:30 - 下午5:00	2656 6680

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	2654 9828
粉嶺南*	粉嶺和鳴里7號 粉嶺南政府綜合大樓3樓 上午10:00 - 上午11:30	2654 9800
皇后山	粉嶺皇后山邨皇順樓M層 上午10:00 - 上午11:30	5334 5665
祥華*	粉嶺祥華商場L304室 上午10:00 - 上午11:30	5404 3245

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	2157 9699
彩園	上水彩園邨彩玉樓 325-328平台三樓 上午10:00 - 上午11:30	3142 4969
清河	上水清河邨 清平樓地下B及C翼 下午2:30 - 下午4:00	2672 4771 (無須預約)
祥龍圍	上水祥龍圍邨 服務設施大樓1樓 上午9:30 - 中午12:00	2256 1919

* 香港婦女中心協會合辦

2026年11月至2027年2月 活動資料

Health健康： 健康的體格及良好的適應力

跑出好心情

日　期：14/11/2026(六)
時　間：上午10:00 - 11:00
內　容：恆常地進行緩步跑運動，對身心健康有正面的幫助。活動讓參加者互相鼓勵，培養日常做伸展運動和緩步跑習慣，更期望參加者可舒緩照顧家庭的壓力及擴展社交圈子。
名　額：10人
對　象：區內居民
地　點：北區運動場
負責同事：張俊國先生(2679 8372)
費　用：免費



美容保健工作坊之面部刮痧

日　期：26/2/2027(五)
時　間：上午10:15 - 11:15
內　容：美容保健導師教授面部刮痧，參加者將實習，導師從旁指導。
名　額：20人
對　象：區內18歲或以上人士
地　點：本中心活動室
負責同事：朱家翹姑娘(2679 8302)
費　用：免費
備　註：3月5日、12日及19日將設同類工作坊，請留意屆時宣傳。



Heart心靈 健康的心靈，有能力去感受快樂及滿足感

「圖」出新我 - OH Card 自我探索小組

日　　期：5/11/2026(四)、12/11/2026(四)、19/11/2026(四)、26/11/2026(四)
時　　間：上午10:00 - 11:30
內　　容：組員藉OH Card投射工具表達並舒緩管教子女的壓抑情緒，同時回顧過去一年的付出以肯定自我價值，藉此提升自我效能感。
名　　額：10人
對　　象：區內育有子女就讀幼稚園至小學的家長
地　　點：本中心活動室
負責同事：鍾卓倫先生(2673 6158)
費　　用：免費



EQ是甚麼?

日　　期：26/11/2026(四)
時　　間：上午10:00 - 11:00
內　　容：聰明唔代表識管情緒，發脾氣往往源於唔識表達。本講座深入淺出拆解「情緒智商(EQ)」：剖析高低EQ行為特質，助你理解子女情緒背後嘅原因，傳授日常教養技巧，教導孩子有效梳理及表達感受，減少屋企衝突，提升親子關係與家庭抗壓能力。
名　　額：10人
對　　象：區內育有18歲以下兒童的家長
地　　點：本中心活動室
負責同事：張俊國先生(2679 8372)
費　　用：免費



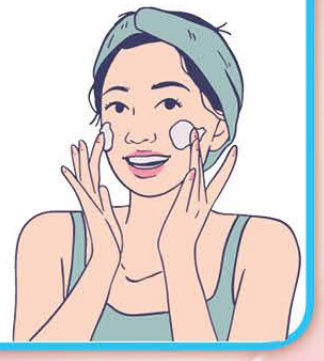
“忘憂草”媽媽互助早餐會(1)「藝術與美容」篇

日　　期：7/1/2027(四)、14/1/2027(四)、21/1/2027(四)、28/1/2027(四)
時　　間：上午9:15 - 10:45
(1月14日活動時間：上午9:15 - 11:15)
內　　容：共進免費輕盈早餐、分享生活、放鬆活動(包括：面部撥筋、藝術創作活動等等)。
名　　額：9人
對　　象：區內育有在學子女的母親(單親母親優先)
地　　點：本中心活動室
負責同事：朱家翹姑娘 (2679 8302)
費　　用：免費
備　　註：參加者可於最後一堂獲贈微型藝術用具套裝一份。



“忘憂草”媽媽互助早餐會(2)「刮痧與撥筋」篇

日　　期：26/2/2027(五)、5/3/2027(五)、12/3/2027(五)、19/3/2027(五)
時　　間：上午9:15 - 11:15
內　　容：共進免費輕盈早餐、分享生活、放鬆活動(包括：由美容保健導師教授刮痧、撥筋及其他由社工安排的舒緩身心情緒活動)。
名　　額：9人
對　　象：區內育有在學子女的母親(單親母親優先)
地　　點：本中心活動室
負責同事：朱家翹姑娘(2679 8302)
費　　用：免費
備　　註：此活動已包含於2月26日、3月5日、3月12日及3月19日的「美容保健工作坊」，請不必重複報名。而3月的上述工作坊將於下一期中心通訊公佈詳情。



Hope期盼：心中有所期盼，積極實現目標

啟動你的生命力

日　　期：20/11/2026 (五)、27/11/2026 (五)、4/12/2026 (五)、11/12/2026 (五)
時　　間：上午10:30 - 中午12:00
內　　容：參加者透過靜觀、品茶、咖啡禪、微運動、咖啡畫等學習放鬆，關顧自己身心，以正面態度來面對生活。
名　　額：8人
對　　象：區內人士
地　　點：本中心活動室
負責同事：韋德潔姑娘 (2673 0357)
費　　用：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。

「家愛童行」義工小組

日　　期：全年招募
時　　間：待定
內　　容：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。
名　　額：不限
對　　象：區內5 - 12歲兒童及其家長或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：鍾卓倫先生 (2673 6158)
費　　用：免費



Harmony和諧：建立一個和諧融洽的社區

聖誕燈飾親子樂

日　　期：5/12/2026 (六)
時　　間：上午10:00 - 11:00
內　　容：臨近聖誕，是準備家庭團聚的好時候。在家中擺放一件由家長子女一同制作的聖誕燈飾，為家中增添一份快樂的回憶。本活動請家長和子女制作獨一無二的聖誕燈飾，過一次不一樣的聖誕節。
名　　額：16人 (8對親子)
對　　象：區內親子
(家長和子女一同參加)
地　　點：本中心活動室
負責同事：張俊國先生(2679 8372)
費　　用：免費



自然教室 - 親子篇

日　　期：2/1/2027(六)
時　　間：上午10:30 - 中午12:00
內　　容：家長和孩子一起透過圖畫或短片及製作魚花生態瓶，促進親子關係，同時讓小朋友學習珍惜生命。
名　　額：10人 (5個家庭)
對　　象：區內親子(孩子必須為K3幼兒至小學生)
地　　點：本中心活動室
負責同事：韋德潔姑娘(2673 0357)
費　　用：免費



巧手迎新春

日　　期：16/1/2027 (六)
時　　間：上午10:30 - 中午12:00
內　　容：讓家長和子女共同製作具新年氣氛的裝飾，從中增進親子關係，提升家庭和諧，共同迎接農曆新年。
名　　額：10人 (5對親子)
對　　象：區內兒童及其家長
地　　點：本中心活動室
負責同事：黃智聰先生 (2670 9125)
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

親親樂同行之歡樂聖誕聚

日　　期：18/12/2026 (五)
時　　間：上午10:30 - 中午12:00
內　　容：在聖誕節前夕，邀請您一起學習煎煮高質素牛扒的技巧與調味秘訣，香氣四溢、輕鬆上手，享受美饌與悠閒時光及彼此分享當家長的甜酸苦樂。
名　　額：10人
對　　象：須為親親樂同行會員
地　　點：本中心活動室



親親樂同行之團團圓圓過新年

日　　期：29/1/2027 (五)
時　　間：上午10:30 - 中午12:00
內　　容：在新年前夕，家長們齊齊動手煎煮高質素萍果豬扒的技巧與調味秘訣，香氣四溢、輕鬆上手，享受美饌與悠閒時光及彼此分享當家長的甜酸苦樂，隨後一同熱騰騰分享享用，象徵一家人團團圓圓！
名　　額：10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) 及李喬峯先生 (2673 6550)
費　　用：免費

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証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	✔	✔	★

✔：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。

★：活動舉行前兩小時仍懸掛，戶外陸上活動按天氣情況，若決定取消，會個別通知；水上活動一律取消。

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。

上水綜合家庭服務中心三樓開放時間

星期 / 時間	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
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 / 時間	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
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 / 時間	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
早上9:00 - 下午1:00	☺	☺	☺	☺	☺	×	×
下午2:00 - 下午5:00	☺	☺	☺	☺	☺	×	



社會福利署
Social Welfare Department

上水綜合家庭服務中心

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10月　　印刷數量：1,500本