社會福利署
上水綜合家庭服務中心
2026 年 11 月至 2027 年 2 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 10 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

孩子亂花費 P.3

社區照顧者咖啡室 P.4-5

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

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

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					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

費用全免，請先預約

大埔區	粉嶺區	上水區
大埔南*	**粉嶺***	**上水***
大埔墟鄉事會街 2 號	粉嶺璧峰路 3 號	上水龍運街 2 號
大埔社區中心 1 樓	北區政府合署 2 樓活動室	北區社區中心 2 樓 209 室
上午 9:30–中午 12:00	上午 10:00–中午 12:00	上午 9:30–中午 12:00
2654 6066	2654 9828	2157 9699
大埔北*	**粉嶺南***	**彩園**
大埔汀角路 1 號	粉嶺和鳴里 7 號	上水彩園邨彩玉樓
大埔政府合署 4 樓	粉嶺南政府綜合大樓 3 樓	325–328 平台三樓
上午 9:30–中午 12:00	上午 10:00–上午 11:30	上午 10:00–上午 11:30
2654 6066	2654 9800	3142 4969
太和(兒童照顧者)	**皇后山**	**清河**
大埔太和路太和邨	粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層	上水清河邨
麗和樓地下	上午 10:00–上午 11:30	清平樓地下 B 及 C 翼
上午 10:00–中午 12:00	5334 5665	下午 2:30–下午 4:00
2650 8807		2672 4771
		(無須預約)
富蝶	**祥華***	**祥龍圍**
大埔頌雅路 11 號	粉嶺祥華商場 L304 室	上水祥龍圍邨
富蝶邨社會服務大樓地下	上午 10:00–上午 11:30	服務設施大樓 1 樓
下午 2:00–下午 4:00	5404 3245	上午 9:30–中午 12:00
2662 6188		2256 1919
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 1:00		
2656 6680		

*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

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
14/11/2026(六)	上午 10:00 – 11:00	跑出好心情	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。	10 人	區內居民	北區運動場	張俊國先生 (2679 8372)	免費
26/2/2027(五)	上午 10:15 – 11:15	美容保健工作坊之面部刮痧	美容保健導師教授面部刮痧，參加者將實習，導師從旁指導。 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。	20 人	區內 18 歲或以上人士	本中心活動室	朱家翹姑娘 (2679 8302)	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
5/11/2026(四)、 12/11/2026(四)、 19/11/2026(四)、 26/11/2026(四)	上午 10:00 – 11:30	「圖」出新我 – OH Card 自我探索小組	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。	10 人	區內育有子女就讀幼稚園至小學的家長	本中心活動室	鍾卓倫先生 (2673 6158)	免費
26/11/2026(四)	上午 10:00 – 11:00	EQ 是甚麼?	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。	10 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
7/1/2027(四)、 14/1/2027(四)、 21/1/2027(四)、 28/1/2027(四)	上午 9:15 – 10:45 (1 月 14 日活動時間：上午 9:15 – 11:15)	“忘憂草”媽媽互助早餐會(1)「藝術與美容」篇	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)。 備註：參加者可於最後一堂獲贈微型藝術用具套裝一份。	9 人	區內育有在學子女的母親 (單親母親優先)	本中心活動室	朱家翹姑娘 (2679 8302)	免費

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
26/2/2027(五)、 5/3/2027(五)、 12/3/2027(五)、 19/3/2027(五)	上午 9:15 – 11:15	“忘憂草”媽媽互助早餐會(2)「刮痧與撥筋」篇	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)。 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。	9 人	區內育有在學子女的母親 (單親母親優先)	本中心活動室	朱家翹姑娘 (2679 8302)	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
20/11/2026(五)、27/11/2026(五)、4/12/2026(五) 、11/12/2026(五)	上午 10:30 – 中午 12:00	啟動你的生命力	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。	8 人	區內人士	本中心活動室	韋德潔姑娘 (2673 0357)	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 – 12 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	鍾卓倫先生 (2673 6158)	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
5/12/2026(六)	上午 10:00 – 11:00	聖誕燈飾親子樂	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。	16 人(8 對親子)	區內親子(家長和子女一同參加)	本中心活動室	張俊國先生 (2679 8372)	免費
2/1/2027(六)	上午 10:30 – 中午 12:00	自然教室 – 親子篇	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。	10 人(5 個家庭)	區內親子(孩子必須為 K3 幼兒至小學生)	本中心活動室	韋德潔姑娘 (2673 0357)	免費
16/1/2027(六)	上午 10:30 – 中午 12:00	巧手迎新春	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。	10 人(5 對親子)	區內兒童及其家長	本中心活動室	黃智聰先生 (2670 9125)	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			親親樂同行之團團圓圓過新年		
日期	：	18/12/2026(五)	日期	：	29/1/2027(五)
時間	：	上午 10:30 – 中午 12:00	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，享受美饌與您閒時光及彼此分享當家長的甜酸苦樂。	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，享受美饌與您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	名額	：	10 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)及李喬峯先生(2673 6550)
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。