



社會福利署

Social Welfare Department

南大埔綜合家庭服務中心

Tai Po (South) Integrated Family Service Centre

2024年5月至8月通訊



目錄

P.2 由升小選校到孩子前景的矛盾 誰對誰錯

P.3-11 2024年5月至8月活動內容

凝聚家庭

減壓活動

個人成長

義工活動

其他活動

P.12 照顧者咖啡室

P.13 活動報名須知

P.14 惡劣天氣下中心開放及活動安排

由升小選校到孩子前景的矛盾：誰「對」誰「錯」？

譚永壁 王昌哲 *
* 香港大學臨床心理學研究生

在香港，無論是做父母還是做小孩都不容易。香港的競爭文化濃厚，「贏在起跑線」這類概念為不少家長帶來無止境的壓力：為了孩子將來的生活，便要逐步往後退由每個階段的教育計劃起，由大學、中學、小學、幼稚園到 playgroup，甚至連孩子的出生月份亦要計劃到。近年社會慢慢意識到這種競爭文化，繼而有 happy school 的出現，更多的家長選擇於孩子的學業和身心發展間取得平衡。

然而每年九月，對部分K 3班的家長來說，為有特殊教育需要的孩子選擇合適的小學仍然是戰戰兢兢的一步。雖然過去數年的學前訓練，令家長更了解孩子的特性，及在學習上的需要，但每位家長的價值觀、目標和對孩子的了解都可能有所不同，從而有機會在選校的決定上出現分歧，夫妻間甚至會因此產生磨擦。

假如其中一方家長覺得孩子能夠有更多的進步空間，不想埋沒孩子的潛質，因此希望孩子入讀傳統教學的主流小學；而另一方家長則認為小班、密集式的訓練更適合孩子的學習方式，所以希望孩子入讀特殊或有豐富融合教育經驗的小學，父母應該如何解決這個分歧？誰「對」，誰「錯」呢？

對此，筆者有以下建議：

1. 靜心聆聽

就算雙方意見不同，但始終如一的是大家為孩子設想的心。家長不妨靜心聆聽並嘗試了解對方的觀點。



2. 理性溝通

聆聽過後，家長可以理性地作出回應，並帶出自己的出發點；一起分析彼此異同之處後再作商議和妥協。



3. 家庭和睦同樣重要

孩子將來的發展往往難以預計。但無論孩子就讀什麼樣的學校，一個和睦的家庭永遠是孩子最可靠的避風港。校園生活只是孩子成長的其中一部分，就算當中出現問題，亦尚有協調的空間。因此，最重要的始終是父母全心為孩子，並一直支持孩子健康成長，誰「對」，誰「錯」，還重要嗎？

<部份摘自社會福利署臨床心理服務科 -
愛是吾家 家庭 / 伴侶關係 臨床心理學家札記>

凝聚家庭

親親爸爸媽媽

日期：4/5/2024 (星期六)
時間：下午 2:30-4:00
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過小手工製作，增潤親子關係並慶祝父母親節
對象：育有 3-8 歲子女的家庭
名額：5 個家庭 (約 10 人)
費用：全免
負責職員 / 電話：范凱欣姑娘 / 2657 8022

父親節之 甜心朱古力恤衫脆脆

日期：8/6/2024 (星期六)
時間：上午 10:30-12:30
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過親子製作朱古力恤衫脆脆小食預祝父親節，除了促進親子關係，更留下開心溫馨的回憶！
對象：區內育有 3-10 歲子女的家庭
名額：四對親子 (每個家庭有兩個名額)
費用：全免
負責職員 / 電話：關愷恩姑娘 / 2658 6019



母親節之 DIY 花束

日期：10/5/2024 (星期五)
時間：下午 3:00-4:30
地點：大埔社區中心一樓
內容：1) 摺花教學
2) 預祝母親節
對象：大埔區居民
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：關愷恩姑娘 / 2658 6019

美味曲奇趣趣

日期：22/6/2024 (星期六)
時間：上午 10:00-11:30
地點：大埔社區中心一樓家事工房
內容：期望家長與孩子一起學習製作曲奇，促進相互溝通。
對象：十八歲或以上大埔區內人士
名額：4 位家長攜同一位 (6-10 歲兒童) 共 8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：劉月嫻姑娘 / 2657 8078



親子製作擴香石小盆栽

日期：19/7/2024 (星期五)
時間：下午 2:30-4:30
地點：大埔社區中心一樓
內容：暑假到了，和爸媽一起製作擴香石小盆栽。擴香石小盆栽不用照顧、不惹蚊蟲，加入香精油就香香的，療癒又實用。
對象：區內家長及小朋友 (需年滿 5 歲)
名額：12 人
費用：全免
負責職員 / 電話：羅敏賢姑娘 / 2658 5686

夏日手作 DIY

日期：20/7/2024 (星期六)
時間：上午 10:00-11:30
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過製作小手工，增進親子溝通，啟發創意。
對象：區內育有 5-10 歲子女的家庭
名額：4 個家庭 (約 8 人)
費用：全免
負責職員 / 電話：陳惠英姑娘 / 2657 8871



親子小手工 # 折紙教室

日期：19/7 - 9/8/2024 (逢星期五)
時間：上午 9:30-11:00
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過小手工製作，增潤親子關係
透過手工制作，音樂欣賞……等幫助婦女放鬆日常生活帶來的壓力、認識自己。
對象：育有 3-8 歲子女的家庭
名額：5 個家庭 (約 10 人)
費用：全免
負責職員 / 電話：范凱欣姑娘 / 2657 8022

親子齊齊做手工

日期：24/7、26/7、31/7、2/8/2024 (逢星期三、五)
時間：上午 10:30-12:00
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過親子手工製作活動，父母與孩子共同創作獨一無二的作品，促進親子關係。
對象：區內育有 3-10 歲子女的家庭
名額：四對親子 (每個家庭有兩個名額)
費用：全免
負責職員 / 電話：關愷恩姑娘 / 2658 6019

親子日本和諧粉彩 體驗工作坊

日期：8/8/2024 (星期四)
時間：下午 2:30:4:30
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過伴讀繪本及創作畫作帶出育兒主題。
對象：區內育有 5-12 歲的兒童及其家長
名額：4 個家庭 (約 8 人)
費用：全免
負責職員 / 電話：羅敏賢姑娘 / 2658 5686



親子製作雪花酥

日期：23/8/2024 (星期五)
時間：下午 2:30:4:30
地點：大埔社區中心一樓
內容：暑假到了，和爸媽一起製雪花酥，自己品嚐之餘亦可送給好朋友給親友一同品嚐。
對象：區內家長及小朋友 (需年滿 5 歲)
名額：8 人 (三對家庭)
費用：全免
負責職員 / 電話：羅敏賢姑娘 / 2658 5686



親子 SUMMER 「酥」 TIME

日期：10/8/2024 (星期六)
時間：上午 10:30-12:30
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過親子製作朱古力榛子香蕉酥，除了促進親子關係，更留下開心溫馨的回憶！
對象：區內育有 3-10 歲子女的家庭
名額：四對親子 (每個家庭有兩個名額)
費用：全免
負責職員 / 電話：關愷恩姑娘 / 2658 6019



減壓活動

折紙手工

日期：10/5-31/5/2024 (逢星期五)
時間：上午 9:30-11:00
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過手工制作，音樂欣賞 等幫助婦女放鬆日常生活帶來的壓力、認識自己。
對象：區內 40 歲以上婦女
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：范凱欣姑娘 / 2657 8022



可愛象咭套

日期：20/5/2024 (星期一)
時間：上午 10:00-11:15
地點：中心一樓影音閣
內容：期望製作皮革活動，將日常的生活壓力和鬱悶藉鑄皮革過程中，渲洩出來，希望鑄出好心情，將壓力舒緩，另外，製作出可愛的大象咭片套，更能令心情愉悅！
對象：十八歲或以上大埔區內人士
名額：7 人
費用：全免
負責職員 / 電話：劉月嫻姑娘 / 2657 8078

心繞禪境

日期：10/5-31/5/2024 (逢星期五)
時間：上午 10:00-12:00
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過繪製禪繞畫讓身心放鬆平靜。
對象：區內居民
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：曾依言姑娘 / 2638 3134

指繪心情：舒壓美甲體驗

日期：16/5/2024 (星期四)
時間：上午 10:00-12:00
地點：大埔社區中心一樓
內容：嘗試自己做簡單款式的美甲。
對象：區內婦女
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：曾依言姑娘 / 2638 3134

樂高花花世界

日期：28/05/2024 (星期二)
時間：上午 10:00-11:30
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過深入淺出的方式去用樂高砌出花花。
對象：區內人士
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：盧啟進先生 / 2638 4207



每天 ME TIME 多一些

日期：21/5、23/5、28/5、30/5/2024
(逢星期二、四)

時間：下午 2:30-4:00

地點：大埔社區中心一樓

內容：透過簡單的手作活動，

讓媽媽們享受 ME

TIME，放鬆心情、舒

緩育兒的壓力。小組

希望提醒媽媽們人人

都需要有「自己時間」，記得保留時

間關注及照顧自己！

對象：區內育有 12 歲以下子女的媽媽

名額：8 人

費用：全免

負責職員 / 電話：關愷恩姑娘 / 2658 6019



數字牌「摩力橋」 體驗坊

日期：29/5/2024 (星期三)

時間：上午 10:00-11:30

地點：大埔社區中心一樓

內容：透過體驗桌遊「摩力橋」數字牌遊戲

鍛鍊思考，溝通能力，培養正面生活

興趣，舒緩生活壓力。

對象：區內居民

名額：12 人

費用：全免

負責職員 / 電話：梁庭堅先生 / 2657 8277



笑出健康來

日期：5/6/2024-26/6/2024 (逢星期三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：大埔社區中心一樓

內容：教授愛笑瑜伽動作及呼吸方法，使參
加者實踐後調整心情，促進健康。

對象：區內居民

名額：15 人

費用：全免

負責職員 / 電話：梁庭堅先生 / 2657 8277

備註：1. 本活動由義務導師及義工協助教授。

2. 愛笑瑜伽與一般拉申瑜伽不同，敬
請留意。

數字牌「摩力橋」 俱樂部 (6/2024)

日期：5/6/2024-26/6/2024 (逢星期三)

時間：上午 10:00-11:30

地點：大埔社區中心一樓

內容：教授桌遊「摩力橋」，藉實踐數字牌
遊戲鍛鍊思考，溝通能力。

對象：區內居民

名額：12 人

費用：全免

負責職員 / 電話：梁庭堅先生 / 2657 8277



「皮器」。好心情

日期：7/6、14/6、21/6 及 28/6/2024
(逢星期五)

時間：上午 11:15-12:30

地點：大埔社區中心一樓及地下

內容：1. 教授及製作簡單皮革小物

2. 讓參加者專注其中，放鬆心情

對象：大埔區居民

名額：8 人

費用：全免

負責職員 / 電話：陳惠英姑娘 / 2657 8871



「紙藝」體驗坊

日期：7/6、14/6、21/6 及 28/6/2024
(逢星期五)

時間：上午 9:30-11:00

地點：大埔社區中心一樓及地下

內容：透過不同紙藝創作，舒緩生活壓力，
培養生活情趣

對象：大埔區居民

名額：8 人

費用：全免

負責職員 / 電話：陳惠英姑娘 / 2657 8871

太陽花製作

日期：11/06/2024 (星期二)

時間：上午 10:00-11:30

地點：大埔社區中心一樓

內容：透過樂高去製作永不枯萎的太陽花

對象：區內人士

名額：8 人

費用：全免

負責職員 / 電話：盧啟進先生 / 2638 4207

滋味無窮：番薯茶果篇

日期：20/6/2024 (星期四)

時間：上午 10:00-11:30

地點：大埔社區中心一樓影音閣

內容：製作番薯茶果

對象：十八歲或以上大埔區內人士

名額：7 人

費用：全免

負責職員 / 電話：劉月嫻姑娘 / 2657 8078

馬賽克手工班

日期：15/6/2023 (星期六)

時間：上午 10:00-11:30

地點：大埔社區中心一樓

內容：透過體驗馬賽克手工製作 (例如相架、
杯墊)，舒緩生活壓力，發揮個人創
作力。

對象：區內居民

名額：10 人

費用：全免

負責職員 / 電話：梁庭堅先生 / 2657 8277

歡樂愛笑瑜珈



日期：13/6/2024 (星期四)
時間：上午 10:00-11:15
地點：大埔社區中心一樓影音閣
內容：期望藉學習基本瑜珈活動，讓參加者身心得以放鬆及舒暢。
對象：十八歲或以上大埔區內人士
名額：7 人
費用：全免
負責職員 / 電話：劉月嫻姑娘 / 2657 8078
備註：請當天參加者穿著輕便衣履

Chill 輕鬆聚

日期：19/6、21/6、26/6、28/6/2024
(逢星期三、五)
時間：上午 10:30-12:00
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過簡單的手作活動，給予自己一個放鬆的空間，提醒自己自我照顧的重要性。
對象：大埔區居民
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：關愷恩姑娘 / 2658 6019



扭出新世界



日期：13/8-22/8/2024 (逢星期二、四)
時間：下午 2:30-4:00
地點：大埔社區中心一樓
內容：用扭扭棒製作不同的小手作。
對象：區內居民
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：曾依言姑娘 / 2638 3134

心繞禪境

日期：3/7-12/7/2024 (逢星期三、五)
時間：上午 10:00-12:00
地點：大埔社區中心一樓
內容：透過繪製禪繞畫讓身心放鬆平靜。
對象：區內居民
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：曾依言姑娘 / 2638 3134



2024 香港美食博覽分 Fun Day

日期：17/8/2024 (星期六)
時間：全日 10:00-4:30
地點：灣仔會議展覽中心
內容：參觀 2024 香港美食博覽會，參加者自由品嚐及購買展出食品。
對象：區內居民
名額：48 人
費用：全免
負責職員 / 電話：梁庭堅先生 / 2657 8277

個人成長

蒔光物語

日期：18/6/2024-9/7/2024 (逢星期二)
時間：下午 2:30-4:30
地點：大埔社區中心一樓
內容：不同的花卉有著不同的花語，對於花藝師而言，花開花落，到水流花謝的過程亦像徵著人生。花藝也是讓自己探索和了解生活的方法，細小而又美麗花朵，卻具有能感動別人的強大力量。今天做的花，明天做的花，明年做的花，儘管是同一樣的花材，都會有所不同，因為它會隨著自身的經歷體會感受改變，讓我們利用四節花課，透過花藝敘述自己生命，體會人生，以花作為表達意念的媒介。
對象：區內母親 / 照顧者 (需電話作初部評估)
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：羅敏賢姑娘 / 2658 5686

義工活動

義心送暖編織進階班

日期：14/6、12/7、9/8 及 13/9/2024 (星期五)
時間：上午 10:00-12:00
地點：大埔社區中心一樓
內容：教授編織冷帽及手襪等，編織成品贈與有需要人士。
對象：區內居民
名額：10 人
費用：全免
負責職員 / 電話：梁庭堅先生 / 2657 8277
備註：1. 義工暖心編織班之參加者優先。
2. 參加者需具備基本編織知識。
3. 本活動為義工活動，提供編織用材料，學員製作成品將會供中心義務工作使用
4. 自備織針

其他活動

膽固醇睇真 D

日期：14/6/2024 (星期五)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：大埔社區中心一樓
 內容：1. 膽固醇和健康的關係
 2. 如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平
 對象：區內長者及護老者
 名額：15 人
 費用：全免
 負責職員 / 電話：林建南先生 / 2658 5541
 備註：活動與衛生署大埔區長者健康外展分隊合辦

高血壓知多少

日期：21/6/2024 (星期五)
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：大埔社區中心一樓
 內容：1. 高血壓的高危因素
 2. 促進健康生活方式
 對象：區內長者及護老者
 名額：15 人
 費用：全免
 負責職員 / 電話：林建南先生 / 2658 5541
 備註：活動與衛生署在大埔區長者健康外展分隊合辦

新手小一家長

日期：27/6/2024 (星期四)
 時間：9:30-11:00
 地點：大埔社區中心一樓
 內容：各位家長，擔心子女升小一後適應學校生活嗎？會忘記帶書、交功課嗎？早上會賴床、抱怨不要上學嗎？請參加本活動，齊來協助小朋友做好銜接準備工作，愉快學習！
 對象：育有升小一子女的家長
 名額：8 位家長
 費用：全免
 負責職員 / 電話：范凱欣姑娘 / 2657 8022



社區照顧者咖啡室是專為照顧者而設，除了被照顧者的暫託活動，也為大家提供一個嘆吓咖啡及花茶、做做手工、聊聊天，屬於自己的休閒空間。

更多資訊



社區照顧者咖啡室

	地址	預約電話
上水店	上水龍運街2號北區社區中心2樓209室	2157 9677
上水廣場店	上水新龍琛路39號 上水廣場20樓23A室	3142 4969
粉嶺店	粉嶺璧峰路3號北區政府合署2樓	2654 9800
粉嶺南店	粉嶺和鳴里7號 粉嶺南政府綜合大樓3樓	2654 9800
皇后山店	明愛粉嶺綜合家庭服務中心(分處) 皇后山邨皇順樓M層	5334 5665
大埔南店	大埔墟鄉事會街2號 大埔社區中心1樓	2654 6066
大埔北店	大埔汀角路1號大埔政府合署4樓	2654 6066
太和店	大埔太和路太和邨麗和樓地下	2650 8807

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
第1個星期			上水廣場店* 早上10-12時		太和店* 早上10-12時
第2個星期		上水、 粉嶺、粉嶺南、 大埔南、大埔北 早上10-12時			
第3個星期			上水廣場店* 早上10-12時		太和店* 早上10-12時
第4個星期		皇后山#、上水、 粉嶺、粉嶺南、 大埔南、大埔北 早上10-12時			

*上水廣場店：每月第1及第3個星期三；太和店：每月第1及第3個星期五
 #皇后山店：每月第4個星期二早上10:00-11:30

註：部份照顧者咖啡室只開放至早上11:30，請預先查詢及預約

活動報名須知

1. 請親臨本中心報名。除特別指定活動外，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，將以抽籤形式決定，本中心職員稍後將以電話通知中籤者。
2. 除特別指定活動外，所有活動均於舉行前一個月開始接受查詢及報名。
3. 如於小組 / 活動前三天仍未收到取錄通知，該項報名則作落選論，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。
4. 報名時必須填寫報名表，並提供姓名、年齡、住址及聯絡電話，以供中心安排活動之用；這些資料亦可能會向有需要知道該等資料之相關機構透露。〔所有資料會根據《個人資料（私隱）條例》得到保障。〕
5. 如有需要，職員會要求參加者出示香港身份證或其他有關身份證明文件，以便職員核實其身份。各活動及課程只限已報名之人士參加，不得由別人替代，否則報名者會被取消參加資格。
6. 如參加家庭活動，報名成員須為直系親屬。
7. 所有活動日期及內容以中心海報及單張為準。
8. 歡迎致電中心與負責活動 / 小組的職員聯絡查詢。
9. 除特別註明外，本中心服務範圍內的居民可以優先參加本中心的活動。

免責聲明

- * 個別活動會有體力消耗或危險，參加者須考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加。
- * 中心保留更改活動資料的權利，參加者不得異議。

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	T1	✓	✓	✓
三號風球	⚡3	✓	✓	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
八號風球或以上	⚡8	✗ (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)	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
黑色暴雨警告		✗ (中心將於暴雨警告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)	✗ (如活動舉行前兩小時仍懸掛，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

- * 負責工作人員亦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，參加者及家長自行考慮各地區天氣、道路及交通情況，決定是否前來本中心。

南大埔綜合家庭服務中心

中心辦事處開放時間如下：

「✓」代表中心開放時段，「✕」代表中心暫停開放

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
上午 9:00 - 下午 1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午 2:00 - 下午 5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✕
下午 5:00 - 晚上 8:00	✕	✓	✕	✓	✕	✕	

中心地址：大埔鄉事會街 2 號大埔社區中心 4 樓

個案查詢電話：2657 8832 傳真：2638 4223 社會福利署求助熱線：2343 2255

中心附屬辦事處（活動報名處）開放時間如下：

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
上午 9:00 - 下午 1:00	✓	✓	✓	✓	✓		
下午 2:00 - 下午 5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✕	✕

地址：大埔鄉事會街 2 號大埔社區中心 1 樓

活動查詢電話：2658 5539 或個別負責職員 機構網址：<http://www.swd.gov.hk>



服務地域

廣福邨、蓮頭塘邨、大和邨、寶鄉邨、宏福苑、寶雅苑、景雅苑、德雅苑、逸雅苑、大埔墟、林村谷、大埔滘、錦山、洋涌、馬窩、白石角、西貢北