

社會福利署
南大埔綜合家庭服務中心
Tai Po (South) Integrated Family Service Centre
2026 年 5 月至 8 月通訊

中心辦事處開放時間如下：

「V」代表中心開放時段，「X」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	V	V	V	V	V	V	X
下午 2:00 - 下午 5:00	V	V	V	V	V		
下午 5:00 - 晚上 8:00	X	V	X	V	X	X	

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	V	V	V	V	V	X	X
下午 2:00 - 下午 5:00	V	V	V	V	V		

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>

(簡單地圖 — 中心位置)

服務地域

廣福邨、蓮頭塘邨、太和邨、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

目錄 (目錄是 P.1)

P.2 照顧者的心態：同理、同行

P.3-11 2026 年 5 月至 8 月活動內容

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.12 社區照顧者咖啡室

P.13 活動報名須知

P.14 惡劣天氣下中心開放及活動安排

照顧者的心態：同理、同行

曹賜慧

記得多年前看過一集鏗鏘集節目，標題為《我看見天使》，內容是有關照顧者的心路歷程，讓我留下十分深刻的印象。節目講述一名母親需要照顧三名有特殊需要的孩子。這位母親說：「特殊需要好比近視，是一輩子的，拿走了眼鏡無論如何也看不清楚。那可以怎辦？我要去找合適的眼鏡，只要戴上眼鏡，就跟普通人一樣看得清楚。」對她而言，照顧三個有特殊需要的孩子是她人生的功課。她說：「我覺得自己有能力，上天才會給我這份功課。他們三個是我最大的滿足。從前的我住在正常但狹窄的世界，現在加上這特殊世界，我覺得自己的世界擴闊了，更加精彩。」

我在工作中接觸過不同的照顧者，當中包括照顧有特殊需要孩子的母親；還有要照顧年長患病母親及患有認知障礙父親的兒子。這些照顧者給家人無微不至的照顧，他們最心痛的是親人失去了自理能力和尊嚴。當患者忘記照顧者是誰，雙方頃刻由「親人」變成「陌生人」時，照顧者亦會格外無奈和難過。另外，患者有時會情緒失控，大吵大鬧，甚至出現妄想和幻覺，照顧者頓時百上加斤，甚至爆發負面情勢。有些照顧者為了履行照顧的責任，長期休息不足，睡覺時也不敢放鬆，這些辛酸都不足為外人道。

面對不同的處境和難題，照顧者以不同的態度應對。在傾談的過程中，我對他們的境況有了更深的了解。大家都是普通人，喜歡有選擇權和做自己感興趣的事；假如「冇得揀」或「唔做唔得」，難免感到無奈。久而久之，有可能產生厭惡，甚至極端情緒。照顧者應以什麼態度照顧患者？這個問題值得深思。我們可以嘗試了解自己的限制、意願和動力，思考怎樣在履行照顧者角色之餘，紓緩自己的壓力。有照顧者在分享經歷時指出，他不會去想患者的將來，只會盡力做好「今天」的照顧工作，這個想法讓他可以排減內心的壓力；另一位照顧者則指出，當他看見至親發病而感到難受時，會把對方當作病人看待，藉淡化雙方關係令自己好過一點。此外，有照顧者表示，她與患者的緊密關係是推動她履行照顧責任的動力。我相信每一位照顧者都可以就著他們的信念和動力去調節作為照顧者的心態。

<部份摘自社會福利署臨床心理服務科 -
談心說理 半年刊>

2026 年 5 月至 8 月舉辦的小組及活動內容：

活動分類 (註 1)	活動名稱	日期	時間	地點	內容	對象	名額	費用	負責職員/電話	備註
Health 健康	匹克派對 (A)	6 – 27/5/2026 (逢星期三) (共計四堂)	上午 10:00- 11:00	富亨體育館	透過匹克球運動，提高區內居民運動意識，並在小組過程中認識新朋友，擴闊社交網絡。	區內居民	8 人	全免	羅慎基先生/ 2657 8022	1. 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋(不可露指) 2. 請自備飲用水
Health 健康	匹克派對 (B)	6 – 27/5/2026 (逢星期三) (共計四堂)	上午 11:00- 12:00	富亨體育館	透過匹克球運動，提高區內居民運動意識，並在小組過程中認識新朋友，擴闊社交網絡。	區內居民	8 人	全免	林建南先生/ 2658 5541	1. 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋(不可露指) 2. 請自備飲用水
Health 健康	靜心八段 錦 (1) & (2)	8/5 – 3/7/2026 (逢星期五, 19/6/2026 除外) (共計八堂)	上午 10:00- 11:00	大埔社區中心一樓	透過學習八段錦，培養身心健康，提升柔韌度及專注力，共享健康生活之道。	區內 70 歲以下居民	12 人	全免	張燕芳姑娘/ 2657 8078	參加者需穿著運動服及運動鞋
Health 健康	笑出健康 來(5/2026)	13/5/2026 – 10/6/2026 (逢星期三， 27/5/2026 除外) (共計四堂)	下午 2:15- 3:15	大埔社區中心一樓	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。	區內居民	15 人	全免	梁庭堅先生/ 2657 8277	1. 本活動由義務導師及義工協助教授。 2. 愛笑瑜伽與一般拉伸瑜伽不同，敬請留意。

活動分類 (註 1)	活動名稱	日期	時間	地點	內容	對象	名額	費用	負責職員/電話	備註
Health 健康	羽眾同樂 (E)	15/5, 22/5, 29/5/2026, (星期 五) & 4/6/2026 (星期 三) (共計四堂)	上午 10:00- 11:00	大埔墟體育 館(大埔綜合 大樓 7 樓)	透過羽毛球運動，提高區內 居民運動意識。	區內居民	8 人	全免	林建南先生/ 2658 5541	1. 穿輕便運動 衣著及不脫 色運動鞋。 2. 自備羽毛球 拍
Health 健康	家務有妙 法	10/6/2026 (星期 三)	上午 10:30- 11:30	大埔社區中 心一樓	使用正確的身體姿勢進行家 務： 1. 運用節省體力的方法和輔 助器具，以掌握處理家務 的竅門和技巧 2. 提供安排家務的建議，以 減少做家務時所引致的勞 損	區內居民	8 人	全免	林建南先生/ 2658 5541	活動與衛生署 大埔區長者健 康外展分隊合 辦
Health 健康	羽眾同樂 (F)	15/5, 22/5, 29/5/2026 (星期 五) & 17/6/2026 (星 期三) (共計四堂)	上午 11:00- 12:00	大埔墟體育 館(大埔綜合 大樓 7 樓)	透過羽毛球運動，提高區內 居民運動意識，並在小組過 程中認識新朋友，擴闊社交 網絡。	區內居民	8 人	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	1. 穿輕便運 動衣著及 不脫色運 動鞋。 2. 自備羽毛 球拍
Health 健康	端午同樂 健康素粽	18/6/2026 (星期 四)	上午 11:00-下 午 13:00	大埔社區中 心一樓	透過義工導師教授包粽的技 巧，讓參加者在互動中建立 鄰里支援網絡，同時以食為 主題，傳遞健康生活訊息。	區內居民	8 人	全免	羅慎基先生/ 2657 8022	

活動分類 (註 1)	活動名稱	日期	時間	地點	內容	對象	名額	費用	負責職員/電話	備註
Health 健康	夏天湯水 工作坊	8/7/2026 (星期三)	上午 10:00- 12:00	大埔社區中 心一樓	踏入夏天，健脾去濕的湯水是每個家庭必備恩物，既能補充水份，又可應對炎熱潮濕的天氣。參加者學習相關的菜式後，能回家再為家人預備湯水，促進家人之間的和諧。	區內居民	8 人	全免	羅慎基先生/ 2657 8022	
Health 健康	活力長者 健康操	23/7/2026 (星期四)	上午 10:00- 11:00	大埔社區中 心一樓	共有九式，旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。	區內居民	10-15 人	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	與衛生署大埔區長者健康外展分隊合辦
Health 健康	細味輕嚐	7 – 28/8/2026 (逢星期五) (共計四堂)	下午 2:30- 4:00	大埔社區中 心一樓	透過體驗正念飲食和製作健康食物，重新感受進食的樂趣，並放鬆身心。	區內居民	8 人	全免	劉穎詩姑娘/ 2657 8355	能出席四節者優先
Health 健康	太極拳運 動	1/9/2026 (星期二)	上午 11:00- 12:00	大埔社區中 心一樓	從現代醫學剖析太極拳的特點及健康功效，讓學員實習簡化 24 式太極拳的部分動作，及探討一些學習太極拳時要注意的事項，從而鼓勵學員學習太極拳。	區內居民	10-15 人	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	與衛生署大埔區長者健康外展分隊合辦

活動分類 (註 1)	活動名稱	日期	時間	地點	內容	對象	名額	費用	負責職員/電話	備註
Heart 心靈	療心花藝	5/5/2026 (星期二)	下午 2:30-4:00	大埔社區中心一樓	透過插花體驗放鬆身心，舒緩日常生活壓力，並預祝母親節。	區內居民	6 人	全免	劉穎詩姑娘/ 2657 8355	請自備膠袋一個
Heart 心靈	靜繡時光 (A)	5/5 – 14/5/2026 (逢星期二及四) (共計四堂)	下午 2:30-4:00	大埔社區中心一樓	透過刺繡，舒緩生活壓力。	區內居民	8 人	全免	曾依言姑娘/ 2638 3134	
Heart 心靈	掌中奇趣 隊	20/5/2026 (星期三)	上午 11:00-12:00	大埔社區中心一樓	智慧生活不是遙不可及的高科技，而是可以透過程式與工具，把生活中繁瑣的事變得更簡單。班底回歸，這次用不同的程式語言與工具，手把手帶你把想法做成會「動」的應用。	區內婦女	8 人	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	與東華三院「友智識」長者數碼外展計劃團隊合辦
Heart 心靈	心繞禪境 (A)	20/5 – 29/5/2026 (逢星期三及五) (共計四堂)	下午 2:30-4:00	大埔社區中心一樓	透過繪製禪繞畫讓身心放鬆平靜。	區內居民	8 人	全免	曾依言姑娘/ 2638 3134	

活動分類 (註 1)	活動名稱	日期	時間	地點	內容	對象	名額	費用	負責職員/電話	備註
Heart 心靈	掌中玩樂 隊	27/5/2026 (星期三)	上午 11:00- 12:00	大埔社區中 心一樓	智慧生活班底回歸，用不同 程式教你用手機+AI 把社區 資訊自動化。	區內婦女	8 人	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	與東華三院 「友智識」長 者數碼外展計 劃團隊合辦
Heart 心靈	樂聚同創 馬賽克	30/5/2026 (星期 六)	上午 10:00- 11:30	大埔社區中 心一樓	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。	區內居民	12 人	全免	梁庭堅先生/ 2657 8277	
Heart 心靈	心繞禪境 (B)	2/6 – 11/6/2026 (逢星期二及四) (共計四堂)	下午 2:30- 4:00	大埔社區中 心一樓	透過繪製禪繞畫讓身心放鬆 平靜。	區內居民	8 人	全免	曾依言姑娘/ 2638 3134	
Heart 心靈	掌上趣學 堂	3/6/2026 (星期 三)	上午 11:00- 12:00	大埔社區中 心一樓	智慧生活班底回歸：每堂用 不同程式手把手教你如何 用手機結合 AI。	區內婦女	8 人	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	與東華三院 「友智識」長 者數碼外展計 劃團隊合辦

活動分類 (註 1)	活動名稱	日期	時間	地點	內容	對象	名額	費用	負責職員/電話	備註
Heart 心靈	情緒桌遊之旅	10/6/2026 (星期三)	上午 10:00-12:00	大埔社區中心一樓	透過桌遊，讓參加者一邊品茶、一齊玩、一齊笑、一齊傾談，放下壓力，發掘情緒背後的故事。	區內居民	8 人	全免	羅慎基先生/ 2657 8022	
Heart 心靈	掌上伴你行	11/6/2026 (星期四)	下午 15:00-16:00	大埔社區中心一樓	智慧生活班底回歸：把社區問題丟進手機 AI，得到自動化解法—我們教你怎麼做。	區內婦女	8 人	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	與東華三院「友智識」長者數碼外展計劃團隊合辦
Heart 心靈	靜繡時光 (B)	16/6 – 25/6/2026 (逢星期二及四) (共計四堂)	下午 2:30-4:00	大埔社區中心一樓	透過刺繡，舒緩生活壓力。	區內居民	8 人	全免	曾依言姑娘/ 2638 3134	
Hope 期盼	指繪心情：舒壓美甲體驗 (A)	6/5/2026 (星期三)	下午 2:30-4:00	大埔社區中心一樓	嘗試自己做簡單款式的美甲。	區內婦女	8 人	全免	曾依言姑娘/ 2638 3134	

活動分類 (註 1)	活動名稱	日期	時間	地點	內容	對象	名額	費用	負責職員/電話	備註
Hope 期盼	創意針線 交響曲	7 – 28/5/2026 (星期四) (共計四 堂)	下午 2:30- 3:30	大埔社區中 心一樓	使用各種線材和刺繡技巧， 每位參加者都能創作出獨特 的刺繡作品，享受俄羅斯刺 繡帶來的樂趣，為生活空間 增添一份藝術魅力。	區內居民	8 人	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	
Hope 期盼	扭出新世 界	19/5 – 28/5/2026 (逢星期二及四) (共計四堂)	下午 2:30- 4:00	大埔社區中 心一樓	用扭扭棒製作不同的小手 作。	區內居民	8 人	全免	曾依言姑娘/ 2638 3134	
Hope 期盼	安全小火 星	21/5/2026 (星期 四) 或 28/5/2026 (星期 四) 日子待定	上午 11:00- 12:00	大埔社區中 心一樓	促進消防安全意識，提高參 加者對火災預防和應對的知 識，並建立安全的社區環 境。	區內居民	15-20 人	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	與大埔區消防 局合辦
Hope 期盼	指繪心 情：舒壓 美甲體驗 (B)	12/6/2026 (星期 五)	下午 2:00- 4:00	大埔社區中 心一樓	嘗試自己做簡單款式的美 甲。	區內婦女	8 人	全免	曾依言姑娘/ 2638 3134	

活動分類 (註 1)	活動名稱	日期	時間	地點	內容	對象	名額	費用	負責職員/電話	備註
Hope 期盼	美甲新體驗	3/7/2026 (星期五)	下午 2:30-4:00	大埔社區中心一樓	透過穿戴甲體驗快速美甲，輕鬆更換不同造型。	區內居民	8 人	全免	彭雯雯姑娘/ 2657 8834	
Harmony 和諧	親子花手小廚房	9/5/2026 (星期六)	上午 11:00-12:00	大埔社區中心一樓	小手牽大手，層層摺出花香三文治，為媽媽製作一份藏著回憶的甜蜜驚喜。	區內家庭	8 人 (4 組親子)	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	如有食物敏感，請於報名表註明
Harmony 和諧	數字牌「摩力橋」俱樂部(5/2026)	13/5/2026 – 10/6/2026 (逢星期三，27/5除外) (共計四堂)	上午 10:00-11:30	大埔社區中心一樓	教授桌遊「摩力橋」，藉實踐數字牌遊戲鍛鍊思考，溝通能力。	區內居民	18 人	全免	梁庭堅先生/ 2657 8277	
Harmony 和諧	水果齊齊縫	18/5/2026 (星期一)	下午 2:30-3:30	大埔社區中心一樓	使用各種線材和刺繡技巧，每位參加者都能創作出獨特的水果刺繡作品，享受俄羅斯刺繡帶來的樂趣，為生活空間增添一份藝術魅力。	區內居民	8 人	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	

活動分類 (註 1)	活動名稱	日期	時間	地點	內容	對象	名額	費用	負責職員/電話	備註
Harmony 和諧	DIY 鄰里 創作室	9/6, 23/6, 14/7, 28/7/2026 (星期 二) (共計四堂)	上午 10:00- 11:00	大埔社區中 心一樓	使用各種線材和刺繡技巧， 每位參加者都能創作出獨特 的刺繡作品，為生活空間增 添一份藝術魅力。	區內居民	8 人	全免	羅永佳姑娘/ 2638 4207	
Harmony 和諧	「糉」有 你鼓勵	(A) 包「糉」工作坊 11/6/2026 (星期四) (上午 9:30-下午 1:00) 及 12/6/2026 (星期五) (上午 11:15-下午 2:00) (B) 義工訓練 12/6/2026 (星期五) (下午 1:00-2:00) (C) 義工探訪活動 13/6 & 15/6/2026 (星期六及星期一) (上午 9:00-下午 1:00) (探訪區內獨居或雙老長者)	11- 12/6/2026 大埔社區中 心一樓 13/6 & 15/6/2026 戶外探訪	藉端午佳節，義工親手包製 糉子及探訪獨居或雙老長 者，傳遞節日關懷，讓長者 感受到社區的關愛。	本中心義 工	10 人	全免	張燕芳姑娘/ 2657 8078		
Harmony 和諧	義手送暖 編織進階 班 2026	12/6、10/7、 14/8 及 11/9/2026 (星期 五) (共計四堂)	上午 10:00- 12:00	大埔社區中 心地下	教授編織圖案背心，編織成 品贈與有需要人士。	區內居民	12 人	全免	梁庭堅先生/ 2657 8277	1. 參加者需 具備基本 編織知 識。 2. 本活動為 義工活 動，提供

活動分類 (註 1)	活動名稱	日期	時間	地點	內容	對象	名額	費用	負責職員/電話	備註
										編織用材料，學員製作成品將會供中心義務工作使用 3. 自備織針

P.12

附件：照顧者咖啡室.pdf

(2 頁合併為 1 頁)

活動報名須知

1. 請親臨本中心報名或使用二維碼報名(如適用)。
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。
如報名人數超出名額，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. 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。
7. 如參加家庭活動，報名成員須為直系親屬。
8. 所有活動日期及內容以中心海報及單張為準。
9. 歡迎致電中心與負責活動/小組的職員聯絡查詢。
10. 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	V	V	V
三號風球	V	V	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
八號風球或以上	X (中心將於風球除下後兩小時照常開放)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	X
黃色暴雨警告	V	V	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
紅色暴雨警告	V (照常開放，但服務使用者不應前來中心)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	X (如活動舉行前四小時仍懸掛，活動則取消)
黑色暴雨警告	X (中心將於暴雨警告除下後兩小時照常開放)	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	X (如活動舉行前四小時仍懸掛，活動則取消)
雷暴警告	V	V	X (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)

V：中心照常開放；活動照常舉行

X：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。
- * 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。