



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

2026年9月至12月通訊



目錄

P.2 與孩子在成長路上相依相伴

P.3-4 「我愛水果選擇多」

P.3-11 2026 年 9 月至 12 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

與孩子在成長路上相依相伴

顏佐霖

面對生活上的轉變及挑戰，我們總是戰戰兢兢。應付工作壓力、照顧家人孩子、處理人際關係，大小問題紛至沓來。想到眼前一道又一道難關，彷彿心力都已耗盡。「未來等著我的會什麼？」「我有沒有能力去處理？」「如果失敗了，又會怎樣？」我們的腦袋充斥著各種擔憂焦慮的思緒，讓我們難以衝破枷鎖，無法鼓起勇氣前行，以致裹足不前。

儘管忐忑不安，但仍請你嘗試回憶自己成功克服生活挑戰的經驗。雖然過程中跌跌碰碰，甚至多次想過放棄，但到底是甚麼驅使你一直堅持，披荊斬棘走下去呢？是好友和家人的鼓勵和開解？還是以往的成功經驗讓你相信自己做得到？無論如何，相信在你焦慮不安之際，總有能夠助你安心落意的人和事，讓你能夠騰出心力和空間，應對眼前挑戰。

事實上，成長路上的孩子亦有同樣的需要。任何事物對「初來報到」的孩子而言，既新鮮亦陌生。探索和適應世界便成了他們成長過程的重要任務。面對充滿未知的前路，孩子滿懷憧憬，但道路蜿蜒曲折，挑戰重重，或因此感到焦慮不安。「迴在前面搖著尾巴的動物是什麼？」「這樣東西可以吃嗎？扔到地下會怎樣呢？」一些在我們眼中看似無稽的問題和舉動，儘管常讓我們摸不著頭腦，卻是他們摸索大千世界的必經過程。若我們能好好理解孩子在認識這個世界時所遇到的困難，善用彼此的依附關係，定能更有效地支援孩子的學習和成長。

穩固的依附關係之所以重要，正因孩子在學習和探索的過程中，往往依靠我們作為他們的指引和明燈。當我們向哭鬧的孩子解釋搖著尾巴的動物是一隻溫順可愛的小狗，孩子會因為對我們的信任而放下戒心，嘗試接觸眼前陌生的動物。孩子在探索的過程中，無可避免會感到迷失和不安，然而我們的慰藉和引導，就好比家人和好友對我們的開解和鼓勵一樣，能為孩子注入再接再厲的勇氣。相反，如我們未能回應孩子需要，甚至對孩子事事否定，動輒責備批評，孩子容易感到氣餒，久而久之便會失去探索的信心。其實，要讓孩子感受我們的關懷，並非如登天之難，日常生活中的一些小舉動，例如肯定孩子的經歷和情緒、讚賞孩子的付出和勇氣，甚至一個簡單的擁抱，都能為孩子帶來安全溫暖的感覺，讓他們知道我們一直陪伴在側，共同經歷成長路上的喜怒哀樂。

若我們常常關懷孩子，為他們鼓舞打氣，孩子便能建立安全感和信心，勇敢探索和認識世上各種事物。即使成長路上難免「撞板」受傷，孩子亦能憑著勇氣和信心，重整旗鼓，繼續上路，慢慢找到適合自己的處事方式，而路上積累的成功經驗，漸漸亦會成為孩子茁壯成長的養分。

<部份摘自社會福利署臨床心理服務科 - 談心說理 半年刊>

我愛水果選擇多

Enjoy Fruit · Enjoy the Variety

我們都知道，水果含豐富的水分、維生素、礦物質和膳食纖維等多種營養素，有助保持身體健康。水果的種類繁多，一年四季均有供應，相信必有一款合你心意。

林林總總的水果，你又了解多少？現在就考考你！

Fruit is rich in water, vitamins, minerals and dietary fibre and is thus very good for health. As fruit come in a wide variety every season, there must be one that appeals to you!

How much do you know about fruits?
Test yourself now!

溫馨提示 Gentle Reminder

由於沒有單一種水果能提供身體需要的所有營養素，因此為自己及家人健康着想，除了每人每天吃足夠分量外，也應多進食不同種類的水果，使飲食更均衡和多元化！

No single kind of fruit can provide human body with all essential nutrients. To attain a balanced and diversified diet, you should eat not only an adequate amount of fruit every day, but also as many kinds of fruit as possible! Do this for the sake of your health, and remind your family to do the same!

漿果類 Berries

例子 Examples

士多啤梨、藍莓、紅莓、紅桑子、提子、柿子和奇異果。
Strawberries, blueberries, cranberries, raspberries, grapes, persimmons and kiwi fruits.

特色 Features

果肉幾乎全部是漿質，柔軟多汁。
Their pulp is soft, juicy and almost completely pulpy.

有趣小知識 Interesting Facts

保鮮期較短，沖洗後容易變壞。宜存放於雪櫃內，進食前一刻才清洗。
Berries have a short shelf life and go bad easily after being rinsed. They should be kept in the fridge and only be washed right before you eat them.

核果類 Drupes

例子 Examples

杏桃、水蜜桃、桃駁李、布祿、車厘子和西梅。
Apricots, honey peaches, nectarines, plums, cherries and prunes.

特色 Features

又名石頭水果，外皮薄，果肉肥厚多汁，內果皮形成硬核並包着一顆種子。
Also known as stone fruits, drupes have thin outer skin (epicarp), thick and juicy pulp, and a hardened endocarp that surrounds a seed.

有趣小知識 Interesting Facts

除膳食纖維外，也含豐富的果糖，為身體提供熱量。
Drupe are rich in dietary fibre and fructose, providing the human body with energy.

柑橘類 Citrus Fruits

例子 Examples

橙、檸檬、青檸、西柚、柚子和柑橘。
Oranges, lemons, limes, grapefruits, pomelos and mandarins.

特色 Features

外皮厚軟，含油胞，果肉多汁並呈瓣狀。
Citrus fruits have thick but soft rind, which contains oil glands in pits. The pulp is juicy and often appears in segments.

有趣小知識 Interesting Facts

含豐富的維生素C和膳食纖維，有助傷口癒合及預防便秘。
Citrus fruits are usually rich in vitamin C and dietary fibre. They are good for wound healing and prevention of constipation.

梨果類 Pomes

例子 Examples

蘋果、梨、楊桃和枇杷。
Apples, pears, star fruits and loquats.

特色 Features

花托發育成肥厚的果肉，果心裏面有種子。
The receptacle of a pome develops into a fleshy pulp; the endocarp forms the hard core, which contains seeds inside.

有趣小知識 Interesting Facts

含豐富的膳食纖維，有助腸道蠕動及預防便秘。
Pomes are rich in dietary fibre, which promotes bowel movement and prevents constipation.

瓜果類 Melons

例子 Examples

西瓜、蜜瓜和哈密瓜。
Watermelons, honeydew melons and hami melons.

特色 Features

果皮在成熟時形成堅硬的外殼，果肉為漿質，甜美多汁。
When melons are ripe, the outer skin turns into a hard rind. The flesh is pulpy, sweet and juicy.

有趣小知識 Interesting Facts

含豐富的水分，是消暑解渴的佳品。
Water-rich melons are excellent thirst-quenchers.

熱帶水果 Tropical Fruits

例子 Examples

菠蘿、香蕉、木瓜、山竹、紅毛丹、荔枝、龍眼、芒果、火龍果和蓮霧。
Pineapples, bananas, papayas, mangosteens, rambutans, lychees, longans, mangoes, dragon fruits and wax apples.

特色 Features

生長於赤道附近的熱帶地區，種類繁多，大多甜美多汁。
Tropical fruits are grown in tropical regions around the equator. Because of the characteristics of the climate, tropical regions are home to a great variety of sweet and juicy fruit.

有趣小知識 Interesting Facts

部分熱帶水果含豐富的鉀質和膳食纖維，有助穩定血壓和預防便秘，對心臟及腸道有益。
Some tropical fruits are rich in potassium and dietary fibre, which help stabilise blood pressure and prevent constipation. They are good for the heart and bowels.

開心「果」貼士 Joyful Fruit Tips

家長不妨多花心思，讓孩子發掘吃水果的樂趣，如：
Parents can try to be more creative to help children discover the joy of eating fruit. Some examples are to:

- ✓ 教導孩子水果與顏色的關係（如紅色蘋果、綠色提子）。
Use fruit to teach colours (e.g. red apples, green grapes).
- ✓ 利用顏色及形狀不同的水果，拼出美麗的圖案，再將圖案串連故事，給予孩子豐富的創作空間。
Build beautiful patterns with fruit of different colours and shapes for storytelling, so as to give children more scope for creativity.
- ✓ 教導孩子一些與水果有關的童謠，唱出吃水果的好處（如排排坐、「日食一蘋果，醫生遠離我」）。
Teach children to sing nursery rhymes about the benefits of fruit (e.g. an apple a day keeps the doctor away).
- ✓ 帶孩子到超市或市場，讓他們認識不同種類的水果。
Teach children about different types of fruit at supermarkets or markets.
- ✓ 給孩子吃時令水果，同時講解四季特色或傳統節日的故事。
Tell children stories about seasons and festivals when giving them seasonal fruit at different times of the year.

Health 健康

笑出健康來 (9/2026)

日期：16/9-7/10/2026 (逢星期三)

(共計四堂)

時間：下午 2:15-3:15

地點：大埔社區中心 1 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：20 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. 愛笑瑜伽與一般拉伸瑜伽不同，敬請留意。



國皇棋「KUBB」初體驗

日期：15/10/2026 (星期四)

時間：下午 2:00-3:30

地點：大埔社區中心 1 樓

內容：國皇棋相傳是維京時期流傳下來的傳統遊戲，已有超過一千年歷史，近年再度興起。其運動性質非常適合不同年齡層的人遊玩。

對象：區內居民

名額：10 人

費用：全免

負責職員 / 電話：羅慎基先生 /2657 8022



基礎太極 (1)

日期：9/10-30/10/2026 (逢星期五)

(共計四堂)

時間：上午 10:00-11:00

地點：大埔社區中心 1 樓

內容：透過學習基礎太極，培養身心健康，提升柔韌度及專注力，預防跌倒，共享健康生活之道。

對象：區內 70 歲或以下居民

名額：12 人

費用：全免

負責職員 / 電話：張燕芳姑娘 /2657 8078

備註：參加者需穿著運動服及運動鞋



基礎太極 (2)

日期：6/11-27/11/2026 (逢星期五)

(共計四堂)

時間：上午 10:00-11:00

地點：大埔社區中心 1 樓

內容：透過學習基礎太極，培養身心健康，提升柔韌度及專注力，預防跌倒，共享健康生活之道。

對象：區內 70 歲或以下居民

名額：12 人

費用：全免

負責職員 / 電話：張燕芳姑娘 /2657 8078

備註：參加者需穿著運動服及運動鞋

睡得好，自然不顯老 – 助眠穴位與湯水工作坊

日期：8/12/2026 (星期二)

時間：下午 2:30-4:30

地點：大埔社區中心 1 樓

內容：明明很累，躺在床上卻總是眼睜睜到天亮？本活動將從傳統中醫智慧出發，分享最實用的居家助眠秘訣。

對象：區內居民

名額：8 人

費用：全免

負責職員 / 電話：羅慎基先生 /2657 8022



Heart 心靈

靜繡時光

日期：1/9-10/9/2026 (逢星期二及四)

(共計四堂)

時間：下午 2:30-4:00

地點：大埔社區中心 1 樓

內容：透過刺繡，舒緩生活壓力

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



忘憂小憩： 桌遊的療癒時光

日期：3/9-24/9/2026

(逢星期四)

(共計四堂)

時間：下午 2:30-3:30

地點：大埔社區中心 1 樓

內容：透過桌遊互動，參加者在輕鬆無壓力的氛圍中學習處理輸贏，提升社交與情緒管理能力。專注投入制定策略的過程，更能幫助他們暫時放下煩惱，減輕生活壓力。

對象：區內居民

名額：8 人

費用：全免

負責職員 / 電話：羅慎基先生 /2657 8022



Heart 心靈

墨色靜心畫坊

日期：9/9-30/9/2026
(逢星期三)
(共計四堂)
時間：上午 10:30 - 12:00
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：透過學習基本水墨畫技巧畫蔬果花鳥，讓區內婦女釋放壓力，放鬆心情。
對象：區內婦女
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：歐雅妍姑娘 / 2658 6019



十字繡靜心坊

日期：2/10/2026 (星期五)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：透過學習簡單基礎的十字繡技巧，在專注刺繡的過程中放鬆心情，並應用相關技巧製作十字繡布藝品。
對象：區內居民
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：歐雅妍姑娘 / 2658 6019



一繩一結，編織寧靜

日期：30/10/2026 (星期五)
時間：上午 10:00 - 12:00
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：透過編織手機繩，享受編織樂趣，舒緩壓力。
對象：區內居民
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：歐雅妍姑娘 / 2658 6019



減壓小組 - 擴香石飾品製作

日期：4/11-25/11/2026
(逢星期三)
(共計四堂)
時間：上午 10:00-11:30
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：讓參加者體驗製作擴香石裝飾品的樂趣，培養個人興趣，並分享精神健康訊息，學習放鬆心情，抒緩生活壓力及學習正面心態面對生活。
對象：區內 18 歲或以上居民
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：張燕芳姑娘 / 2657 8078



馬賽克 DIY

日期：3/10/2026 (星期六)
時間：上午 10:00-11:30
地點：大埔社區中心 1 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：12 人
費用：全免
負責職員 / 電話：梁庭堅先生 / 2657 8277



扭扭棒工作坊

日期：6/10/2026 (星期二)
時間：下午 2:30-4:00
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：透過用扭扭棒製作不同的小手作，享受製作小手作的樂趣，舒緩壓力。
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



繪心靈·禪繞

日期：6/11-27/11/2026 (逢星期五)
(共計四堂)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：透過學習簡單基礎的禪繞圖案，放鬆壓力，製作獨一無二的禪繞畫。
對象：區內居民
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：歐雅妍姑娘 / 2658 6019



花時間在一起

日期：17/11/2026 (星期二)、
19/1/2027 (星期二)、
16/2/2027 (星期二) 及
16/3/2027 (星期二)
(共計四堂)
時間：上午 11:30-12:30 (待定)
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：大手牽小手，享受香香的好時光！插花活動中，共同創作出最美麗的作
品，享受香氣滿滿的幸福時光！
對象：區內親子
名額：8 人 (3-4 組親子)
費用：全免
負責職員 / 電話：羅永佳姑娘 / 2638 4207
備註：1. 自備大約長寬有 20 公分以上的紙袋 / 膠袋
2. 與 DFA 荷蘭花藝師合辦

Hope 期盼

指繪心情： 舒壓美甲體驗



日期：15/9/2026（星期二）
時間：下午 2:30-4:00
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：透過自己做簡單款式的美甲，學習欣賞自己。
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

消費權益講座 – 常見消費陷阱 （主題：蔘茸海味及 電器店）

日期：16/10/2026（星期五）
時間：上午 10:00-11:15
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：讓參加者認識蔘茸海味及電器店的常見消費陷阱，以減少誤墮消費陷阱的機會。
對象：區內居民
名額：20 人
費用：全免
負責職員 / 電話：吳鳳欣姑娘 / 2638 9812
備註：活動與消費者委員會合辦

社區照顧者咖啡室 心靈大使義工訓練



日期：22/9（星期二）及
24/9/2026（星期四）
時間：下午 2:30-4:00
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：透過義工訓練，成為能助己助人的咖啡室心靈大使。
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

香薰生活手作坊

日期：10/11/2026（星期二）、
24/11/2026（星期二）、
8/12/2026（星期二）及
22/12/2026（星期二）
（共計四堂）
時間：上午 10:00-11:00
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：透過學習把香薰融入日常生活及製作擴香石，舒緩生活壓力及學習正面心態面對生活
對象：區內照顧者
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：吳鳳欣姑娘 / 2638 9812
備註：不適合孕婦、患有皮膚或呼吸道敏感人士

潤澤心靈

日期：12/11/2026（星期四）
時間：上午 10:00-11:30
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：讓參加者體驗製作潤手霜並分享精神健康訊息，學習放鬆心情，舒緩生活壓力及學習正面心態面對生活。
對象：區內 18 歲或以上居民
名額：8 人
費用：全免
負責職員 / 電話：張燕芳姑娘 / 2657 8078



Harmony 和諧

數字牌「摩力橋」俱樂部 (9/2026)

日期：16/9/2026-7/10/2026
（逢星期三）
（共計四堂）
時間：上午 10:00-11:30
地點：大埔社區中心地下
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：18 人
費用：全免
負責職員 / 電話：梁庭堅先生 / 2657 8277



「家錢戶曉」家庭理財 工作坊（家長講座）

日期：16/9/2026（星期三）
時間：上午 10:00-11:30
地點：大埔社區中心 1 樓
內容：認識實務理財知識及技巧、金錢問題上的溝通方法及平衡金錢與家庭關係。
對象：區內家長或有興趣人士
名額：20 人
費用：全免
負責職員 / 電話：吳鳳欣姑娘 / 2638 9812
備註：活動與東華三院健康理財家庭輔導中心合辦



Harmony 和諧

綠色新希望：參觀《綠匯學苑》古蹟導賞

日期：7/11/2026（星期六）

時間：上午 10:45-12:00

地點：綠匯學苑

內容：本活動將帶領參加者深入認識這座歷史建築如何活化為低碳生活樞紐，從中展示多種節能減廢的智慧，啟發大家將環保創意融入日常生活。

對象：區內居民

名額：30 人

費用：全免

負責職員 / 電話：羅慎基先生 / 2657 8022

聖誕節飾物 DIY

日期：11/12/2026（星期五）

時間：上午 10:00-11:30

地點：大埔社區中心 1 樓

內容：與參加者一起製作聖誕節飾物，可於聖誕節期間用來美化家居，增添節日氣氛，或送贈親友，為親友送上祝福及關愛。

對象：區內 18 歲或以上居民

名額：8 人

費用：全免

負責職員 / 電話：張燕芳姑娘 / 2657 8078



「焙」感輕鬆

日期：18/12/2026（星期五）

時間：上午 10:30-12:30

地點：大埔社區中心 1 樓

內容：透過烘焙曲奇餅讓照顧者暫時放下照顧壓力，專注於感官的放鬆。過程中融入社交互動元素，促進彼此之間的經驗分享與情感支持，從而提升照顧者的幸福感，並建立互助的社交網絡。

對象：區內照顧者

名額：6 人

費用：全免

負責職員 / 電話：袁嘉鏐姑娘 / 2657 8864

備註：參加者自備食物盒



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



SCAN ME



推行機構



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 上水廣場	富蝶
第 2 個星期		大埔南、大埔北 粉嶺、粉嶺南 上水、清河		祥華店	富亨	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 粉嶺、皇后山 上水、清河			富亨	富蝶

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	大埔頭雅路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	大埔富亨邨亭昌樓地下 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 - 中午12:00	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
上水 廣場	上水新龍運路39號 上水廣場20樓23A室 上午9:00 - 中午12:00	3142 4969
清河	上水清河邨 清平樓地下B及C翼 晚上6:00 - 晚上9:00 (請提前一星期致電預約)	2672 4771

* 香港婦女中心協會合辦

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	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)	✗ (如活動舉行前四小時仍懸掛，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。
- * 負責工作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>

