

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 9 月至 12 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	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、運頭塘邨、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	與孩子在成長路上相依相伴
P.3-4	「我愛水果選擇多」
P.5-11	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的難關，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。「迴在面前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>

P.3-4

附件：「我愛水果選擇多」.pdf

2026 年 9 月至 12 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	笑出健康 來(9/2026)	16/9 – 7/10/2026 (逢星期三) (共計 四堂)	下午 2:15- 3:15	大埔社區中 心 1 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	20 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。
Health 健康	基礎太極 (1)	9/10 – 30/10/2026 (逢星期五) (共計 四堂)	上午 10:00- 11:00	大埔社區中 心 1 樓	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。	區內 70 歲或以下 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	國皇棋 「KUBB」 初體驗	15/10/2026 (星 期四)	下午 2:00- 3:30	大埔社區中 心 1 樓	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。	區內居民	10 人	全免	羅慎基先生 /2657 8022	
Health 健康	基礎太極 (2)	6/11 – 27/11/2026 (逢星期五) (共計 四堂)	上午 10:00- 11:00	大埔社區中 心 1 樓	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。	區內 70 歲或以下 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

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	睡得好， 自然不顯 老-助眠穴 位與湯水 工作坊	8/12/2026 (星期 二)	下午 2:30- 4:30	大埔社區中 心 1 樓	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。	區內居民	8 人	全免	羅慎基先生 /2657 8022	
Heart 心靈	靜繡時光	1/9 – 10/9/2026 (逢星期二及四) (共計四堂)	下午 2:30- 4:00	大埔社區中 心 1 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	忘憂小 憩：桌遊 的療癒時 光	3/9 – 24/9/2026 (逢星期四) (共計 四堂)	下午 2:30- 3:30	大埔社區中 心 1 樓	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。	區內居民	8 人	全免	羅慎基先生 /2657 8022	
Heart 心靈	墨色靜心 畫坊	9/9 – 30/9/2026 (逢星期三) (共 計四堂)	上午 10:30 – 12:00	大埔社區中 心 1 樓	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。	區內婦女	8 人	全免	歐雅妍姑娘 /2658 6019	

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	十字繡靜 心坊	2/10/2026 (星 期五)	上午 10:00 – 11:30	大埔社區中 心 1 樓	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。	區內居民	8 人	全免	歐雅妍姑娘 /2658 6019	
Heart 心靈	馬賽克 DIY	3/10/2026 (星期 六)	上午 10:00- 11:30	大埔社區中 心 1 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	扭扭棒工 作坊	6/10/2026 (星期 二)	下午 2:30- 4:00	大埔社區中 心 1 樓	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。	區內居民	8 人	全免	曾依言姑娘 /2638 3134	
Heart 心靈	一繩一 結，編織 寧靜	30/10/2026 (星 期五)	上午 10:00 – 12:00	大埔社區中 心 1 樓	透過編織手機繩，享受編 織樂趣，舒緩壓力。	區內居民	8 人	全免	歐雅妍姑娘 /2658 6019	

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	減壓小組 - 擴香石 飾品製作	4/11 – 25/11/2026 (逢星期三) (共計 四堂)	上午 10:00- 11:30	大埔社區中 心 1 樓	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。	區內 18 歲或以上 居民	8 人	全免	張燕芳姑娘 /2657 8078	
Heart 心靈	繪心靈・ 禪繞	6/11 – 27/11/2026 (逢星期五) (共 計四堂)	上午 10:00 – 11:30	大埔社區中 心 1 樓	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。	區內居民	8 人	全免	歐雅妍姑娘 /2658 6019	
Heart 心靈	花時間在 一起	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)	上午 11:30- 12:30 (待定)	大埔社區中 心 1 樓	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!	區內親子	8 人 (3-4 組親子)	全免	羅永佳姑娘 /2638 4207	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	15/9/2026 (星期 二)	下午 2:30- 4:00	大埔社區中 心 1 樓	透過自己做簡單款式的美 甲，學習欣賞自己。	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	社區照顧 者咖啡室 心靈大使 義工訓練	22/9 (星期二) & 24/9/2026 (星期 四)	下午 2:30- 4:00	大埔社區中 心 1 樓	透過義工訓練，成為能助己 助人的咖啡室心靈大使	區內居民	8 人	全免	曾依言姑娘 /2638 3134	
Hope 期盼	科技資訊 站	6/10/2026 (星期 二)	上午 9:00-下 午 3:00	大埔社區中 心 1 樓	原班底回歸！這次帶你用解 鎖全新 AI 神器，手把手將 點子實作演練，做成真正會 『動』的 App。設置街站， 歡迎查問！	區內居民	不限	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
Hope 期盼	消費權益 講座 – 常 見消費陷 阱 主題： 1) 蔘茸海 味 2) 電器店	16/10/2026 (星 期五)	上午 10:00- 11:15	大埔社區中 心 1 樓	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。	區內居民	20 人	全免	吳鳳欣姑娘 /2638 9812	活動與消費者 委員會合辦
Hope 期盼	香薰生活 手作坊	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)	上午 10:00- 11:00	大埔社區中 心 1 樓	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	區內照顧 者	8 人	全免	吳鳳欣姑娘 /2638 9812	不適合孕婦、 患有皮膚或呼 吸道敏感人士

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
		(共計四堂)								
Hope 期盼	潤澤心靈	12/11/2026 (星期四)	上午 10:00-11:30	大埔社區中心 1 樓	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，抒緩生活壓力及學習正面心態面對生活。	區內 18 歲或以上居民	8 人	全免	張燕芳姑娘 /2657 8078	
Harmony 和諧	數字牌「摩力橋」俱樂部(9/2026)	16/9/2026 – 7/10/2026 (逢星期三) (共計四堂)	上午 10:00-11:30	大埔社區中心地下	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	「家錢戶曉」家庭理財工作坊 (家長講座)	16/9/2026 (星期三)	上午 10:00-11:30	大埔社區中心 1 樓	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。	區內家長或有興趣人士	20 人	全免	吳鳳欣姑娘 /2638 9812	活動與東華三院健康理財家庭輔導中心合辦

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
Harmony 和諧	綠色新希望：參觀《綠匯學苑》古蹟導賞	7/11/2026 (星期六)	上午 10:45-12:00	綠匯學苑	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。	區內居民	30 人	全免	羅慎基先生 /2657 8022	
Harmony 和諧	聖誕節飾物 DIY	11/12/2026 (星期五)	上午 10:00-11:30	大埔社區中心 1 樓	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。	區內 18 歲或以上居民	8 人	全免	張燕芳姑娘 / 2657 8078	
Harmony 和諧	「焙」感輕鬆	18/12/2026 (星期五)	上午 10:30-12:30	大埔社區中心 1 樓	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。	區內照顧者	6 人	全免	袁嘉鎰姑娘 /2657 8864	參加者自備食物盒

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。

請將以下 logo 放於季刊封面右上角 (最小尺寸為 長度 35mm)

檔案名稱: GovLogo_Funded_Red_OL_0620.ai

