

上水綜合家庭服務中心三樓開放時間							
星期	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
時間							
早上9:00 - 下午1:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺	✗
下午2:00 - 下午5:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺	

上水綜合家庭服務中心四樓開放時間							
星期	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
時間							
早上9:00 - 下午1:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
下午2:00 - 下午5:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺	✗
下午5:00 - 晚上8:00	☺	✗	☺	✗	✗	✗	

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)

星期	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
時間							
早上9:00 - 下午1:00	☺	☺	☺	☺	☺	✗	✗
下午2:00 - 下午5:00	☺	☺	☺	☺	☺	✗	




社會福利署
Social Welfare Department
上水綜合家庭服務中心

上水綜合家庭服務中心

Sheung Shui Integrated Family Service Centre

通訊

2024年 3月至6月



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：ssifscenq@swd.gov.hk



上水綜合家庭服務
中心通訊



目錄

P.2 孩子打人

P.3 社區照顧者咖啡室

P.4-12 2024年3月至6月活動

P.13 活動報名須知、免責聲明

P.14 惡劣天氣下中心開放及活動安排

孩子打人



家長問：孩子是否都有暴力傾向？我平常要工作，孩子就放在外婆家，他習慣了看電視，有時一天看多個小時。我放假的日子會接孩子回家，就想改掉他這個壞習慣，但孩子卻強烈反抗，他會發脾氣，甚至說要打媽媽，有時還會緊握拳頭露出兇惡的樣子，請問應如何處理呢？



心理學家答：「一般來說，若家人對孩子的行為要求相近，孩子會較容易適應，家長教導時也較容易。」



當家長發現家中各人對孩子的要求相去甚遠，像外婆容許孩子不停看電視，但媽媽都不容許，第一步應先坐下來協商，家人間要達成共識，盡量做到要求近似，那孩子的適應也較容易。

另幼童遇上不順心事，有時會出手打人，這是他們解決問題的方法。當然，打人這個方法不可行，家長就應該教導幼童如何適當處理衝突。

當家長見到幼童動粗，應該馬上制止，家長可以清楚、平靜及簡單地說明孩子不應打人，同時教導孩子用語言說出他的意見。只要家長耐心訓練，一般孩子都可以學懂平靜解決問題。」

資料參考來源：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](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/(13)_10_Common_Parenting_Problems_for_Pre-school_Children.pdf)





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



2024年3月至6月活動

親子活動系列

鹿頸親子遊

日期: 13/4/2024(六)
 時間: 上午10:00-下午3:00
 內容: 透過親子郊遊活動，一同欣賞自然之美，增進家庭和諧。
 名額: 5個家庭
 對象: 區內親子
 地點: 粉嶺鹿頸
 負責同事: 梁肇峰先生(2670 9125)
 費用: 免費、遠足之車資及物資需自付



親子母親節手工藝 - 紙巾花

日期: 4/5/2024(六)
 時間: 上午10:30-11:30
 內容: 透過學習製作紙巾花，從而促進親子關係。提升小朋友專注力、溝通能力及自信心。
 名額: 8人
 對象: 區內3-6歲的親子
 地點: 本中心活動室
 負責同事: 鄭慧蘭姑娘(2673 6420)
 費用: 免費

同你影張全家福2024!

日期: 18/5/2024(六)
 時間: 下午2:15-4:45期間
 內容: 一家人齊齊整整，影張靚相，中心活動室將變身做社區影樓，拍攝溫馨家庭照，做個靚相框，促進與家人之間的和諧和用照片記載成長的回憶。
 名額: 5個家庭(每個家庭2至6人)
 對象: 區內家庭(低收入及單親家庭優先)
 地點: 本中心活動室
 負責同事: 余健雄先生(2673 6158)
 費用: 免費
 備註: 未曾參加過「同你影張全家福2023」之家庭將獲優先取錄
 活動當日，參加者可自備特色服裝拍照
 活動將會分時段進行，每個家庭將有30分鐘拍攝時間，參加家庭將另行獲通知
 每個參加家庭將會獲發即場沖曬「全家福」照片數張
 請自備USB記憶體儲存全數拍攝之相片



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

「童你玩」和諧粉彩

日期: 4/5/2024(六)
 時間: 上午10:00-11:30
 內容: 透過親子繪畫和諧粉彩，增加親子間的合作和溝通，以促進親子關係及家庭和諧，從而提升抗逆力，增加個人及家庭快樂。
 名額: 10人(5對親子)
 對象: 區內兒童及其家長
 地點: 本中心活動室
 負責同事: 梁嘉儀姑娘(2679 8302)
 費用: 免費
 備註: 參與「童你傾」正面溝通，和諧粉彩可優先報名此活動。

大笑鬆一鬆

日期：1/6/2024(六)
時間：上午10:30-11:30
內容：透過大笑瑜珈活動，讓親子有一個輕鬆愉快週末，紓緩壓力。
名額：16人(8對親子)
對象：區內6-12歲學生及其家長
地點：本中心活動室
負責同事：歐雅妍姑娘(2673 6550)
費用：免費



「家愛童行」義工小組

日期：全年招募
時間：待定
內容：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。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。
名額：不限
對象：區內5-10歲兒童及其家長或有意參與義務工作的婦女
地點：本中心活動室或區內服務單位
負責同事：許愛鳳姑娘(2673 0357)
費用：免費



「家愛童行」親子義工聚

日期：22/6/2024(六)
時間：上午10:00-中午12:00
內容：透過親子義工聚會，增進組員間的認識及歸屬感；加強建立彼此間的互助支援網絡。
名額：6對親子，共12人
對象：已加入「家愛童行」義工小組的親子組員
地點：本中心活動室
負責同事：許愛鳳姑娘(2673 0357)
費用：免費



個人發展活動系列(兒童組)

「玩學園」情緒管理·桌遊

日期：13/4/2024(六)
時間：上午10:00-11:30
內容：透過桌上遊戲，學習面對困難及失敗，提高情緒管理能力，從而提升抗逆力，增加個人及家庭快樂。
名額：10人
對象：區內6-12歲兒童
地點：本中心活動室
負責同事：梁嘉儀姑娘(2679 8302)
費用：免費



馬賽克相架

日期：20/4/2024(六)
時間：上午10:30-11:30
內容：透過學習製作馬賽克相架，提升小朋友專注力、溝通能力及自信心。
名額：8人
對象：區內小一至小三學生
地點：本中心活動室
負責同事：鄭慧蘭姑娘(2673 6420)
費用：免費



積木小磚家2

日期：10/5/2024(五)、
17/5/2024(五)、
24/5/2024(五)、
31/5/2024(五)(共四節)
時間：下午4:30-5:45
內容：透過一同遊玩Lego積木，加強兒童的創意和專注力，提升解難能力。
名額：8人
對象：區內8-12歲兒童
地點：本中心活動室
負責同事：余健雄先生(2673 6158)
費用：免費



個人發展活動系列(成人組)

「北青義」 北區青年義工小組

日期：小組聚會：待定
時間：晚上6:30-8:00
內容：邀請區內青少年參與，定期聚會，舉辦興趣活動，如攝影交流、電玩競技、手工藝製作、遠足郊遊、球類活動、組織義工服務等等，彼此學習成長，聚集區內青少年進行義務工作，幫助有需要人士。

名額：8-10人(全年招募)
對象：區內15-24歲青少年
地點：本中心活動室
負責同事：梁肇峰先生(2670 9125)
余健雄先生(2673 6158)
費用：免費



家長情緒好OK小組

日期：28/2/2024(三)、
1/3/2024(五)、
6/3/2024(三)、
8/3/2024(五)、
13/3/2024(三)、
15/3/2024(五)、
20/3/2024(三)、
22/3/2024(五)
時間：上午10:00-11:00
內容：「養兒一百歲，長憂九十九」。父母為照顧子女勞心勞力，卻往往忽略了自己的負面情緒；對照顧者來說，負面情緒可能影響親子關係。小組會以認知行為介入療法深入淺出的方式分享家長情緒管理的重要性。

名額：10人
對象：區內家長
地點：本中心活動室
負責同事：劉志豪先生(2679 3195)
費用：免費

預防長者跌倒初探

日期：8/3/2024(五)
時間：上午10:30-中午12:00
內容：讓參加者加深認識長者跌倒的常見成因、對日常生活的影響，及各種預防方法。

名額：20人
對象：區內居民
地點：本中心活動室
負責同事：張俊國先生(2679 8372)
費用：免費



腦力大作戰

日期：15/3/2024(五)
時間：上午10:30-11:30
內容：分享一連串認知練習，讓參加者提升記憶力、專注力和判斷力。

名額：8人
對象：區內45歲或以上人士
地點：本中心活動室
負責同事：張俊國先生(2679 8372)
費用：免費



向糖尿病說不

日期：5/4/2024(五)、
12/4/2024(五)、
19/4/2024(五)、
26/4/2024(五)
時間：上午10:30-11:30
內容：1. 透過小組活動讓參加者加深認識“糖尿病”的成因、各種病徵、治療方向等。
2. 讓參加者認識高糖飲食對健康的影響，以改善日常飲食習慣。

名額：8人
對象：區內居民
地點：本中心活動室
負責同事：張俊國先生(2679 8372)
費用：免費



八段錦運動小組

日期：5/4/2024(五)、
12/4/2024(五)、
19/4/2024(五)、
26/4/2024(五)
時間：上午10:00-中午12:00
內容：以八段錦運動了解如何保持身心健康。

名額：10人
對象：區內人士
地點：本中心活動室
負責同事：梁肇峰先生(2670 9125)
費用：免費



「童你傾」正面溝通・和諧粉彩

日期：8/4/2024(一)、15/4/2024(一)、22/4/2024(一)、29/4/2024(一)
時間：上午9:30-11:00
內容：透過學習正面溝通技巧，鼓勵家長於日常生活應用技巧，以促進親子關係及家庭和諧，從而提升抗逆力，增加個人及家庭快樂。
名額：10人
對象：區內家長
地點：本中心活動室
負責同事：梁嘉儀姑娘(2679 8302)
費用：免費
備註：參加者可優先報名「童你玩」和諧粉彩親子活動。



攝影交流團 (男士優先小組)

日期：小組聚會：8/4/2024(一)、17/4/2024(三)、29/4/2024(一)
戶外攝影活動：27/4/2024(六)
時間：小組聚會：晚上6:30-7:45
戶外攝影活動：下午2:15-5:00
內容：招募喜歡攝影的你，彼此交流和學習攝影心得和技巧，透過攝影，提升溝通技巧和抒發情感，用相片說話。
名額：8人
對象：區內25至64歲男士
地點：本中心活動室；戶外(地點待定)
負責同事：余健雄先生(2673 6158)
費用：免費
備註：1. 參加者必須至少持有具攝影功能的智能相機或入門級的數碼相機
2. 有興趣的女士亦可報名，惟以男士參加者優先



暖暖心靈杯墊

日期：23/5/2024(四)
時間：上午10:30-下午12:30
內容：透過靜觀心靈放鬆練習及繪畫和諧粉彩於珪藻土杯墊上，讓參加者在製作過程中，帶動心靈得以放鬆。
名額：8人
對象：區內育有子女就讀幼稚園至小學的媽媽(特殊學習需要兒童之家長優先報名)
地點：本中心活動室
負責同事：許愛鳳姑娘(2673 0357)
費用：免費



正念減壓工作坊

日期：16/4/2024(二)、23/4/2024(二)、30/4/2024(二)、7/5/2024(二)
時間：上午9:30-10:30
內容：我們每天的生活節奏急速，競爭意識高企。在這樣的環境中，家庭成員之間的關係變得尤其重要，「正念」是其中一個能夠幫助家庭保持和諧的重要元素。
透過小組活動，增加參加者對正念的認識：定義、正念練習的態度及應用等。透過學習及體驗正念的基礎技巧：正念呼吸、身體掃描及正念伸展，讓參加者可以學以致用，將正念實踐於生活之中。
名額：8人
對象：區內育有子女就讀幼稚園至小學的媽媽(特殊學習需要兒童之家長及未曾接觸過「正念」的區內人士優先報名)
地點：本中心活動室
負責同事：許愛鳳姑娘(2673 0357)
費用：免費



提升學童專注力訓練

日期：26/4/2024(五)
時間：上午10:00-11:30
內容：與家長分享如何有效提升學童專注力。
名額：30人
對象：區內家長
地點：本中心活動室
負責同事：劉志豪先生(2679 3195)
費用：免費



磚治蚊蟲

日期：26/4/2024(五)
時間：上午10:00-下午12:30
內容：透過製作天然防蚊產品，讓參加者體驗DIY的樂趣及學習防蚊方法，為即將來臨的夏季作好防蚊準備。
名額：10人
對象：區內家長
地點：本中心活動室
負責同事：歐雅妍姑娘(2673 6550)
費用：免費



繪心靈：禪繞畫

日期：9/5/2024(四)、
10/5/2024(五)、
16/5/2024(四)、
17/5/2024(五)

時間：上午10:00-11:30

內容：透過學習簡單基礎的禪繞圖案，在專注繪畫的過程中釋放心靈，放鬆壓力，最後利用學習的圖案製作獨一無二的禪繞作品。

名額：10人
對象：區內婦女
地點：本中心活動室
負責同事：歐雅妍姑娘(2673 6550)
費用：免費



有「粽」關懷行動

日期：包粽日：1/6/2024(六)
義工探訪日：6/6/2024(四)

時間：包粽日：
上午10:00-下午12:30
義工探訪日：
下午2:30-4:30

內容：
• 由長者婦女義工傳授傳統咸肉粽製作技巧
• 探訪區內長者院舍，並把部份的粽子送贈予長者，送上祝福和關懷，共享佳節喜悅

名額：10人
對象：區內人士
地點：本中心活動室；區內長者院舍
負責同事：余健雄先生(2673 6158)
費用：免費



蝶古巴特環保布袋

日期：7/6/2024(五)

時間：上午10:30-11:30

內容：學習製作蝶古巴特環保布袋。

名額：8人
對象：區內婦女
地點：本中心活動室
負責同事：鄭慧蘭姑娘(2673 6420)
費用：免費



「抖抖氣」立體繞線筆筒

日期：20/6/2024(四)

時間：上午9:30-11:00

內容：透過製作立體繞線筆筒，紓解壓力，維持正向情緒，從而提升抗逆力，增加個人及家庭快樂。

名額：10人
對象：區內家長
地點：本中心活動室
負責同事：梁嘉儀姑娘(2679 8302)
費用：免費



齊來認識老友記

日期：7/6/2024(五)、14/6/2024(五)、21/6/2024(五)、28/6/2024(五)

時間：上午10:30-11:30

內容：1. 透過小組活動讓參加者加深認識“認知障礙症”的各種病徵、治療方向和支援服務等。
2. 讓參加者分享自身照顧經驗，同路人互助支援。

名額：8人
對象：區內居民
地點：本中心活動室
負責同事：張俊國先生(2679 8372)
費用：免費



盆景初開

日期：21/6/2024(五)

時間：上午10:00-11:30

內容：透過製作簡單的盆景擺設，讓家長平靜心境，在繁忙的照顧任務中歇息，發掘生活樂趣。

名額：10人
對象：區內家長
地點：本中心活動室
負責同事：歐雅妍姑娘(2673 6550)
費用：免費



羽毛球減壓交友小組

日期：6月至9月之星期一或星期二，每月一次

時間：上午10:00-中午12:00

內容：減壓之餘，亦借羽毛球運動擴闊社交圈子。

名額：12人
對象：區內人士
地點：保榮路體育館
負責同事：梁肇峰先生(2670 9125)
費用：免費



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證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，報名成員須為直屬親屬(個別活動另外指定除外)。
6. 所有活動的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

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。