

社會福利署  
上水綜合家庭服務中心  
2024年7月至10月通訊

政府資助計劃  
Government-funded programme

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](mailto:ssifscenq@swd.gov.hk)  
印刷日期：2024年6月 印刷數量：1500本

上水綜合家庭服務中心 三樓開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 至下午 1:00	V	V	V	V	V	V
下午 2:00 至下午 5:00	V	V	V	V	V	V

上水綜合家庭服務中心 四樓開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 至下午 1:00	V	V	V	V	V	V
下午 2:00 至下午 5:00	V	V	V	V	V	V
下午 5:00 至晚上 8:00	V		V			

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証副本)

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 至下午 1:00	V	V	V	V	V	
下午 2:00 至下午 5:00	V	V	V	V	V	

(「V」代表中心開放時段)

本中心逢星期日及公眾假期休息

## 目錄

照顧者支援專線	P.2
孩子脾氣壞	P.3
社區照顧者咖啡室	P.4
2024 年 7 月至 10 月活動	P.5-12
活動報名須知、免責聲明	P.13
惡劣天氣下中心開放及活動安排	P.14

齊撐照顧者行動 Care the Carers Campaign	
抖抖氣 打打氣 Take a Break Cheer Up	
撐得起 因有你 Walk with Carers	
182 183 照顧者支援專線 Designated Hotline for Carer Support	照顧者資訊網 Information Gateway for Carers <a href="https://www.carers.hk/">https://www.carers.hk/</a>
社會福利署 Social Welfare Department	政府服務計劃 Government service programme

## 孩子脾氣壞

家長問：

女兒的脾氣很差，遇到什麼事都大吵大鬧，以前還可以容忍、遷就她，但她脾氣愈來愈壞，有什麼方法可以改善她的壞脾氣？

心理學家答：

最好的方法就是不再容忍和遷就孩子。因為容忍和遷就只會讓孩子知道只要發脾氣就可以得到自己想要的和做（或不做）自己想（或不想）的事。當父母被孩子的壞脾氣操控，孩子的脾氣就只會愈來愈壞。

要改變壞脾氣要先從好脾氣着手。孩子雖然很多時都壞脾氣，但總有平靜、合作的時候。父母要把握孩子好脾氣時多讚他們，讓他們也留意自己的好脾氣，父母還可以適量獎勵好脾氣，讓孩子知道可以用好脾氣達到他們的目的。相反，父母要貫徹地不理會或懲罰孩子的壞脾氣，並教孩子處理負面情緒，從而減少孩子的不當行為。

資料參考來源：社會福利署臨床心理服務科—父母疑難十解（學童編）(小冊子)

[https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/14\\_10\(PS\).pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/404/tc/14_10(PS).pdf)

## Community Carer Cafe

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

<https://www.facebook.com/carercafe>

社區照顧者咖啡室	地址	預約電話	推行機構
上水店	上水龍運街 2 號北區社區中心 2 樓 209 室	2157 9677	香港婦女中心協會 社會福利署
上水廣場店	上水新龍琛路 39 號 上水廣場 20 樓 23A 室	3142 4969	YWCA 女青 秀群松柏社區服務中心 雅麗氏何妙齡那打素醫院
粉嶺店	粉嶺璧峰路 3 號北區政府合署 2 樓	2654 9800	明愛粉嶺綜合家庭服務中心 基督教勵行會
粉嶺南店	粉嶺和鳴里 7 號粉嶺南政府綜合大樓 3 樓	2654 9800	基督教香港信義會社會服務部 HKECSS
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	ISS
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	

## Community Carer Cafe 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

## 2024年7月至10月活動資料

### 互助小組

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
全年接受報名	-	親親樂同行(家長)	透過閱讀親子管教文章、定期聚會、專題講座、戶外活動、小組聯誼活動及管教技巧小組，讓組員互相分享生活經驗，建立互助支持的網絡。	不限	區內中小學生的家長	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195) 梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
5/7/2024(五)	上午 10:00 - 11:00	親親樂同行 - 齊讚賞子女	如何讚賞其實是一門學問，適當的讚賞有助孩子建立自信和提高他的自我形象，家長可透過此交流平台一同分享，一同學習。	10 人	區內中小學生的家長	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195) 梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
19/7/2024(五)	上午 10:30 - 下午 12:30	親親樂同行 - 快樂家庭廚房	透過親子互相合作，一起烹煮牛扒及製作湯圓，在過程中嘗試「嘗喜樂」、「嘗趣味」、「嘗欣賞」及「嘗讚美」。	10 人(5 對親子)	區內中小學生及其家長 (需親子參加)	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195) 梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
7/9/2024(六)	上午 10:00 - 下午 16:00	親親樂同行 - 快樂開心樂海洋	讓親子一同在海洋公園共聚一天歡樂時光。  備註： 1. 需自行到海洋公園正門集合 2. 曾參與親親樂同行活動可優先報名	16 人(8 對親子)	區內中小學生及其家長 (需親子參加)	香港海洋公園 (暫定)	劉志豪先生 (2679 3195) 梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
4/10/2024(五)	上午 9:30 - 11:00	親親樂同行 - 和諧粉彩家長	透過繪畫和諧粉彩，幫助舒緩壓力，並認識區內家長，互相交流。	10 人	區內中小學生的家長	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195)	免費

		聚					梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	
--	--	---	--	--	--	--	----------------------	--

## 義工小組

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。

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
全年招募	待定	「北青義」北區青年義工小組	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。	8 - 10 人(全年招募)	區內 15 - 24 歲之青少年	本中心活動室	梁肇峰先生 (2670 9125)	免費
全年招募	待定	「家愛童行」義工小組	小組提供一個平台供區內婦女及親子，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。	不限	區內 5-10 歲兒童及其家長或有意參與義務工作的婦女	本中心活動室或區內服務單位	許愛鳳姑娘 (2673 0357)	免費
23/9/2024(一)、 30/9/2024(一)、 7/10/2024(一)、 14/10/2024(一)	上午 10:00 - 11:00	「家愛童行」故事姨姨	繪本是很好的媒介，透過繪本的方式，讓小孩容易傳達比較複雜或抽象的概念(如自我認同、包容和尊重等)，促進孩子的學習與理解能力發展，也有助培養孩子的閱讀興趣。透過活動，讓義工們掌握選擇合適繪本及提升繪本分享的技巧。讓義工有信心成為「故事姨姨」，協助中心帶領兒童一邊聽故事，一邊進行活動。	8 人	已加入「家愛童行」義工小組的家長組員	本中心活動室	許愛鳳姑娘 (2673 0357)	免費



## 凝聚家庭系列

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
11/7/2024(四)、 18/7/2024(四)、 25/7/2024(四)、 1/8/2024(四)、 8/8/2024(四)、 15/8/2024(四)、 22/8/2024(四)、 29/8/2024(四) (共八節)	下午 2:30 - 4:30	暑期『逆轉勝』親子運動班	透過實體恆常親子體育班及親子運動任務，提升學童專注力，以及提供放鬆身心機會予照顧者，以釋放平時生活上的壓力。 兒童運動項目：韓國流行舞 家長運動：瑜伽  備註：本活動與『凝動香港體育基金』合辦	15 個家庭	區內 6-12 歲有特殊教育需要的學童及其照顧者	本中心活動室	梁家文姑娘 (2679 6433)	免費
27/7/2024(六)	上午 10:00 - 中午 12:00	親子模型製作	透過觀察示範、閱讀模型說明書及親手砌模型，讓家長和子女一同製作一副精美的模型，給予他們珍貴的共同回憶。	16 人(8 對親子)	區內家長及其 18 歲以下子女	本中心活動室	張俊國先生 (2679 8372)	免費
2/8/2024(五)、 9/8/2024(五)、 16/8/2024(五)、 23/8/2024(五)、 24/8/2024(六)	上午 10:00 - 11:00	親子理財平行小組	家長編：旨在幫助家長學習如何教育和培養子女良好的理財習慣 1. 引導孩子建立理財觀念； 2. 教導基本理財技能； 3. 引導孩子進行理財規劃； 4. 培養負責任的消費者。  子女編：透過進行經驗式學習，寓遊戲於學習的小組活動，深入學習理財知識、概念及技巧，讓子女理解對金錢的觀念與將來生活的影響。	16 人(8 對親子)	區內家長及其 18 歲以下子女 (家長和子女需同時參與)	本中心活動室	張俊國先生 (2679 8372) 鄭慧蘭姑娘 (2673 6420)	免費
7/8/2024(三)、 14/8/2024(三)、 21/8/2024(三)、	下午 2:30 - 4:00	「管。賢。樂」- 音樂。治	「管。賢。樂」為平行小組，採用音樂治療手法，旨在幫助在情緒及社交方面遇到困難的小童及其照顧者，發掘全新的相處模	8 個家庭 (16 人)	區內小學生及其家長(特殊學習需要)	本中心活動室	黎雋永先生 (2673 6244) 梁肇峰先生	免費

28/8/2024(三)		療。平行 工作坊	式。  家長編：透過學習音樂治療的日常應用，讓家長建立新的管教及溝通途徑，增進家庭的凝聚力。  子女編：透過結合音樂訓練及互動遊戲，為兒童提供基礎音樂培訓的同時，促進他們在社交、情感及認知能力的發展。		兒童優先)		(2670 9125)	
5/9/2024(四)、 12/9/2024(四)、 19/9/2024(四)、 26/9/2024(四)	上午 10:00 - 11:00	家長都可以好開心 (情緒管理)	「子女教極都唔聽？心中怒火難消除」無需感到氣餒，家長透過四節活動來學習、調節及管理情緒，讓親子關係更親密。	8 人	區內家長	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195)	免費
<p>「童傾童玩」系列為持續性的凝聚家庭活動。「童你傾」小組讓家長學習親子溝通技巧，以及進行身心放鬆活動，讓家長緩解負面情緒及壓力。「童你玩」親子活動讓家長實踐在小组所學的技巧，透過遊戲增進親子關係及家庭和諧。</p>								
6/9/2024(五)、 13/9/2024(五)、 20/9/2024(五)、 27/9/2024(五)	上午 9:30 - 11:00	「童你 傾」愛的 語言·運 動	透過學習非暴力溝通，鼓勵家長於日常生活應用技巧，以增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。	10 人	區內家長	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
19/10/2024(六)	上午 10:00 - 11:30	「童你 玩」芬蘭 木柱	透過進行芬蘭木柱遊戲，增加親子間的合作和溝通，以增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。  備註：曾參與「童你傾」愛的語言·運動可優先報名此活動。	10 人(5 對親子)	區內兒童及其家長	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
25/9/2024(三)	上午 10:00 - 11:30	拒絕網絡 沉迷 - 家 長篇	透過討論、分享及短片，讓家長了解現時青少年網絡沉迷的情況，及認識不同預防網絡沉迷的方法。	20 人	區內家長	本中心活動室	張俊國先生 (2679 8372)	免費

<p>3/10/2024(四)、 10/10/2024(四)、 17/10/2024(四)、 24/10/2024(四)</p>	<p>上午 10:00 - 11:30</p>	<p>「有教無慮」家長小組</p>	<p>小組旨在鼓勵家長了解自己的教養模式，並認識不同的教養模式對孩子的影響，以及協助家長們識別在日常生活中的不同情緒，分享及學習有效的管教技巧，以正向態度與孩子相處。</p>	<p>10 人</p>	<p>區內家長</p>	<p>本中心活動室</p>	<p>張俊國先生 (2679 8372)</p>	<p>免費</p>
--	-------------------------	-------------------	---	-------------	-------------	---------------	------------------------------	-----------

## 個人發展活動系列(兒童組)

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
17/7/2024(三)	下午 2:30 - 4:00	冷靜瓶製作	大家有沒有試過氣上心頭，非常生氣而又不能冷靜下來呢?冷靜瓶可能會幫到大家。它是一件能有助平靜心靈的小手工，當你想放鬆心情的時候，拿出冷靜瓶搖一搖，凝視瓶內變化的同時，心情亦會隨之而平靜下來。	8 人	區內小四至小六學生	本中心活動室	鄭慧蘭姑娘 (2673 6420)	免費
19/7/2024(五)	下午 2:00 - 3:00	「玩學園」認識情緒・遊戲日	透過遊戲，認識情緒，提高情緒管理能力，從而提升抗逆力，增加個人及家庭快樂。	10 人	區內 6 - 10 歲兒童	本中心活動室	梁嘉儀姑娘 (2679 8302)	免費
2/8/2024(五)、 9/8/2024(五)、 16/8/2024(五)、 23/8/2024(五)	下午 2:30 - 4:00	遊戲時遊戲	透過競技遊戲及桌上遊戲，讓參加者平衡學習和玩樂的時間，並在過程中學習互相合作和欣賞，提升社交技巧。	10 人	區內 6 - 12 歲學童（特殊學習需要學童優先）	本中心活動室	歐雅妍姑娘 (2673 6550)	免費
14/9/2024(六)	上午 10:30 - 中午 12:00	點止英文班咁簡單	透過趣味遊戲，使參加者輕鬆學習英語。在遊戲過程中認識新朋友，擴闊社交網絡。	10 人	區內 6 - 10 歲學童（特殊學習需要學童優先）	本中心活動室	歐雅妍姑娘 (2673 6550)	免費

## 個人發展活動系列(成人組)

日期	時間	名稱	內容	名額	對象	地點	負責職員	費用
3/7/2024(三)	上午 10:00 - 11:30	對自己好一點--靜觀心靈遊	靜觀是指有意識地以一個不加批判的心，把注意力帶回到此時當下的自己，覺察自身的思想、情緒和身體反應，以一顆潛在的慈心如實地接納自己「當下」的所有經驗。據歷年來的研究顯示，靜觀對減輕身心疾病，治療抑鬱、焦慮有一定的幫助。	8 人	區內婦女	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195)	免費
9/7/2024(二)， 8 月至 10 月份日子 待定(每月一次)	上午 10:00 - 中午 12:00	羽毛球減壓交友小組	透過羽毛球運動，讓參加者放鬆減壓，擴闊社交圈子。	12 人	區內人士	保榮路體育館	梁肇峰先生 (2670 9125)	免費
19/7/2024(五)	上午 10:00 - 11:00	左鄰右里齊伸展	由北區地區康健站的物理治療師帶領的拉筋伸展運動，透過循序漸進的方式，讓參加者認識自己身體，放鬆身心，消除疲勞。  備註：活動由本中心及北區地區康健站合辦	20 人	區內居民	本中心活動室	張俊國先生 (2679 8372)	免費
4/9/2024(三)	上午 10:00 - 11:30	果凍蠟	透過製作果凍蠟，讓參加者放鬆情緒，享受創作的樂趣，還可作為擺設，為家居增添一份色彩。	8 人	區內家長	本中心活動室	鄭慧蘭姑娘 (2673 6420)	免費

3/10/2024(四)、 10/10/2024(四)、 17/10/2024(四)、 24/10/2024(四)	上午 10:00 - 11:00	親子齊愛家 - 家居 齊維修	學習基本家居維修技巧及安全知識。例如修補牆壁、牆壁批蕩，運用電子工具，安裝小型家具等。提倡親子家居維修，增進親子關係。	8 人	區內家長	本中心活動室	劉志豪先生 (2679 3195)	免費
25/10/2024(五)	上午 10:00 - 11:30	中醫草本球工作坊	透過製作草本球，簡單認識痛症的處理，以達紓緩痛楚之效，減輕日常困擾，照顧他人同時照顧自己。	10 人	區內家長 (特殊 學習需要學童 的照顧者優先)	本中心活動室	歐雅妍姑娘 (2673 6550)	免費
31/10/2024(四)	上午 10:30 - 中午 12:00	心靈綠洲：品茗樂	生活節奏急速，工作及照顧壓力繁重，要讓自己急速的步伐停下，重覓心靈綠洲又談何容易呢！品茗有助放鬆身心。泡杯熱茶，品味茶香，可以紓緩壓力，緩解疲勞。由茶藝導師帶領品茗體驗活動，讓參加者認識不同的茶及體驗品茗的步驟，從而令身心得到放鬆。	8 人	區內人士 (特殊 學習需要兒童 及殘疾人士的 照顧者優先)	本中心活動室	許愛鳳姑娘 (2673 0357)	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. 所有活動的日期及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	<b>V</b>	<b>V</b>	<b>V</b>
三號風球	<b>V</b>	<b>V</b>	<b>X</b> (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
八號風球或以上	<b>X</b> (中心將於風球除下後兩小時照常開放)	<b>X</b> (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	<b>X</b>
黃色暴雨警告	<b>V</b>	<b>V</b>	<b>X</b> (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
紅色暴雨警告	<b>V</b> (照常開放，但服務使用者不應前來中心)	<b>X</b> (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	<b>X</b> (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
黑色暴雨警告	<b>X</b> (中心將於暴雨警告除下後兩小時照常開放)	<b>X</b> (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)	<b>X</b> (如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)
雷暴警告	<b>V</b>	<b>V</b>	<b>X</b> (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

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。