

社會福利署 西貢綜合家庭服務中心

地址：西貢親民街34號西貢政府合署五樓及六樓

電話：2791 0692 傳真：2791 2085



中心開放時間

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 - 下午1:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
下午2:00 - 下午5:00	☺	☺	☺	☺	☺	
下午5:00 - 下午8:00			☺ (只開放六樓)		☺ (只開放六樓)	

☺ 代表開放

逢星期二，本中心五樓只開放圖書閣及休閒閣

星期日及公眾假期休息

於2016年4月修訂



服務地域範圍

東面分界線：大浪灣

南面分界線：東龍洲、果洲群島

西面分界線：飛鵝山(分水嶺) 東面、安達臣道以北至井欄樹

北面分界線：西貢東/西郊野公園

服務地域範圍詳情

- 1. 清水灣道(由井欄樹至打鼓嶺及銀線灣一帶)**
龍窩、白石臺、白石窩、壁屋、心朗、打鼓嶺、大牛湖、炭山、井欄樹、凹頭及其他
- 2. 坑口**
清水灣電影廠宿舍、坑口村、雅景別墅、明愛新村、水邊村及其他
- 3. 西貢公路**
峯徑篤、響鐘、慶徑石、蠔涌、界咸、滘西新村、鹿尾、麻南笏、蠻窩、孟公窩、匡湖居、莫遮峯、南邊圍、南圍、北港、白沙灣、北圍、陂頭、打蠔墩、大涌口、大圍、大藍湖、蕉坑、窩美、狐狸頭及其他
- 4. 菠蘿輦**
紅花村、澳朗、北港坳、菠蘿輦、石壟仔、太平村及其他
- 5. 對面海**
漁民新村、伯多祿村、泰湖閣、對面海邨及其他
- 6. 西貢墟**
翠塘花園、新安村、薑場及其他
- 7. 大網仔路**
甲邊朗、龍尾、木棉山、南丫、南山、牛寮、沙下、沙角尾、山寮、大環及其他
- 8. 西沙路**
浪徑、昂窩、澳頭、黃竹灣及其他
- 9. 清水灣半島**
下洋、兩塊田、孟公屋、百勝角、檳榔灣、布袋澳、相思灣、上洋、銀線灣、小坑口、大坑口、大坳門、大埔仔、大環頭及其他
- 10. 香港科技大學**

服務簡介

綜合家庭服務中心以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的服務路向，採取多元化的工作手法，為市民提供一系列的預防、支援和補救服務。中心致力與地區團體和機構建立伙伴關係和緊密協作，並透過運用社區資源及多層面的介入，促使家庭發揮內在的能力，鞏固家庭關係和凝聚力，並協助個人或家庭有效地預防和應付各種問題和挑戰。

本中心五樓設有接待處、玩具閣、電腦資源閣及圖書閣，而六樓設有接待處及面談室等。

目錄

中心分享	2-3
活動推介	4-6
小組推介	7-14
活動及小組公開報名表	15
報名及參加者須知	16



中心分享

《 在療癒路途上重拾親子共好的力量 》

婚姻的結束，或許為夫妻關係畫下了句點，卻也像一場突如其來的風暴，將心撕扯得千瘡百孔。那些曾經深信的承諾，在某個轉身之間成了爭執、失落與淚水。然而，即便如此，我們仍肩負著一份溫柔而深重的身份——父母。在自我復原的路上，如何帶著傷痕，重新學習「共享親職」，一邊修補自己，一邊為孩子撐起一片晴朗的天空？

這是一條艱辛卻充滿愛的道路，走著走著，心也會一閃一閃地亮起來。我曾在案主的故事裏聽見這樣的聲音：「他在婚姻中的背叛，像反覆的拉扯，把我從熟悉的日常抽離出來。我開始孤立，開始懷疑自己是否不夠好。看著未來，我與孩子的前路像被霧籠罩，心中滿是恐懼與無助。」面對婚傷，承認是療癒的第一步。允許自己悲傷不必逞強，也不要掩飾。找一個安全的出口，向信任的朋友傾訴，或透過文字、繪畫、音樂，讓痛有機會被看見、被安放。

也有一位走過低谷的媽媽分享：「在我人生最黑暗的時候，是身邊的親友托住了我。療癒的路上，我遇見許多同路人，我們彼此鼓勵，一步一腳印走出陰霾。一路走著，我才看見孩子就是我的依歸。我想要與他們一起，健康、安全地長大，為我們的人生寫下新的一頁。」她的故事讓我領悟：生命就像一本邊走邊寫、結局未定的小說，字裏行間藏著無數選擇。新的一頁，有自己、有孩子、有願意同行的朋友，也有意想不到的新風景。當我們學會將焦點從「失去的婚姻」轉向「仍在發光的生命」，便能重新看見那個獨立、真實、值得被愛的自己。

燃點希望，從自己出發

要讓心再次點亮，不必一次燃成焰，微小的光也能溫暖長夜。從規律生活，善待身體開始。規律作息、飲食健康、適度運動，像替心靈搭起穩固的地基，身體被照顧好，情緒也會慢慢安穩下來。

重建連結，讓愛回流

離婚帶來的孤立感真實而刺痛，但請把手伸向那些願意接住你的人。與支持你的家人與朋友保持聯繫，讓被理解、被擁抱，成為你前行的養分。

找回興趣，遇見新的自己

撿起那些被塵封的喜好，或為自己開一扇新窗。當你在創作、閱讀、旅行、下廚的片刻找回專注與愉悅，你會重新看見那個獨立且閃耀的自己。

重拾親子共好的力量

當婚姻走到句點，父母的角色卻可以有新的開始。重新界定彼此在孩子生命中的位置，學習「共享親職」，讓我們不再困於受傷者的身分，而是成為溫暖而堅定的引導者。

許多人發現，離婚後的生活也可以更有空間，能追求自我，也能更專注於與孩子的陪伴。曾有一位母親在自己的時間裏重拾繪畫，不僅療癒自己，更悄悄成為孩子的榜樣，孩子從她的筆觸裏，看見韌性、看見愛。

最終，這段旅程教會我們：希望不是等待，而是用心創造。當父母願意為孩子攜手鋪路，即使分離，也能讓愛延續。無論過去多麼黯淡，共親職都能成為重生的起點，讓我們以更寬廣的視野看待「家庭」。當我們看見孩子在愛與支持中安穩成長，當我們與前伴侶能以禮相待、共同為孩子的未來努力時，心底會慢慢升起一股溫暖而堅定的力量，那是屬於家的光，依舊在，依舊亮。

文章來源：親和號，香港公教婚姻輔導會親和坊(九龍東)，2026年1-3月

共親職社工 覃先生

活動推介

P01 夏日好皂

引言：學習運用天然的材料及植物粉，去製作環保又親膚的冷製手工皂。愛錫自己及家人，同時為大自然加添多點綠色及快樂。

內容：1. 認識製作手工皂的分類、皂化原理及不同的打皂材料
2. 學習計算皂化價及打皂配方
3. 分組製作「苦瓜消炎抗痘皂」

日期：2026年4月9日(星期四·共一節)

時間：上午10時至中午12時30分

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內居民

名額：8名

負責職員：陳姑娘 2792 9408

備註：1. 參加者需自備口罩、圍裙及塑膠手套。
2. 手工皂成品會於活動後2星期以WhatsApp方式通知領取。



P02 生命繪本成人共讀

引言：講到繪本，大部份人都會聯想到兒童圖書，但其實繪本圖多字少的特質，方便任何人士閱讀。不少繪本更是為成人讀者而設，內容包括生命、死亡、愛、人際關係、正向心理等等。參加者透過共讀過程，能活化大腦之餘，亦幫助自我探索、抒發心結，帶來愉悅感與寧靜感。

內容：繪本共讀及分享、延伸活動

日期：2026年4月16日(星期四)

時間：下午3時至4時

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：6名

負責職員：林姑娘 2791 7679

P03 童樂融融繪本共讀日

引言：響應每年4月的「世界閱讀日」，推廣閱讀文化，透過繪本共讀及延伸活動，培養兒童表達能力，勇於和家人溝通。參加者亦一起快樂成長，建立支援網絡。

內容：繪本共讀及分享、延伸手作

日期：2026年4月25日(星期六)

時間：上午10時至11時

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區3-10歲兒童

名額：6名

負責職員：林姑娘 2791 7679



小組推介

P04

謝謝永不凋謝的愛

引言：母親節將至，參加者透過製作永生花燈飾，子女表達對母親的感激之情，母親則借此感謝自己的辛勞付出，為家庭帶來溫暖，促進家庭和諧。

內容：學習感恩及製作永生花燈飾

日期：2026年5月7日(星期四)

時間：下午3時至4時

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：8名

負責職員：林姑娘 2791 7679



G01

太極養生班

內容：透過太極運動，讓照顧者放鬆身心，增強平衡感和協調性，幫助他們應對生活中的照顧壓力，對睡眠和情緒調節有良好功效。

日期：2026年3月27日、4月10、17、24日(逢星期五，共四節)

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：6名

負責職員：李姑娘 2791 4213

備註：穿著輕便衣服



P05

綠豆糕美點

引言：在生活壓力中，讓照顧者嚐到一點甜。透過製作綠豆糕點，獲得烹飪樂趣，為自己製造放鬆機會，也藉彼此合作互動，得到支持和鼓勵。

日期：2026年5月8日(星期五)

時間：下午2時至3時30分

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：區內照顧者

名額：8名

負責職員：李姑娘 2791 4213

備註：自備餐盒、毛巾



G02

紫草三寶

引言：夏日將至，係時候為肌膚敏感的自己及家人作好護膚準備。
一齊來做「紫草三寶」—紫草皂、紫草膏及紫草清涼油，為轉季或濕疹所引發肌膚痕癢作出貼心良藥。

內容：1. 講解紫草的藥用療效及製作紫草浸泡油方法；
2. 實習：親手製作紫草皂、紫草膏及紫草清涼油

日期：2026年4月13日及4月20日 (逢星期一，共二節)

時間：上午10時至中午12時30分

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：8名

負責職員：陳姑娘 2792 9408

備註：1. 參加者必須出席齊2日小組活動，才會於4月20日獲發回實習成品。

2. 參加者需自備口罩、圍裙及塑膠手套出席2日活動。



G03

衍紙畫心情

內容：透過學習衍紙基本技巧，製作立體衍紙畫，讓參加者專注於捲紙製作中，並透過畫作，抒發心情，從而學習活在當下，減輕生活壓力。

日期：2026年4月13日至5月4日 (逢星期一，共四節)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內婦女 (照顧者優先)

名額：8名

負責職員：馬姑娘 2792 9631

備註：取錄者會獲WhatsApp/電話通知，敬請留意。



G04 迷你毛絨花盆栽

引言：利用色彩繽紛的毛冷編織精美的花卉盆栽，學習編織技巧，亦發揮創意，從中獲得滿足和成功感。

日期：2026年4月15、22、29日及5月6日(逢星期三，共四節)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：8名

負責職員：李姑娘 2791 4213

備註：自備剪刀及A4大密實袋一個



G05 暖心手作工作坊

引言：手工禮物的價值在於其獨特性，更承載著製作者投入的心思、時間和愛。參加者透過製作手工禮物，除了發揮想像力和創意，過程中學習專注當下，放鬆心情，並藉此向親友傳遞愛意，增強人與人之間的連繫。

內容：製作手工禮物

日期：2026年4月16日、4月23日、4月30日、5月7日
(逢星期四，共四節)

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：8名

負責職員：胡姑娘 3690 1124



註：圖片只供參考

G06 我愛俏貓咪

引言：讓不同年齡的參加者體驗手縫樂趣，親手縫製可愛的貓咪布偶。製成品可以送給至愛親友，成為獨一無二的小禮物。

內容：1. 學習基礎裁布及手縫技巧
2. 縫製一隻約15cm高的貓咪布偶

日期：2026年5月14、21、28日及6月4日 (逢星期四，共四節)

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：8名

負責職員：陳姑娘 2792 9408

備註：▶參加者需自備縫紉工具，包括：鉛筆、剪刀、白線及手縫針出席活動。



註：網上圖片，只供參考用

G07 手機攝影及修圖基礎小組

引言：透過小組過程，參加者可學習手機攝影及修圖基礎技巧，記錄日常生活，學習和家人分享相片，建立溝通話題。小組的互動亦能讓參加者感到被明白和支持，建立社區連結。

內容：學習手機攝影及修圖技巧、實戰拍攝及分享修圖作品

日期：2026年5月20日至6月10日 (逢星期三，共四節)

時間：下午3時至4時

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：8名

負責職員：林姑娘 2791 7679

備註：參加者需自備可拍攝的智能手機



引言：照顧者忙著照顧別人時，容易忽略自己的需要，更缺乏時間做運動，引致肌肉繃緊，甚至引起痛症問題，影響精神健康。定期進行伸展運動，能夠改善身體的柔軟度，並能放鬆神經肌肉，減低精神壓力。參加者在輕鬆的氣氛下一同學習伸展運動，暫時放低照顧者身份，體驗集體運動的快樂，更可擴闊社交圈子，提升身心健康。

內容：進行伸展運動及毛巾操

日期：2026年6月11日、6月18日、6月25日、7月2日
(逢星期四，共四節)

時間：上午10時至11時15分

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：8名

負責職員：胡姑娘 3690 1124

備註：1. 照顧者優先參與

2. 參加者須穿著輕便服飾及自備飲用水



如多於1人報名請填寫關係欄：(必須是直系親屬關係，如：父/母/子/女)

姓名	關係	性別	出生年份	擬參加之活動/小組									
				活動編號				小組編號					
例: 陳小文		女	1980	P01	P02	P03	P04	G01	G02				
				P05									
1.													
2.													
3.													
4.													

住址：_____ 電話：_____

本中心的活動部份名額會優先接受以下人士參加，請在適當之方格內填上 號 (職員有權要求出示證明)

單親家庭

新來港人士

綜援家庭

低收入家庭

緊急聯絡人姓名：_____ 關係：_____ 聯絡電話：_____

本人已讀畢頁背的報名及參加者須知，本人明白及願意遵守。

簽署：_____ 日期：_____

家長同意書

(只供未滿十八歲報名人士的家長或監護人填寫)

本人 _____ 現同意兒子/女兒 *(請刪去不適用者) 參加上述之小組/活動，並證實其身體健康，適宜參加該項活動，以及願意遵守小組/活動之規則及聽從職員之指導和安排

家長簽署：_____ 日期：_____

