

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



社會福利署
Social Welfare Department

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
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

西貢綜合
家庭服務中心

中心通訊

2026年1-3月

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、大腦、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、石壘仔、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、躉場及其他

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

中心的話	2-3
活動推介	4-6
小組推介	7-10
活動及小組公開報名表	11
報名及參加者須知	12

中心的話

離異父母重尋合作的軌跡

很多夫婦決定離婚時，大多數表示希望能夠終結婚姻中的痛苦。先莫說這是否唯一終結痛苦的方法。但如果離婚是另一種痛苦的開始，糾纏不休，那又會是你當初決定離婚時預期的結果嗎？似乎不能合作的關係又如何能夠開始合作呢？

合作的基石

孩子的健康成長和幸福，就是父母合作的基石和共同目標。這個共同目標能夠幫助父母將注意力集中在孩子的需要上，永遠把孩子的利益放在首位，而不是過去的恩怨。父母需共同努力，確保孩子的情感、教育和生活需要得到滿足，避免利用孩子作為爭論的工具。

自我療癒和釋放離異的情感

允許自己經歷並釋放離婚帶來的各種情感，包括悲傷、憤怒和失望。可以通過寫日記、運動、藝術創作或與朋友傾訴來表達和釋放這些情感。若情感困擾持續或難以釋放，可以考慮尋求輔導員的幫助，協助個人走出情感困局，建立新的生活目標。

最後，花時間反思過去的婚姻，從中汲取教訓並找到成長的機會。了解自己的行為模式和情感反應，這有助於避免在未來的關係中重蹈覆轍。

建立新的溝通模式

當情感釋放，父母能夠和平理性，對事不對人地溝通就是合作的開始。尊重是溝通的基礎，促成建設性的討論。尊重對方的界限和意見非常重要。即使在意見不一致的情況下，也應尊重對方的觀點和感受。

解決婚姻錯誤溝通模式的一個重要步驟，也是認識到以往模式中的不足並願意進行改變。約翰·高曼(John M Gottman)是研究夫婦關係的科學家，也是婚姻與家庭治療領域的大師，他以超過 40 年的時間，研究並觀察幾千對伴侶後發現，幸福美滿的伴侶，絕非都是完美的結合，他們在個性、興趣與價值觀都有顯著的差異，而且也會有持續的衝突。關鍵在於他們懂得在衝突中能有效溝通。他指出有四種溝通方式會讓衝突升級並對關係造成極大的傷害，因此統稱做「末日四騎士」(the four horsemen of apocalypse)。分別為：

1. 批評 (Criticism) – 指責、批評或攻擊對方的不足
2. 鄙視 (Contempt) – 不尊重對方、嘲笑、詆毀，而令對方感到討厭及沒有價值
3. 防衛 (Defensiveness) – 批評、指責、不合理的控訴，作出攻擊及防衛的反應
4. 冷漠 (Stonewalling) – 迴避溝通，不作回應

如果父母在離異後仍然用以上的溝通模式，只會延續婚姻中錯誤溝通模式，無法以孩子為優先考量、共同決策及為孩子提供穩定和支持的環境，使孩子更好地應對家庭變遷。反之，如果父母能轉變溝通模式，例如：

1. 以溫和的開始 (Gentle Start-Up) – 「我希望能多些時間和孩子相處，下星期是公眾假期，我可以在那天和孩子相處嗎？」使用“我”語句來表達自身感受和需求，避免指責和批評，以減少對方的防禦心理。
2. 建立互相尊重的文化 (Build a Culture of Respect) – 「我明白你很想和孩子相處，不過孩子下星期考試了，這個星期和孩子的見面時間可以轉為考試後嗎？時間也可以加長一點的。」
3. 承擔責任 (Take responsibility) – 承擔衝突的部份責任，讓衝突降溫。「我對於我忘記帶回孩子的課本感到抱歉，我下次應該更加留意！」。
4. 先安撫自己情緒 (Physiological Self-Soothing) – 先停止衝突，暫停15至20分鐘讓彼此冷靜再作溝通。

父母離異後，建立新的溝通模式並設定明確的界限，包括情感和行為的界限，避免重新陷入過去的糾葛，以確保雙方都能保持尊重和理性。

而最重要的是，能夠讓孩子從父母的身上學習到溝通及處理衝突的良好示範，這對孩子未來的人生至為重要。

專注未來

將注意力轉移到自己的未來和孩子的福祉上，專注於自己的個人成長和興趣，設定新的生活目標和計劃，這有助於轉移對過去的執著。並且建立一個支持系統，包括家人、朋友和社區資源，能夠在需要時提供情感和實際的支持，在新的生活中找到力量和依靠，這對於離異父母來說尤其重要。當離異父母可以找到合作的新模式，孩子就能夠在愛與關懷中健康成長，並且雙方也能在新的生活中找到平衡和幸福，開展一生新的旅程。

參考資料：<https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/>

文章來源：親和號，香港公教婚姻輔導會親和坊(九龍東),2025年7-9月

親和坊(九龍東)中心主任 黃姑娘

活動推介

P01 「花」一點時間和自己相處!

引言：繁囂的都市生活中，經常要與不同的人接觸和交談，很少有時間為自己保留一些「Me Time」。藉著製作手機電話繩，為自己留一點喘息空間，覺察自己內心的需要，學習定時梳理情緒，並提醒居民注重身心健康，從而提升居民關注精神健康的重要性。

內容：製作手機電話繩

日期：2026年1月21日(星期三)

時間：上午10時至12時15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人

負責職員：胡姑娘 3690 1124

備註：照顧者優先參與



註：圖片只供參考

P02 齊剝水仙迎新春

內容：藉剝水仙球活動，讓西貢區家庭同享農曆新年的節日氣氛，同時感受社區關懷。

日期：2026年1月26日(星期一)

時間：下午2時至4時30分

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民 (低收入家庭優先)

名額：15名

負責職員：李姑娘 2791 4213

備註：是次活動與康文署合辦，參加者須自備剝刀和膠袋



P03 花樣年華

引言：透過制作賀年怡花活動，認識正向心理學，學習通往快樂的康莊大道。

內容：學習正向心理學及制作賀年怡花

日期：2026年2月11日(星期三)

時間：下午3時至4時30分

地點：本中心4樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：8位

負責職員：袁姑娘 2792 6965



P04 大自然深度遊

內容：活動透過五感體驗自然環境，結合森林浴，冥想，伸展和呼吸練習，以及療癒手作活動，學習放鬆舒壓，重拾身心健康，自我啟發，與社群連結，一同在自然中成長。

日期：2026年3月2日(星期一)

時間：上午9時至下午4時30分

地點：梁省德海上活動中心、大美督家樂徑(有旅遊巴接送)

費用：全免

對象：情緒困擾，精神健康復元人士(本中心個案優先)

名額：10名

負責職員：李姑娘 2791 4213

備註：是次活動與東將軍澳綜合家庭服務中心及賽馬會
「Campsite +」營舍新發現計劃活動合辦



小組推介

G01 Labubu娃衣鉤織樂

內容：透過教授參加者製作大熱玩偶之娃衣，讓參加者享受鉤織樂趣之餘，亦能為心愛的玩偶換衣裳，從而減輕生活壓力；擴闊社交圈子，建立支援網絡。

日期：2026年1月5至26日(逢星期一，共四節)

時間：上午10時至12時

地點：本中心五樓活動室

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：參加者可自備兩團四股或以上粗的毛線。



G02

花.時間：以靜觀結合花藝來一場愛自己的旅程

引言：小組活動中會透過靜觀結合花藝，使參加者享受活在當下的寧靜，學習調節情緒。

內容：學習靜觀的基礎及實踐，以及制作花束及怡花

日期：2026年1月15、16、22及23日(共四節)

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心4樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：8位

負責職員：袁姑娘 2792 6965



G04

齊撐腦友記

引言：隨著醫學科技進步，患上腦退化症患者並非只限於年長人士。照顧好自己及家人，先由認識「腦」朋友開始。

內容：

- 透過小組遊戲、討論及影音分享，瞭解腦退化定義及分類、照顧患者技巧、家居照顧安全及社區支援資訊。
- 學習及體驗不同靜觀練習及伸展運動，提升患者及照顧者的身心健康。

日期：2026年1月16、23、30日 及2月6日(逢星期五，共4節)

時間：上午10時00分至上午11時30分

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內居民(照顧者優先)

名額：8名

負責職員：陳姑娘 2792 9408

備註：建議參加者須穿著輕便衣物，以方便進行伸展運動。



G03

美食美飾賀新春

內容：透過教授參加者製作新春美食和精緻衍紙掛飾，讓參加者享受烹飪和手工製作的樂趣，從而發掘個人興趣、減輕生活壓力；並擴闊社交圈子，建立支援網絡。

日期：2026年1月15至2月5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：西貢區內婦女(照顧者優先)

名額：8名

負責職員：馬姑娘 2792 9631

備註：參加請自備食物盒及口罩

G05

親親照顧者@同來board board趣

引言：透過下棋，讓照顧者將注意力從照顧壓力轉移到遊戲中，讓大腦暫時放鬆，享受遊戲樂趣。此外，照顧者可透過棋類活動去擴闊個人社交圈子，提升個人支援網絡。

內容：第一至三節會介紹不同類型的桌上遊戲，第四節會進行棋類大比拼，會設有計分賽及獎品。

日期：2026年3月5、12、19及26日(逢星期四，共4節)

時間：下午2時15分至下午3時45分

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內居民(照顧者優先)

名額：10名

負責職員：陳姑娘 2792 9408

備註：參加者如出席齊4節小組，會獲得神秘禮物乙份。



社會福利署 西貢綜合家庭服務中心

(2026年1-3月活動及小組公開報名表)

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			
				P01	P02	P03	P04	G01	G02		
例: 陳小文		女	1980	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：_____

熱帶氣旋、暴雨及雷暴警告下之活動安排

	懸掛時間/ 對象	雷暴 Amber 黃	紅 Red	黑 Black	T1	T3	▲8 或以上
水上活動	a.活動前	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	b.進行中	✗	✗	✗	✗	✗	✗
戶外陸上活動	a.活動前	✓ (在安全情況下)	✗	✗	✓ (在安全情況下)	✗	✗
	b.進行中	✓ (在安全情況下)	✗	✗	✓ (在安全情況下)	✗	✗
室內活動	a.兒童、長者、 家庭及其他人士	✓	✗	✗	✓	✗	✗
	b.成人	✓	✓	✗	✓	✓	✗

✗ 改期 / 取消 / 終止

✓ 可進行

備註：因天氣情況而引致活動取消，該活動負責人將會個別聯絡參加者以作日後安排。如對服務安排有任何爭議，一切以本中心最後決定為準。如參加者對惡劣天氣警告下之活動有任何疑問可致電本中心(2791 0692)查詢。

位置圖

巴士線

- 92 西貢↔鑽石山(經彩虹)
- 94 西貢↔黃石碼頭
- 99 西貢↔恒安
- 299X 西貢↔沙田市中心
- 792M 西貢↔將軍澳港鐵站

紅色小巴專線

- 旺 西貢↔旺角
- 官 西貢↔官塘

綠色小巴專線

- 12 西貢↔將軍澳林邨
- 2 西貢↔蠔涌
- 3 西貢↔菠蘿輦
- 3A 西貢↔西貢南山新村
- 4 西貢↔對面海
- 4A 西貢↔對面海(海濱別墅)
- 7 西貢↔海下
- 9 西貢↔麥理浩夫人渡假村
- 1 西貢↔九龍灣德福花園
- 1A 西貢↔彩虹
- 101M 西貢↔坑口港鐵站

社會福利署-西貢綜合家庭服務中心 西貢親民街34號西貢政府合署5樓及6樓



報名須知

1. 2026年1-3月活動及小組公開報名日期由2025年12月8日開始。
2. 居於本中心服務範圍的人士可獲優先取錄。
3. 所有活動/小組除特別註明外，一般均在活動/小組舉行前兩星期截止報名。
4. 如活動/小組超額報名，本中心將採用抽籤形式取錄參加者，抽籤結果一般在活動/小組舉行前一星期通知參加者。如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。
5. 如未能成功取錄，本中心將不會另行通知。
6. 所有活動/小組一經報名，報名人士不可私下轉讓或轉換活動名額，否則會被取消資格。
7. 活動/小組部份名額會優先接受以下人士參加：新來港人士、領取綜合社會保障援助人士、低收入家庭及單親家庭。另請留意各活動及小組的參加資格。
8. 如活動/小組報名人數不足，本中心有權取消該活動/小組。
9. 如欲查詢各項活動/小組之詳細內容，請致電27910692或親臨本中心與職員聯絡。
10. 活動/小組內容如有更改，以本中心所作之公佈為準。
11. 本中心保留刪改以上須知的權利，而不作另行通知。

參加者須知

1. 除活動/小組之舉行時間更改或取消外，請按照活動/小組之舉行時間準時出席，逾時不候。
2. 參加者如因事未能出席活動/小組，請盡早與本中心職員聯絡，恕不另行補堂。
3. 本中心保留更改舉辦活動/小組之時間及地點之權利。
4. 請各參加者在活動/小組中聽從職員的指導；愛護各項設施/設備及勿在活動場地作任何產品之宣傳，若有違反前述事項，本中心有權終止其參加活動/小組的權利。
5. 本中心可能會於活動/小組進行期間拍照和錄影，並刊登於中心刊物及其他宣傳物品。
6. 各參加者須自行確保人身及財物安全，本中心不會承擔活動期間，因任何原因引致的損失，索償及傷亡等責任。
7. 為善用中心資源，參加者若無故缺席活動或小組，將會影響他們往後三個月參加活動的資格，本中心保留取錄活動的最終決定權。
8. 請各參加者穿著輕便衣物及運動鞋出席戶外活動。