

# 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



## 西貢綜合 家庭服務中心 中心通訊

2026年1-3月

### 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  
輦徑篤、響鐘、慶徑石、蠔涌、界咸、滘西新村、鹿尾、麻南笏、蟹窩、孟公窩、匡湖居、莫遮輦、南邊圍、南圍、北港、白沙灣、北圍、陂頭、打蠔墩、大涌口、大鵬、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、石壚仔、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

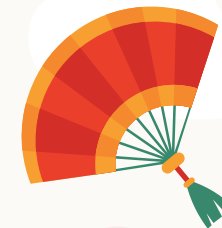
費用：全免

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：透過制作賀年枱花活動，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枱花

日期：2026年2月11日(星期三)

時間：下午3時至4時30分

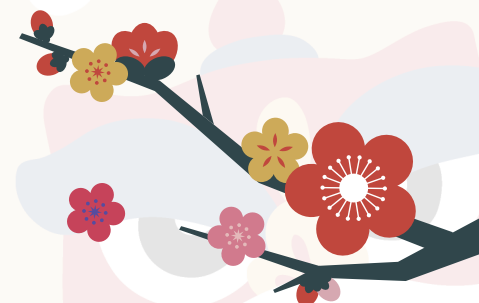
地點：本中心4樓活動室

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，以及制作花束及枱花

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



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



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。



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			
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：\_\_\_\_\_



## 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。

## 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 Thunder	 黃 Amber	 紅 Red	 黑 Black	T1	3	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 ↔ 將軍澳寶林邨  
2 西貢 ↔ 蠔涌  
3 西貢 ↔ 菠蘿壠  
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

