

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

西貢 綜合家庭服務中心 中心通訊

2026年7-9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
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、萬宜漁村、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、坪墩、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
11. 安達臣道居屋
安麗苑、安柏苑、安秀苑、安樺苑、安楹苑等

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
相關資訊	4
活動推介	5
小組推介	6-13
中心活動花絮	14
活動及小組公開報名表	15
報名及參加者須知	16

中心的話

《能夠說的失落與悲傷》

我，化名阿芳，原本來自一個普通的家庭，有爸爸、媽媽、姐姐和弟弟。最開心的時刻是一家人去海灘玩，和去爺爺麻麻的家玩貓咪。另外，當爸爸稱讚我和只帶我去吃雪糕香蕉船的時候，我會感到好幸福！

小五時，我放學回家，看見呆站的爸爸和激動的媽媽。經過警察調停後，爸爸跟我說：「等媽媽心情平復後爸爸就回來，要聽話啊！」我帶著疑惑和不捨地點點頭，看著他帶著行李離開了。晚餐的時候，媽媽說：「個衰人對我哋唔住，以後都唔會再理我哋喇！」我們不禁追問，媽媽卻失控地吼叫：「唔好再問呀！要問就去問佢啦！」屋內立時鴉雀無聲，「爸爸」的稱謂從此消失，他的物品和合照也被扔掉，他的代號變成「衰人」。對於爸爸突然的消失，我們有許多疑問，但無人可問。我們很掛念他：許多個早上我們都發現自己的枕頭濕了，姐弟間也表示聽見對方在夢話兒中叫起「爸爸」。我們都好想見爸爸、爺爺、麻麻和貓咪，但都無法表達，怕媽媽憤怒又傷心，只能在媽媽不在的時候悄悄提起他們。有一次，老師本想將姐姐的文章《我的爸爸》貼堂，但她擔心媽媽知悉後難過，便向老師撒謊是自己抄襲的。表面上我們如常生活，但我們都好清楚每個人的心靈和家庭都缺了角，用笑聲努力掩蓋內心的淚水。

中一時，媽媽突然問我們有沒有掛念那個「衰人」，姐弟都機械式的回答：「唔掛！冇『衰人』我都過得好開心！」我迴避媽媽的眼神說：「唔知道」。媽媽又說：「『衰人』話星期六同你哋食飯，我唔反對都無同意，你哋自己決定啦！」我們姐弟未敢相信，卻又興奮莫名。媽媽再說：「一個對我哋唔住、拋棄我哋、唔負責任又自私嘅衰人，我就決定同佢離婚！你哋諗清楚要唔要見佢，自己話畀佢知啦……」

如果你是阿芳，你會怎樣選擇呢？

面對雙親二缺一，成年人會以為孩子只是少了一個家長，無傷大雅，他們依舊吃喝玩樂。其實，對孩子來說，失去至親還會帶來更深和更廣的失去：

- 1) 從其他重要的人與物之關係及聯繫所得到的安慰
- 2) 從其他重要的人所學到的技巧與能力
- 3) 從熟悉的環境與日常習慣得到的安全感
- 4) 自己（包括自我形象、價值、尊嚴……等）

當經歷到重大的失去或悲傷事件，孩子會感到失落、悲傷，甚至哀痛。然而，身邊的重要人士為了免卻因孩子公開表達而干擾到其他人，在有意或不自覺的情況下，表示不理解、不認可、不支持，甚至忽視、批評、拒絕或否定孩子有這些感受或其表達方式。這樣隱藏孩子的悲傷和表達，稱為「不被認可的悲傷」或「悲傷剝奪」(disenfranchised grief)。¹

反之，如果重要人士願意了解和認可孩子在面對父母離異的過程中所出現的悲傷和失落，例如：

- 1) 親子關係的失落
- 2) 家庭成員組合轉變的失落事件
- 3) 孩子是悲傷者
- 4) 失去的形式，例如父母雙方協議、單方面提出、不知情下分離等
- 5) 孩子表達悲傷的方式

從而幫助他們了解和認可自己的感受及表達方式，孩子們較能夠在身、心、社、靈多方面有健康的發展。

在這傷痛的分離歷程裡，家庭成員如果能夠一起

- a) 確認父母離異的事實
- b) 經歷哀傷失落的情緒
- c) 回憶所失去的並建立與非同住家長心靈及實質上的聯繫方式
- d) 適應離異後的生活及重投生活

家人關係能夠真誠及開放地凝聚及積極地建立，整個家庭能夠較容易及正面適應父母離異的轉變及挑戰，對於家庭成員，尤其孩子能夠得到正面的連結和更多的愛，從而健康地成長及發展。這是孩子莫大的福氣！

資料來源：香港公教婚姻輔導會親和坊(九龍東)

親和號2025年10-12月

共親職社工 羅姑娘

1 Corr, C. A. (2002). Revisiting the Concept of Disenfranchised Grief. In K. J. Doka (Eds.), Disenfranchised grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice. Champaign: Research Press.

相關資訊

強制舉報虐兒 守護孩子童年

網址：

<https://youtu.be/2lqOZQ2aDt4?si=TF6kdo9wopdjYp-C>



資料來源：社會福利署

長者日間暫託服務

網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/dayrespite/



資料來源：社會福利署

長者住宿暫託服務

網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_career_supp/drrr/respiteser/



資料來源：社會福利署

殘疾人士日間暫顧服務

網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/othersupport/drs/



資料來源：社會福利署

醫療費用減免 (適用於符合資格人士)

網址：

https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=259365&Lang=CHIB5&Dimension=100&Parent_ID=10047&Ver=HTML/



資料來源：醫院管理局

醫療費用減免「優化機制知多啲」- 醫療費用減免資格睇真D

網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=ieGPCwWwnMg>



資料來源：醫院管理局

活動推介

P01

動動手動動腦—芬蘭木棋

引言：一個來自芬蘭的投擲遊戲，名字叫 Mōlkky (中文常稱「芬蘭木棋」)。這個遊戲結合了體能、策略與數學計算，非常適合作為家庭遊戲，促進團隊溝通和合作。

內容：芬蘭木棋

日期：2026年7月8日 (星期三)

時間：上午10時至上午11時30分

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：8名

負責人：林姑娘2791 7679



註：圖片只供參考

P02

親子手作@DIY月球燈籠

引言：中秋將至，趁週六假期父母及小朋友同來創作一顆「幸福的月亮」！融入不同的藝術元素，親子一齊來享受手作樂趣，並提升親子間溝通及瞭解。

內容：製作一個12cm月亮燈籠

日期：2026年9月5日 (星期六)

時間：上午10時至中午12時

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：1)6歲或以上的學童及其家長 2)西貢區內居民優先

名額：6對親子(1名家長+1名子女優先)

負責人：陳姑娘 2792 9408

備註：每組家庭會獲發放1份材料用以製作月亮燈籠1個

G01

優悠編織樂

內容：透過教授參加者製作毛線鉤織作品，為參加者發掘個人興趣，並騰出時間去做一些令自己開心的事。讓參加者享受鉤織樂趣之餘，亦可擴闊社交網絡，互相支援，從而給自己休息和放鬆的空間，讓自己回復狀態，繼續積極迎接新挑戰。

日期：2026年6月24日至7月22日 (7月1日除外，逢星期三，共4節)

時間：上午10時至中午12時

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民 (照顧者先)

名額：8名

負責人：馬姑娘 2792 9631

備註：獲取錄者會收到Whatsapp/電話通知，敬請留意。



註：圖片只供參考

G02

Carer Café@手作樂同行

引言：照顧者在日常的照顧生活裡充滿壓力，缺乏一個可以喘息的空間。透過「照顧者咖啡室」讓照顧者可以放鬆自己，好好享受一個屬於自己的Me Time時刻。

內容：嘆吓咖啡及花茶，玩下桌上棋類，學下簡單手工藝。

日期：2026年7月14日至8月25日 (每月第二、四個星期二，共4節)

時間：下午2時30分至下午4時

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民 (照顧者優先)

名額：12名

負責人：陳姑娘 2792 9408

備註：取錄者會獲WhatsApp/電話通知出席，敬請留意。



G03 香氣療癒。身心舒緩小組

引言：芳香療法(Aromatherapy)結合了自然植物的香氛特點，讓精油以呼吸、按摩、泡澡等方式透過呼吸道或皮膚吸收進入體內，從而達到舒緩精神壓力與促進身心靈平衡的功效。

參加者透過認識芳香療法，藉著香氣結合按摩及靜觀方式去覺察自己的感受，為身體帶來深層放鬆，舒緩精神壓力，促進身心靈健康。

內容：認識芳香療法、學習按摩手法及製作擴香產品

日期：2026年7月20日、7月27日、8月3日、8月10日
(逢星期一，共4節)

時間：上午10時30分至上午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

負責人：胡姑娘 3690 1124

備註：孕婦、哺乳期婦女、小孩、皮膚過敏者及蠶豆症患者不適宜參與



註：圖片只供參考

G04 修心圍棋 (初階)

內容：是次活動與Mindful Go Co Ltd.合辦，旨在讓參加者透過圍棋結合正念認知行為療法，從圍棋三問，經歷覺察，探索至蛻變的旅程，啟發我們認識自我行為和情緒模式，以提升身心靈，活出正面人生。

日期：2026年7月20、27日及8月3、10日 (逢星期一，共4節)

時間：下午2時30分至下午5時

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：50歲或以上長者

名額：10名

負責人：李姑娘 2791 4213

G05 織出毛冷花盆栽

內容：利用色彩繽紛的毛冷編織美麗的花卉盆栽，從創意工藝中，得到歡愉和成功感。

日期：2026年8月5、12、19及26日 (逢星期三，共4節)

時間：下午2時至下午3時30分

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：成人

名額：8名

負責人：李姑娘 2791 4213

備註：自備大密實袋一個和鉸剪一把



註：圖片只供參考

G06 繡出祝福

內容：利用自己的巧手，用一針一線，繡出美麗祝福語，為他人送上祝福

日期：2026年8月5、12、19及26日 (逢星期三，共4節)

時間：下午3時30分至下午5時

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：成人

名額：8名

負責人：李姑娘 2791 4213

備註：自備大密實袋一個和鉸剪一把



註：圖片只供參考

G07 影迷療癒時光

引言：透過一起欣賞電影及分享感受，讓參加者抒發情緒、反思生活、及減輕壓力。

內容：電影欣賞、互動分享、放鬆茶點

日期：2026年8月6日至8月27日 (逢星期四，共4節)

時間：下午2時30分至下午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

名額：8名

負責人：林姑娘 2791 7679



註：圖片只供參考

G08 支援照顧者系列：頌鉢療癒小組

引言：頌鉢(Singing Bowl)又被稱為喜馬拉雅碗，起源於尼泊爾、印度和西藏一帶，是一種會發出療癒聲音的樂器。頌鉢發出的聲頻讓身體感到強烈的共振，加速體內血液循環，排除負面情緒，令身體產生修復療癒的功能。

現代人生活節奏急促，令我們累積了不少壓力和情緒，透過學習頌鉢聲療，讓都市人放鬆心情，舒緩緊張的情緒，令身體回復良好的平衡狀態，達至身心療癒的效果。

內容：體驗頌鉢及聲頻治療

日期：2026年8月31日、9月7日、9月14日、9月21日 (逢星期一，共4節)

時間：上午10時30分至12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

負責人：胡姑娘 3690 1124

- 備註：
1. 照顧者優先參與
 2. 未曾參與中心舉辦之頌鉢小組的參加者優先參與
 3. 參加者須穿著輕便服飾及自備外套



註：圖片只供參考

G09 DIY 美點 high tea 樂

引言： 作為照顧者，每日既要兼繁忙工作及家務，又要細心安排家中各項照顧，日復日的忙碌，偶爾會為應對繁重工作和接腫而來的照顧事務而感到疲累不堪。這時候，照顧者很需要為自己留一些時間、空間，給自己休息和放鬆，好好愛自己，讓自己有更好的狀態去愛和照顧家人。

內容： 透過製作簡單的小點美食和有助安神減壓的花茶，邀請參加者為自己騰出一些時間去享受烹飪的樂趣之餘，亦可透過享用美點和花茶期間，與其他參加者互相分享減壓資訊。

日期： 2026年9月3日至24日 (逢星期四，共4節)

時間： 上午10時至中午12時

地點： 本中心五樓活動室

費用： 全免

對象： 西貢區居民 (照顧者先)

名額： 8名

負責人： 馬姑娘 2792 9631

備註： 獲取錄者會收到Whatsapp/電話通知，敬請留意。



註：圖片只供參考

G10 畫出你的「家」小組

引言： 透過數字油畫，讓參加者無需繪畫基礎也能輕鬆畫出自己及家人。過程中除了培養耐心與專注力、完成後可帶來成就感，更適合作為家的裝飾品。

內容： 數字油畫、生活分享

日期： 2026年9月4日至9月25日 (逢星期五)

時間： 下午2時30分至4時

地點： 本中心四樓活動室

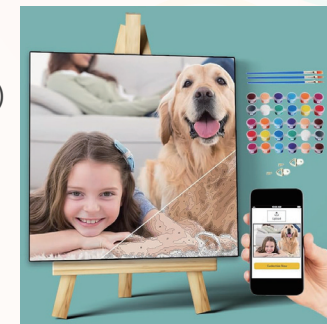
費用： 全免

對象： 西貢區居民

名額： 8名

負責人： 林姑娘 2791 7679

備註： 成功報名的參加者必須於活動前最少20個工作天，提交1張清晰的家庭照給負責社工。



註：圖片只供參考用

G11 蝶古巴特拼貼樂

引言： 忙裡偷閒，透過學習「蝶古巴特拼貼」技巧，拼貼創造出一個具個人風格的飾物盒，讓身心靈有放鬆的一刻，享受藝術為個人帶來恬靜。

內容： ▶ 教授蝶古巴特拼貼技巧

▶ 拼貼小布袋一個及木製飾物盒一個

日期： 2026年9月9、16、23、30日 (逢星期三，共4節)

時間： 下午2時15分至下午4時15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： 每位出席參加者需自剪刀一把作拼貼之用。





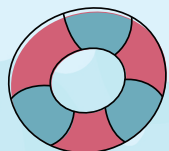
修心圍棋體驗日



中心活動花絮



皮革工作室



社會福利署 西貢綜合家庭服務中心

(2026年7-9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：_____

1. 2026年7-9月活動及小組公開報名日期由2026年6月5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2791 0692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。

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。

 雷暴
 Amber 黃

	懸掛時間/ 對象	 雷暴 Thunder	 黃雨 Amber 黃	 紅雨 Red 紅	 黑雨 Black 黑	T1	L3	⬆️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。

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

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 ↔ 菠蘿峇

3A 西貢↔西貢南山新村

4 西貢 ↔ 對面海

4A 西貢↔對面海

7 西貢↔海下

9 西貢 $\longleftrightarrow$ 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

