

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
10-12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

- 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
- 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
- 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
- 菠蘿輦**
紅花村、澳朗、北港坳、菠蘿輦、石壚仔、太平村及其他
- 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
- 西貢墟**
翠塘花園、新安村、薑場及其他
- 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
- 西沙路**
浪徑、昂窩、澳頭、黃竹灣及其他
- 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
- 香港科技大學**
- 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



中心分享	2-3
相關資訊	4
活動推介	5-11
小組推介	12-17
中心活動花絮	18
活動及小組公開報名表	19
報名及參加者須知	20



《善意溝通---親子對話》

在一個假日的黃昏，當我坐在公園的長椅子上享受陽光和微風之際，忽然聽到一對坐在旁邊的母女激烈地對話。

女兒說：「你在乎我的感受嗎？我已經18歲了，還不懂交朋友嗎！你為何總是要求我把朋友的電話給你，真是荒謬！」

母親說：「如果你有事時，我可以去哪裡找你？萬一你遺失了電話，我可以找你的朋友，你為甚麼這樣大發脾氣呢？」

這時候我心裡想了一想：為何母親所表達的好意和擔心，卻觸發女兒如此變得憤怒呢？究竟她們之間的關係出現了甚麼問題呢？

過了不久，我看見另一對母女坐在不遠處的草地上，她們仰望著天空，女兒對媽媽說：「今天天氣好，我想你陪我出去走下，可以嗎？」媽媽回答說：「當你想我與你一起享受陽光，你感到很開心，是嗎？我聽到你的請求當然很願意陪你，我也覺得很開心！」她們乘著涼風走著，享受著溫暖的陽光。

看到這兩對母女的相處，心中感嘆她們的相處怎麼會截然不同。前者的母親關心女兒的安全，認為自己需要盡媽媽的責任。為了保護女兒及減輕自己的焦慮，快快要求女兒交出朋友的電話，卻未能表達出自己內心對女兒的憂慮及關愛。對女兒來說，這莫名其妙的要求並不合理，而且把她看作孩子對待，因而牽起母女衝突！

然而，第二對母女的相處看來輕鬆愉快、安全且親近的情感聯繫，互相呼應，彼此了解，一起享受美好的時光。她們的相處擁有善意溝通的四大重要元素：觀察、感受、需要、請求。當女兒誠實地表達自己的需要的時候，母親關切地感受及傾聽女兒的請求，誠實地表達自己的興奮心情。因此，她讓女兒感受到母親是可親近的，女兒是可以盡情靠近媽媽的。就這樣，母女二人投入愉快的親子時刻，彼此都感到對方是很重要的。

我心中再想一想，我又可以怎樣建議第一對互相抱怨的母女，改善她們溝通和關係呢？原來，當媽媽向女兒表達關心時，可以找一個大家都適合的時間，去觀察及了解女兒與朋友的聚會詳情。雖然女兒已是18歲，仍可抱著好奇和關心，不加批判，關切地傾聽女兒的需要。她可以從中了解女兒的狀況之餘，還可以誠實地表達自己的憂慮，跟女兒分享自己的恐懼及脆弱，希望女兒明白自己是因為害怕失去聯絡，才會希望女兒交待朋友的電話。說不定女兒傾聽了媽媽催迫背後的關心，會誠實地表達自己之前的激動，是因為誤會媽媽以為自己是一個不成熟的孩子，才會發脾氣。相信透過這樣的善意溝通，兩母女的關係不但可以修補，還能夠並建立安全的連繫。

祝福每一位父母能夠與孩子透過善意溝通的親子對話，擁抱生活的喜怒哀樂，讓每一天的美好都值得回憶及紀念。

香港公教婚姻輔導會
婚姻及家庭輔導員
羅玉美

資料來源：

本文選自香港公教婚姻輔導會《橋—婚姻及家庭季刊》。第174期。2026年6月。



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_careersupp/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

鄉郊送暖關懷@對面海邨

目的：讓服務走入社區，不單在社區傳遞關愛，同時透過接觸低收入家庭，獨老雙老的居民，照顧者和有需要人士，以提昇他們對福利服務的認知和鼓勵他們及早求助。也藉此及早釋別有需要人士，提供可行援助。

- 內容：
1. 推廣區內長者及照顧者，家庭和精神健康服務。
 2. 為長者提供簡單身體檢查和認知障礙篩選。
 3. 為長者和有需要人士提供義剪服務（名額10位）。
 4. 手繪面繪工作坊。
 5. 服務諮詢：即場有註冊社工解答西貢區社會福利服務查詢。

日期：2026年10月8日（星期四）

時間：下午2時至4時

地點：西貢對面海邨海寧樓活動室及對出空地

對象：西貢對面海邨及萬宜村居民

負責人：李姑娘2791 4213（如有查詢，請致電李姑娘）

協辦機構：社會福利署西貢綜合家庭服務中心，明愛（西貢）長者中心，神託會（匯晴坊）

鳴謝：香港房屋協會借出場地



P02 精靈銀髮「有方法防跌」

引言：想行得穩、動得安全，做個充滿活力的精靈銀髮族？
本中心特邀專業職業治療師親臨，與大家一起拆解家居危機，並即場示範防跌運動，掌握自我保護的方法！

內容：跌倒成因及即時自救 / 照顧應變，防跌運動。

日期：2026年10月27日（星期二）

時間：上午10時30分至11時45分

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區銀髮居民 / 照顧者優先

名額：20名

負責人：吳姑娘 3690 1124

備註：1.獲取錄者會收到WhatsApp / 電話通知出席，敬請留意。
2.請穿著輕便服裝。



註：圖片只供參考

P03 閒來鬆一鬆

引言：透過製作浮游花瓶及放鬆呼吸練習，讓照顧者減減壓，放鬆身心。

內容：學習呼吸法，製作浮游花瓶

日期：2026年11月18日（星期三）

時間：下午2時30分至3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

名額：8名

負責人：蘇先生 2792 5890

備註：照顧者優先



註：圖片只供參考

P04 家庭共聚燒烤日

引言：家庭成員一起燒烤及享用營地玩樂設施，建立共同美好回憶，強化家庭連結。

內容：燒烤、營地設施、團體遊戲

日期：暫定2026年11月28日（星期六）

時間：上午9時45分至4時30分

地點：麥理浩夫人度假村

費用：全免

對象：西貢區居民（以2至4人家庭為單位報名優先）

名額：28名

負責人：林姑娘 2791 7679、吳姑娘 3690 1124

備註：請參加者穿著輕便服裝，如有需要可帶備個人衛生用品。



註：圖片只供參考

P05 「圓滿人生」講座

引言：踏入人生晚年，學習如何規劃終老計劃，讓自己及其家人（長者）在面對生命終結時，可以過得有尊嚴及感到圓滿。

內容：▶ 了解長者晚年生活需要
▶ 講解退休規劃、晚年照顧及醫療安排（包括舒緩治療）、預設法律文件
▶ 認識社區內現有「善終服務支援」及如何籌劃後事等。

日期：2026年12月1日（星期二）

時間：上午10時至中午12時

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民（參加者是護老者或家有長者優先）

名額：20名

負責人：陳姑娘 2792 9408



註：圖片只供參考

P06 啡韻悠音

引言：咖啡味道豐富，從選豆、加工、烘焙至沖煮，讓我們用視、嗅、味覺去享受咖啡的獨特風味，同時，置身大自然中，放慢步伐心情，去品嚐咖啡香濃，並配合聲音治療，讓我們暫時放下煩惱焦慮，單純去品嚐咖啡，享受屬於自己的時間。

日期：2026年12月3日（星期四）

時間：上午9時至下午5時

地點：香港女童軍總會梁省德海上活動訓練中心

費用：全免

對象：將軍澳及西貢區精神復元人士及其照顧者

名額：8名

負責人：李姑娘2791 4213

備註：為中心現有個案優先

午餐自費，自備防曬用品和食水

集合地點：西貢鄧肇堅運動場

提醒：如對咖啡敏感或會有不良反應，不宜參加。

此活動與香港女童軍總會、神託會匯晴坊及東將軍澳綜合家庭服務中心合辦。



註：圖片只供參考

P07 草地滾球體驗

引言：讓長者體驗這項結合身體伸展的運動，鍛鍊肌肉運用和智力思考，再配合手眼協調，以促進身心健康，帶來歡愉放鬆的感受。

日期：2026年12月7日（星期一）

時間：上午9時45分至下午12時

地點：坑口文曲里公園草地滾球場

費用：全免

對象：將軍澳及西貢區50歲或以上居民

名額：15名

負責人：李姑娘2791 4213

備註：自備防曬用品和食水

集合地點：坑口地鐵站B2出口等。



註：圖片只供參考

P08 聖誕衍紙~嘆茶樂

引言：為照顧者留一些時間、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：透過製作衍紙聖誕裝飾和泡製有助安神、減壓的花茶，讓照顧者享受手工製作的樂趣之餘，可透過享用茶點和花茶期間，與其他參加者互相分享交流，建立同路人支援網絡，達至放鬆自己和減輕壓力的目標。

日期：2026年12月15日（星期二）

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

負責人：馬姑娘 2792 9631

備註：獲取錄者會收到WhatsApp通知，敬請留意。



註：圖片只供參考

小組推介

G01 粵韻傳情粵曲小組A

引言：此小組以粵劇為主，增加參加者對中國傳統粵劇，社區資源和義工活動的認識，發展個人潛能，認識自我，增強自信，並凝聚粵曲的力量，把關愛和諧訊息帶至鄉郊，小組完畢後有機會於鄉郊送暖表演。

內容：學習粵曲的技巧和心得，將粵劇元素傳遞鄉郊。

日期：2026年10月2日至10月23日（逢星期五，共四節）

時間：下午2時30分至4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

名額：16名

負責人：蘇先生 2792 5890



註：圖片只供參考

G02 粵韻傳情粵曲小組B

引言：此小組以粵劇為主，增加參加者對中國傳統粵劇，社區資源和義工活動的認識，發展個人潛能，認識自我，增強自信，並凝聚粵曲的力量，把關愛和諧訊息帶至鄉郊，小組完畢後有機會於鄉郊送暖表演。

內容：學習粵曲的技巧和心得，將粵劇元素傳遞鄉郊。

日期：2026年11月6日至11月27日（逢星期五，共四節）

時間：下午2時30分至4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

名額：16名

負責人：蘇先生 2792 5890



G03 男士圍爐小組

引言：透過不同的活動形式，讓參加者在輕鬆及開心的氣氛下分享表達心情，並促進男性之間的交流與支持。

內容：遊戲、歌曲分享、健康工作坊、繪畫及茶聚活動等等。

日期：2026年10月8日至10月29日（逢星期四，共四節）

時間：下午2時30分至4時正

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內18歲或以上男士

名額：10名

負責人：蘇先生 2792 5890



註：圖片只供參考

G04 「瑜釋重負」- 減壓瑜珈小組 (入門)

引言： 生活中積累的疲憊與重擔，是否常讓你感到肩頸繃緊、喘不過氣？

透過瑜珈伸展動作和配合呼吸法，由外而內學會放鬆身心、提升身體柔韌性、增強肌肉力量，同時配合自我關懷概念，有助舒解壓力及緊張情緒。

內容： 瑜珈伸展動作，適合需要放鬆、減壓或改善柔韌性的人士。

日期： 2026年10月28日、11月4日、11月11日、11月18日
(逢星期三，共四節)

時間： 上午10時30分至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 (照顧者優先)

名額： 8名

負責人： 吳姑娘 3690 1124

- 備註：**
1. 獲取錄者會收到WhatsApp / 電話通知出席，敬請留意。
 2. 請穿上輕便褲裝，自備飲用水。
 3. 上課時手提電話需要調校至靜音，以免打擾過程。
 4. 如身體有任何特別的情況、身體不適或長期疾病或其他狀況，請預早通知負責社工。



G05 「瑜釋重負」- 減壓瑜珈小組 (進階)

引言： 透過瑜珈伸展動作和配合呼吸法，由外而內學會放鬆身心、提升身體柔韌性、增強肌肉力量，同時配合自我關懷概念，有助舒解壓力及緊張情緒。

內容： 瑜珈伸展動作，適合需要放鬆、減壓或改善柔韌性的人士。

日期： 2026年11月25日、12月2日、12月9日、12月16日
(逢星期三，共四節)

時間： 上午10時30分至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 (照顧者優先) / 曾參加G04「瑜釋重負」參加者優先

名額： 8名

負責人： 吳姑娘 3690 1124

- 備註：**
1. 獲取錄者會收到WhatsApp / 電話通知出席，敬請留意。
 2. 請穿上輕便褲裝，自備飲用水。
 3. 上課時手提電話需要調校至靜音，以免打擾過程。
 4. 如身體有任何特別的情況、身體不適或長期疾病或其他狀況，請預早通知負責社工。



G06 聖誕有「禮」

引言：聖誕將至，係時候為自己及親友準備一份溫馨、甜蜜的「小禮物」。齊來動手DIY，輕鬆享受手作樂趣之餘，提升個人的創意及自信，為自己及親友送上滿滿的聖誕祝福。

內容：製作聖誕造型皂、深層滋潤護膚餅及創意聖誕卡。

日期：2026年11月6、13、20及27日（逢星期五，共四節）

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：西貢區居民

名額：8名

負責人：陳姑娘 2792 9408

備註：1)每位參加者需自備口罩、圍裙及塑膠手套出席第一、二節小組。

2) 各節DIY成品會於第四節小組完結時統一派發。



註：圖片只供參考

G07 衍紙同樂賀聖誕

內容：透過學習衍紙基本技巧，製作立體衍紙聖誕樹，一方面為節日增添聖誕氣氛，另一方面讓參加者專注於捲紙製作中，從而學習活在當下，減輕生活壓力。

日期：2026年12月2日至23日（逢星期三，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

負責人：馬姑娘 2792 9631

備註：獲取錄者會收到WhatsApp通知，敬請留意。



註：圖片只供參考



活在當下-泰拳小組 (5月)



中心活動花絮



家長理財小組 (5月)



安達臣區服務推廣站 (6月)



Caregiver café 快樂
迎暑假照顧者
優閒茶座 (7月)



社會福利署 西貢綜合家庭服務中心

(2026年10-12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10-12月活動及小組公開報名日期由2026年9月11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。



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				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。

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 ↔ 菠蘿壩
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

