社會福利署
Social Welfare Department



黃大仙綜合家庭服務中心

2025年4月至6月季刊

目錄

從關係看人生：謊言與慌言	P.3 - 4
節日喜慶系列	P.5
快樂童夢系列	P.6
自我成長系列	P.7 - 13
幸福家庭系列	P.13
熱帶氣旋或暴雨警告下的活動安排	P.14
實用查詢熱線 / 本中心服務範圍	P.14
小組活動報名表	P.15
中心開放時間及地點	P.16



從關係看人生：謊言與慌言



最近一位家長向筆者抱怨孩子有行為問題。她一念焦急地告訴我，發現12歲的孩子多次擅取家中現金，同時亦發現孩子突然多了一些模型等玩具。家長於是質問孩子，但孩子矢口否認偷錢，並指玩具有些是朋友送的禮物。有些是自己用零用錢買的。家長對孩子的行為及謊言感到憤怒，覺得孩子全心欺騙和挑戰她的權威。於是，家長決定懲罰孩子，不但沒收他的積蓄和模型，更停止向孩子發零用錢，讓孩子好好反省。孩子對家長的做法十分不滿，兩人爭拗不斷，問題始終沒有解決。家長無計可施，希望筆者能介入。對於這位家長的煩惱，相信不少人也有類似的經歷。當家長發現孩子有不誠實的表現，常常會視之為孩子學壞的警號，擔心孩子往後的心理及行為發展，負面或焦急情緒亦油然而生。家長可能會懷疑自己的管教能力，繼而怪責自己或孩子。家長會問：「「為什麼我從小教你誠實做人，你卻沒有學會呢？」



不知道讀者有沒有相同的經歷：小時候看動畫電影《木偶奇遇記》時，身旁的父母會趁機說教，聲稱誰說謊，誰的鼻子會變長？雖然筆者小時候看到電影中小木偶說謊後，鼻子一下子拉長，變成可以讓鳥兒棲息的樹枝，當下的想法是「真好！我正想養寵物呢！」但筆者明白，父母只想讓孩子明白說謊的壞處。研究發現，小孩其實早在二至三歲已經有說謊的能力。到了七八歲，小孩有更成熟的認知能力，能夠說出「更好的謊言」，他們能從聽者的立場加強謊言的說服力，讓謊言更可信。可見，孩子早有說謊的能力同時亦有機會認識說謊的後果。這些學習經驗會影響孩子倚賴說謊處理問題的程度。以下會從家庭處境與相處方式的角度討論這個現象。

研究發現，家長對子女的控制度和家庭的凝聚力與青少年說謊的頻密程度有關。如家庭有較高的凝聚力，青少年較少說謊。一方面，他們不會擔心說實話受罰，另一方面，他們相信家長會理解或支持他們的想法或選擇。因此不想冒着失去父母支持的風險去說謊。相反，家長的管教越嚴、

越欠彈性，孩子便越想用謊言去爭取自以為應有的自主權。這時候，家長出於無助和憤怒，或會質疑自己的管教方式及自己對孩子的重要性，於是選擇放棄或採用更加嚴厲的管教方式，孩子亦因此感到不公平，然後變本加厲，以更多謊言去對抗越加嚴格的管制。結果，家長與孩子的安全連繫在這個循環中不斷被削弱。



家長往往出於對孩子的期望與關心，即時懲罰說謊的子女，卻未嘗了解自己及子女的情感需要。在以上的例子中，孩子可能想買心頭好，但知道家長會反對，東窗事發又不想受到責怪，於是用謊言或其他方式為自己辯解。



家長因為孩子的爭辯而感到不受尊重，於是施加更多限制，希望在此得到孩子的服從。如家長希望孩子坦誠相對和減少對抗，其實需要學習以符合孩子年紀的方式與他們相處，培養親子關係中的安全聯繫。例如，孩子可在冷靜後，心平氣和地表達對孩子用錢的期望，也可嘗試了解孩子說謊背後的原因，適當地給予幫助。研究發現，在依附關係中感到安全的大人和小孩，溝通上較開放透明，亦較少用詭辯、逃避的方式處理衝突。

在《木偶奇遇記》中，木偶變成一個有生命力的「半人類」後，擺脫了牽線的控制，能夠自由地生活，但因為好奇心及缺乏做決定的經驗而處處碰壁。幸好他汲取經驗，找到自己珍重的價值，並從鯨魚肚裏救回爸爸，最終成為一個「真人類」。孩子說謊，反映家長與孩子的相處模式有需要改變。雖然我們的日常生活不像動畫那般奇幻，但我們亦可通過磨合陪伴孩子成長，為親子關係重新注入動力。

資料來源：
臨床心理學家　陳育琪
本文選自《談心說你》。
第四期。2024年4月。社會福利署臨床心理服務科

節日歡慶系列

花語表愛意

活動目的：母親節將至，母親和子女將一同設計別具匠心的鮮花籃，用花語傳遞心意，以表達對最愛的母親之感謝和送上無數祝福。

內　　容：學習插花藝術，設計精美花籃
日　　期：2025年4月26日（星期六）
時　　間：上午10：00至11：30
地　　點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊
對　　象：區內家庭
（家庭組合：包括母親及子女）
名　　額：8名
費　　用：全免
查　　詢：2327 4030（蔡姑娘）



愛心賀端陽

活動目的：學習製作端午節糭，在過程中了解端午節內容，享受下廚樂，並與親朋一同享用。

內　　容：由義務導師教授製作端午節糭
日　　期：2025年5月22日（星期四）
時　　間：上午10：30至中午12：00
地　　點：黃大仙社區中心2樓家樂閣
對　　象：區內18歲以上婦女
名　　額：8名
費　　用：全免
查　　詢：2327 0493（林姑娘）
備　　註：參加者請自備食物盒及口罩
活動完結後將會揀選2-3人參與下午活動，將所學製作成愛心糭，派發給社區人士(如長者及低收入家庭，讓愛傳遞社區)



快樂童夢系列

樂在棋中 - 桌上遊戲體驗活動（5月）

活動目的：透過桌上遊戲，提升參加者的溝通能力及合作能力，輕鬆減壓，開心玩樂。

內　　容：桌上遊戲有好多款式，除UNO、飛行棋及大富翁外，還有不同遊戲。透過體驗不同的桌上遊戲，考反應，鍛鍊記憶力和合作性，總之最緊要開心。小朋友返學補習之餘，一起透過遊戲放鬆，邊玩邊成長

日　　期：2025年5月17日(星期六)

時　　間：上午10：00至11：30

地　　點：黃大仙社區中心2樓會議室

對　　象：區內6-12歲兒童

名　　額：10名

費　　用：全免

查　　詢：2321 1648（陸先生）



寵物小精靈模型工作坊（6月）

活動目的：透過玩遊戲及砌模型，提升參加者的合作能力及專注力，輕鬆減壓，開心玩。

內　　容：小朋友化身寵物小精靈訓練員進行遊戲及砌模型。過程中訓練到小朋友的耐性、專注力及小手肌

日　　期：2025年6月7日(星期六)

時　　間：上午10：00至11：30

地　　點：黃大仙社區中心2樓會議室

對　　象：區內6-12歲兒童

名　　額：10名

費　　用：全免

查　　詢：2321 1648（陸先生）

備　　註：每位參加者將獲贈模型一盒，並會於活動中完成



自我成長系列

我心悠然

活動目的：讓參加者在疲憊和憂慮的狀態中，認識自己的能量位置，學習如何給自己一刻的放鬆。在照顧自己的過程中，參加者將找到安慰和力量，並追求更幸福的人生。
內　　容：製作和諧粉塑杯墊、葉拓石製作、放輕鬆練習及製作小夜燈
日　　期：2025年4月2、9、30日及5月7日(星期三，共四堂)
時　　間：上午10：00至11：30
地　　點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊及童聚坊
對　　象：區內人士(照顧者優先)
名　　額：8名
費　　用：全免
查　　詢：2327 4030（蔡姑娘）
備　　註：本小組活動是與救世軍竹園綜合服務救世軍竹園青少年中心合作舉行



開心下廚樂（一）

活動目的：學習製作時令食品及烹調手法，在過程中享受下廚樂，並與家人和好友分享。
內　　容：由義務導師教授製作時令食品
日　　期：2025年4月8日至29日(逢星期二，共四堂)
時　　間：上午10：30至中午12：00
地　　點：黃大仙社區中心2樓家樂閣
對　　象：區內18歲以上婦女
名　　額：8名
費　　用：全免
查　　詢：2327 0493（林姑娘）
備　　註：參加者請自備食物盒及口罩



放鬆心情捲紙(1) - 手藝衍紙荷花工作坊

活動目的：透過學習捲紙藝術，放鬆日常的生活壓力。
內　　容：由義務導師教授捲紙藝術，學習製作衍紙荷花
日　　期：2025年4月11日(星期五)
時　　間：上午11：00至中午12：30
地　　點：黃大仙社區中心2樓會議室
對　　象：區內18歲以上居民
名　　額：8名
費　　用：全免
查　　詢：2327 0493（林姑娘）
備　　註：適合有基本捲紙概念人士



（圖片只供參考）

放鬆心情捲紙(2) - 手藝衍紙福蛇工作坊

活動目的：透過學習捲紙藝術，放鬆日常的生活壓力。
內　　容：由義務導師教授捲紙藝術，學習製作衍紙福蛇
日　　期：2025年4月25日、5月2日及5月16日
　　(星期五，共三堂)
時　　間：上午11：00至中午12：30
地　　點：黃大仙社區中心2樓會議室
對　　象：區內18歲以上居民
名　　額：8名
費　　用：全免
查　　詢：2327 0493（林姑娘）
備　　註：適合有基本捲紙概念人士



（圖片只供參考）

舞動風姿讚美操

活動目的：聆聽優美的音樂旋律以舒緩神經，透過優雅的肢體運動來保持健康，並藉著讚美操的分享來增強良好的人際關係，從提升生活品質。

內　　容：體驗讚美操的樂趣

日　　期：2025年5月2、9、16、23日及6月6、13、20、27日（逢星期五，共八堂）

時　　間：上午9：30至11：00

地　　點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對　　象：區內人士（照顧者優先）

名　　額：10名

費　　用：全免

查　　詢：2327 4030（蔡姑娘）



備　　註：參加者需穿著舒適的衫褲及鞋襪
本小組活動是由讚美操協會(九龍區)領操員指導讚美操

從愛自己出發2025 (A+B)

活動目的：學習好好愛護自己，從建立健康的身體，去到關顧心靈的需要。

內　　容：小組共分為兩個主題—
(A) 運動篇：透過影片教學，學習簡單的伸展運動、輕鬆舞步和保健常識
(B) 怡情篇：簡單茶點，輕鬆手工製作

日　　期：2025年5月7、14、21及28日(逢星期三，共四堂)

時　　間：(A)+(B)上午9：45至中午12：00

地　　點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對　　象：區內18-75歲居民

名　　額：8名

費　　用：全免

查　　詢：2327 4092 (袁姑娘)



備　　註：參加者必須同時出席「運動篇」及「怡情篇」
參加者須穿著輕便服裝，按個人需要，請自備飲水及毛巾

開心下廚樂（二）

活動目的：學習製作時令食品及烹調手法，在過程中享受下廚樂，並與家人和好友分享。
內　　容：由義務導師教授製作時令食品
日　　期：2025年5月13日、5月27日、6月3日及6月10日（星期二，共四堂）
時　　間：上午10：30至中午12：00
地　　點：黃大仙社區中心2樓家樂閣
對　　象：區內18歲以上婦女
名　　額：8名
費　　用：全免
查　　詢：2327 0493（林姑娘）
備　　註：參加者請自備食物盒及口罩

手定心平貼鑽鏡子工作坊

活動目的：透過學習手工藝術，學習專注當下，放鬆日常生活壓力。
內　　容：由義務導師教授製作貼鑽鏡子
日　　期：2025年5月16日(星期五)
時　　間：上午11：00至中午12：30
地　　點：黃大仙社區中心2樓會議室
對　　象：區內18歲以上居民
名　　額：8名
費　　用：全免
查　　詢：2327 049（林姑娘）



（圖片只供參考）

藝術新體驗1（DIY糭子香包）

活動目的：透過不同的藝術製作，讓參加者認識各種藝術工藝。在這個過程中，他們學習放慢步調，專注於自己的感受。此外，透過製作香包，參加者不僅能增加端午節的了解，還能體會香味在減輕壓力和其他用途上的價值。
內　　容：學習製作香包及減壓方式
日　　期：2025年5月22日(星期四)
時　　間：下午2：30至3：45
地　　點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊
對　　象：區內居民
名　　額：8名
費　　用：全免
查　　詢：2640 7334（曾姑娘）



（圖片只供參考）

心靜舒壓 - 布藝花製作

活動目的：透過學習布藝花藝術，學會專注心情，放鬆日常的生活壓力。
內　　容：由義務導師教授製作鬱金香(初階班)及布藝荷花(進階班)
日　　期：2025年5月30日、6月6日、6月20日及6月27日(星期五，共四堂)
時　　間：上午11：00至中午12：30
地　　點：黃大仙社區中心2樓會議室
對　　象：區內18歲以上居民
名　　額：8名
費　　用：全免
查　　詢：2327 0493 (林姑娘)



(圖片只供參考)

和諧粉彩畫創藝坊

活動目的：和諧粉彩是運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式及技巧，為創作者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過一同學習繪畫和諧粉彩畫，讓參加者釋放情緒及紓壓，並享受創造療癒畫作之樂趣。
內　　容：由義務導師教授繪畫和諧粉彩畫
日　　期：2025年6月3日至6月24日(逢星期二，共四堂)
時　　間：上午10：15至11：30
地　　點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊
對　　象：區內婦女
名　　額：10名
費　　用：全免
查　　詢：2327 6315 (黃姑娘)
備　　註：請自備抹手毛巾



(圖片只供參考)

和諧粉彩畫療癒坊

活動目的：和諧粉彩是運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式及技巧，為創作者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過一同學習繪畫和諧粉彩畫，讓參加者釋放情緒及紓壓，並享受創造療癒畫作之樂趣。

內　　容：由義務導師教授繪畫和諧粉彩畫

日　　期：2025年6月5日 至 6月26日（逢星期四，共四堂）

時　　間：上午10：15至11：30

地　　點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對　　象：區內婦女

名　　額：10 名

費　　用：全免

查　　詢：2327 6315（黃姑娘）

備　　註：請自備抹手毛巾



（圖片只供參考）

芳療體驗坊 - 夏日DIY

活動目的：透過製作DIY香薰產品，認識芳香療法，體驗自製天然產品的樂趣。

內　　容：每節製作不同DIY產品：蚊怕水、蚊磚、蚊膏及止癢啫喱

日　　期：第一節：2025年6月16日(星期一)
第二節：2025年6月17日(星期二)
第三節：2025年6月23日(星期一)
第四節：2025年6月24日(星期二)

時　　間：上午10：00至11：30

地　　點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對　　象：區內婦女

名　　額：8名

費　　用：全免

查　　詢：2640 7334（曾姑娘）

備　　註：1. DIY製成品或會因材料存貨而有調整
2. 部分精油產品含有薄荷成分，有G6PD缺乏症(蠶豆症)人士敬請留意



（圖片只供參考）

藝術新體驗2（DIY擴香石）

活動目的：透過製作屬於自己的擴香石，讓自己沉醉於藝術創作之中，用顏色為自己減減壓。
內　　容：製作擴香石及分享作品
日　　期：2025年6月18日（星期三）
時　　間：下午2：30至4：00
地　　點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊
對　　象：區內婦女
名　　額：8名
費　　用：全免
查　　詢：2640 7334（曾姑娘）


（圖片只供參考）

幸福家庭系列

桌上遊戲樂悠坊

活動目的：桌上遊戲是歐美很流行的活動，透過遊戲中的互動，讓家長及子女彼此合作及了解，增潤家庭關係，建立正向家庭思維，並促進子女個人成長及發展。
內　　容：學習及體驗不同的桌上遊戲，在愉快的氣氛下彼此了解，一起學習及成長
日　　期：2025年6月21日(星期六)
時　　間：上午10：30至中午12：00
地　　點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊
對　　象：區內家庭（建議正就讀小一至中二之子女及其家長）
名　　額：12名
費　　用：全免
查　　詢：2327 6315（黃姑娘）
備　　註：每個家庭必須至少有一名家長及一名子女一同報名參加

熱帶氣旋或暴雨警告下的活動安排

活動性質	懸掛時間 /對象	雷暴/黃雨警告	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球
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、老人、家庭	✔	✘	✘	✔	✘	✘
	b. 成人	✔	✔	✘	✔	✔	✘
✘ 改期 / 取消 / 終止　　✔ 可進行							

備註：
除下八號風球或黑色暴雨警告後，在一般情況下，中心開放及戶內活動將於兩小時後恢復；戶外活動當日早上七時正或以後時間內，懸掛有關訊號，則活動取消（詳情請參考上列活動安排指引列表）；如有疑問，歡迎致電本中心2327 4973查詢。

實用查詢熱線

社會福利署熱線	2343 2255
明愛向晴熱線	18288
東華三院芷若園熱線	18281
香港撒瑪利亞防止自殺會求助熱線	2389 2222



本中心服務範圍

豪園　鵬程苑　盈福苑　現崇山　竹園南邨　竹園北邨　啟德花園　翠竹花園　新光中心　黃大仙上邨　黃大仙下邨　竹園聯合村　黃大仙紀律部隊宿舍　消防處黃大仙員佐級已婚人員宿舍

小組/活動報名表

活動/小組名稱： _____

參加者姓名： _____（中文）_____（英文）

性別/年齡： _____

電話： _____（日間）_____（晚間）

地址： _____

請在適用的☐內填上✔號
☐綜援家庭　☐非綜援個案　家庭成員人數：　家庭每月收入：
☐單親/新來港人士（來港年份：　）（*請刪去不適用者並註明）
你是否首次參加本中心的活動 ： ☐是　☐否

一同申請參加此活動/小組之其他家庭成員資料

姓名（中文）	（英文）	性別/年齡	關係	職業/年級

*本人明白貴中心可能會於小組或活動進行期間拍照和錄影，並同意刊登於中心刊物及其他宣傳物品上。
*居於本中心服務範圍的香港居民可獲優先取錄，本中心保留取錄參加者的最終決定權。
*由於各小組／活動名額有限，人數過多以抽籤方式決定，本中心職員一般會於小組／活動舉行**前一星期**個別通知參加者，落選者將不會另行通知。
*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，因任何原因所引致的損失、索償及傷亡等責任。
*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。
*本表格資料只會用作報名參加本中心的小組/活動之用。資料將完成小組/活動後適時銷毀。

參加者簽名：_____　日期：_____

家長同意書

（如報名人士未滿十八歲請填寫本欄）

本人 _____現同意，子/女_____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/活動之規則及貴署職員之指導和安排。

家長簽名：_____　日期：_____

此欄由中心職員填寫

收表日期：_____　職員簽署：_____

此欄由中心職員填寫

活動工作員姓名：_____　電話：_____

個案編號：_____

中心開放時間如下：

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至下午1:00	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處
下午2:00至下午5:00	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處
下午5:00至晚上8:00			二樓 園地接待處	二樓 園地接待處		

中心位置圖

社會福利署黃大仙綜合家庭服務中心

中心地址：黃大仙正德街104號黃大仙社區中心2樓
電話：2327 4973　傳真：2351 1872



印刷日期：2025年3月　印刷數量：900份　設計印刷：創作美術印刷有限公司