



社會福利署
Social Welfare Department

黃大仙綜合家庭服務中心

2026年4月至6月季刊





目錄

強制舉報虐兒·守護孩子童年	P.3
支援照顧者服務資訊	P.4
學生精神健康 肩上重擔 心中孤單	P.5-6
節日喜慶系列	P.7
快樂童夢系列	P.7
自我成長系列	P.8-10
幸福家庭系列	P.11
關愛社群系列	P.11
活動花絮	P.12-13
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



強制舉報虐兒

Mandatory reporting of child abuse

守護孩子童年

protects children



《強制舉報虐待兒童條例》

2026年1月20日生效

Mandatory Reporting of Child Abuse Ordinance
Effective from **January 20, 2026**

**法定責任
必須舉報**
It's legal responsibility
Reporting is mandatory



社會福利界、教育界、醫療衛生界的
25類指明專業人員，必須舉報懷疑嚴重虐待兒童個案

Twenty-five categories of specified professionals
from the social welfare, education, and healthcare sectors
must report suspected serious child abuse cases



支援照顧者服務資訊



24小時照顧者支援專線：182 183

24小時服務的專線由專業社工接聽，為照顧者提供即時支援，為有緊急需要的個案提供外展探訪，亦按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要的照顧者得到服務跟進。服務對象包括護老者及殘疾人士/精神復元人士照顧者。



照顧者資訊網：182183.hk

社會福利署與香港賽馬會慈善信託基金合作，委託香港樹仁大學建立照顧者資訊網，向照顧者提供全面、最新和方便閱覽的資訊。網站內容涵蓋長者、殘疾人士及精神復元人士的相關服務，照顧技巧，社區活動和資源等。



長者 / 殘疾人士 / 精神復元人士日間和住宿暫託服務

護老者和殘疾人士/精神復元人士的照顧者有時也需要抖抖氣，給自己一點空間休息，或處理個人事務。日間和住宿暫託服務可以為體弱長者/殘疾人士/精神復元人士提供短期或臨時的日間和住宿照顧，讓護老者/照顧者在有需要時能得到歇息的機會。（註一）



為低收入家庭護老者 / 殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃

2023年10月起計劃由納入政府恆常資助項目，為有援助需要及符合資格的照顧者，發放恆常生活津貼，以補貼其生活開支，讓有長期照顧需要的人士可在照顧者的協助下，得到更適切的照顧及繼續在熟悉的社區居住。（註二）



「與照顧者同行」計劃

「與照顧者同行」計劃為期3年。由社署為前線物業管理人員提供簡單培訓，讓他們懂得如何辨識及協助有需要的長者和殘疾人及其照顧者，以及掌握區內福利服務的資訊，以便在有需要時利用社區資源作支援。

註一：照顧者可透過暫託服務 / 緊急住宿空置名額查詢系統尋找適合的暫託服務
www.ves.swd.gov.hk/tc

註二：如對照顧者生活津貼計劃有任何查詢，可致電社署照顧者津貼組（電話：3468 5636）

資料來源：社會福利署

學生精神健康

臨床心理學研究生 冼家慧
高級臨床心理學家 林瑞敏

肩上重擔 心中孤單



你可曾在放學回家的路上，感到肩上壓力沉重得令你喘不過氣，可是書包裡明明只有幾本筆記？

你又可曾在夜闌人靜時，感到呼吸困難、思緒攪擾，不斷重複問：「我係咪好冇用？」

當世界沉重得令人心力交瘁，我們如何還能互相支持？

有數據顯示，2010至2020年間，美國10至14歲青少年的自殺率顯著上升，男女性別分別增加91%及167%。2023年，香港有32名學生自殺，創下十年新高。每100名6至17歲學生中，就有約四人想過結束生命，兩人有自殺計劃，一人曾企圖付諸實行。當情緒無從宣洩，青少年或封閉自己，不想把脆弱的一面袒露人前。研究顯示，近半數家長即使察覺子女情緒有異，也因擔心問題被誇大或子女被標籤而選擇沉默，反倒令青少年習慣隱藏心事，害怕被指「玻璃心」或成為別人的負累。



藏在日常中的SOS信號：你看見了嗎？

青少年未必願意主動表達自己，內心卻渴望被看見、被接納。自殺從來不是一時衝動，若能留意藏於日常生活的細節，或可及早察覺端倪：

- 嘴邊常掛著「好嬲」兩字，放學後總是累得直接躺平；
- 身體響起警號：無故頭痛、胃痛、失眠等；
- 突然刪除所有 Instagram/Threads 帖文，並說「反正冇人在乎」；

察覺這些信號只是第一步，更重要的是學會如何互相支持。當我們願意停下腳步，用心聆聽並接納對方，便能一起營造安全空間，讓積壓心底的苦楚得以和盤托出。

以下四個練習能幫助大家更好地互相支持，讓掙扎中的人不再孤單。
四個學習互相支持的練習

(1) Be Active in Listening 用心聆聽：

通過用心聆聽，讓對方抒發情緒，也讓我們更深入了解對方的內心世界，從而幫助他們梳理思緒，走出困境。與其急着勸對方「睇開啲啦」，不如試試：

- 主動關心：「你好似唔開心。咩事呀？」或「嗯，我聽到了，戙你辛苦！」
這樣能讓青少年感到別人關心他們，願意耐心聆聽他們的心聲，讓他們感到「有人真正在乎我。」

(2) Be Accepting 擁抱不完美：

如潮汐漲退，心理狀態也有高低起伏。人生不如意事十常八九，學會與「不完美」共存，才是接納的本質。理解挫折與失敗是成長的一部分，輕聲說句：「It's okay to be not okay」。

• 發脾氣時，與其指責對方「你唔識控制情緒」，不如說：「我知你唔想咁，慢慢講吓發生咩事！」

簡單的一句「我知你辛苦」，表達理解和接納，遠比勸說有力，因為背後傳遞的是：「我看見你的掙扎，這份掙扎值得被尊重。你是我重視的人，我願意陪你走過難關。」

(3) Be Wise 建立健康界線：

陪伴不等於承擔對方的全部問題，也不必為無法解決所有問題而自責。當你的睡眠、食慾或情緒因對方方面對困擾而受影響，即表示情況已超出你能承受的範圍。此時，放手並陪伴對方尋求專業人士協助更為合適。



(4) Be Kind to Yourself 助人者也需要喘息：

在幫助別人的過程中，我們容易忽略自己的需要。然而，好好照顧自己同樣重要。只有保持身心健康，才有餘力成為別人的後盾。緊記預留時間進行輕鬆愉快的活動，這樣才能有充沛的能量去幫助別人。

面對種種生活壓力，青少年容易把心事封藏。我們只要多走一步，建立安全空間，便可以陪伴他們走出困境。同時，我們也要持守健康界線，學懂照顧自己，才能繼續成為青少年的支柱，讓他們不再孤單。

參考資料：

- Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Publishing Group.
- 《陪我走過 一了解青少年自殺》立法會秘書處資料研究組 一數據透視 ISSH 22/2024 (香港學生的精神健康情況)
- 數據透視社會福利署 一臨床心理服務 一《陪我走過 一了解青少年自殺》YouTube影片：

文章來源：談說心理半年刊 // 第七期 (二零二五年十月)



社會福利署
臨床心理服務科

出版及參考資料
單張



社會福利署
臨床心理服務科

出版及參考資料
書籍 / 小冊子



社會福利署

Youtube

節日歡慶系列

「相」約母親節 B01

活動目的：母親節將至，透過親子手作藝術，你可以創造出獨一無二、充滿愛意的禮物，讓母親感到溫馨和驚喜。透過親子互動遊戲，增進親子的溝通，享受愉快的親子時光。

內容：參與手作藝術及親子遊戲

日期：2026年5月9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)

快樂童夢系列

樂在棋中·桌上遊戲體驗活動(5月) B03

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。

內容：桌上遊戲有好多種，不只UNO、飛行棋及大富翁，透過體驗不同的桌上遊戲，考反應、記憶力、合作性，總之最緊要開心，返學同補習咁忙，係時候玩吓放鬆吓，邊玩邊成長。每次都會嘗試新既桌上遊戲，實有一種咁你玩

日期：2026年5月9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)



心手相連包粽情 B02

活動目的：在端午節前夕學習製作糉子，在過程中了解端午節的由來及傳統意義；同時招募義工分享所學，將包好的糉子送給有需要的社區人士，促進社區關愛文化及凝聚力。

內容：由義務導師教授製作端午節糉子，參加者享受下廚樂，並與親朋一同享用；透過義工活動將包好的糉子派發給有需要的社區人士，讓愛傳遞社區

日期：2026年6月9日(星期二)
時間：(A) 上午10:00至中午12:00 (煮食班)
(B) 下午2:00至4:00(義工活動)

地點：黃大仙社區中心2樓家樂閣

對象：區內18歲或以上居民

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 5733 (李姑娘)

註：(1) 參加者請自備食物盒及口罩

(2) 活動完結後導師將會揀選2-3位參加者參與下午義工活動，將所學製作成100個愛心糉子，派發給有需要的社區人士(如長者及低收入家庭)



自我成長系列

心靜自然良

B04

活動目的：認識自己的情緒，減輕照顧壓力。

內容：透過不同藝術及體驗活動，紓援生活中的照顧煩惱和壓力

日期：2026年4月21、24、27及28日(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

對象：家長

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 4041 (何先生)



餐桌上的小確幸

B05

活動目的：透過烹飪活動，讓參加者在社區聚首一堂，互相支援，並在過程享受下廚樂，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：2026年5月5、12、19及26日(逢星期二，共四堂)

時間：上午10:00至11:45

地點：黃大仙社區中心2樓家樂閣

對象：區內18歲或以上居民(照顧者優先)

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 0493 (劉姑娘)

註：參加者請自備食物盒及口罩

慢活 ZONE

B07

活動目的：透過色彩繽紛的小磁磚排列，讓參與者專注於創作過程，達到「紓解壓力」、「放鬆心情」與「專注當下」的療癒效果。

內容：透過馬賽克藝術拼出個人獨一無二的物品，在製作的過程中，亦可以激發參加者的創意與想像力

日期：2026年5月8、15、22及29日(逢星期五，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

對象：區內婦女

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 6315

(陳姑娘)



蝶古巴特手作坊2026

B08

活動目的：透過學習製作不同的蝶古巴特藝術品，讓參加者認識裝飾藝術，製作獨一無二的藝術品之餘亦可以讓參加者舒展身心。

內容：每節製作不同的蝶古巴特作品

日期：2026年5月12、13、19及20日(星期二及三，共四堂)

時間：下午2時30至3時30分

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)



試試新搞作(DIY小燈箱)

B09

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，他們學會放慢步調，專注於自己的感受。

內容：學習製作燈箱及減壓方式

日期：2026年5月13日(星期三)

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：區內居民

名額：8名

費用：全免

查詢：2640 7334

(曾姑娘)



「非凡家長」情緒支援小組

B06

活動目的：透過小組活動，鼓勵家長坦誠面對內心想法，尋回更多正面思維，以及與子女良好互動的可能性。

內容：透過互動遊戲、短片觀賞、分享討論、手工製作等，從中了解自我及促進親子溝通

日期：2026年5月5、12、19及26日(逢星期二，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

對象：育有正就讀小學或中學子女的家長

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 4100 (曹先生)



運動鬆一鬆

B10

活動目的：參加者在輕鬆氣氛下學習伸展運動，保持身心健康及感受運動樂趣。

內容：利用日常家居物品例如毛巾/椅子教授簡單伸展運動，配合呼吸讓身心健康

日期：2026年5月14日(星期四)

時間：上午10:00至11:15

地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對象：區內18歲以上居民

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 4170 (葉姑娘)

註：參加者需穿著輕鬆運動服及鞋，請自備長毛巾配合做伸展運動

從愛自己出發 2026(A+B)

B11

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：輕鬆茶聚，手工製作、短片分享等

日期：2026年6月2、9、16及23日(逢星期二，共四堂)

時間：(A+B) 上午10:00至

中午12:15

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)

註：(1) 參加者必須同時出席「運動篇」及「怡情篇」

(2) 參加者須穿著輕便服裝，按個人需要，請自備水及毛巾





夏日下廚樂(一) B12

活動目的：透過烹飪活動，讓參加者在社區聚首一堂，互相支援，並在過程享受下廚樂，與家人和好友分享。

內容：由義務導師教授製作「素鵝」
日期：2026年6月16日(星期二)
時間：上午10:00至11:45
地點：黃大仙社區中心2樓家樂閣
對象：區內18歲或以上居民
名額：8名
費用：全免
查詢：2327 0493 (劉姑娘)
註：參加者請自備食物盒及口罩

心靈鬆一鬆 B14

活動目的：透過分享生活中的壓力及感受，並一起交流解決問題方法，以達到互助的效果。

內容：透過手工創作，組員可以多角度了解及欣賞自己，從而提升自身的精神健康
日期：2026年6月12日(星期五)
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：2327 6315 (陳姑娘)



試試新搞作 (DIY香囊) B13

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，他們學會放慢步調，專注於自己的感受。此外，透過製作香包，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：2026年6月12日(星期五)
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)



夏日下廚樂(二) B15

活動目的：透過烹飪活動，讓參加者在社區聚首一堂，互相支援，並在過程享受下廚樂，與家人和好友分享。

內容：由義務導師教授製作「百花雞」
日期：2026年6月23日(星期二)
時間：上午10:00至11:45
地點：黃大仙社區中心2樓家樂閣
對象：區內18歲或以上居民
名額：8名
費用：全免
查詢：2327 0493 (劉姑娘)
註：參加者請自備食物盒及口罩

幸福家庭系列

心花放

活動目的：親子一起製作手工不僅可以增進家庭關係，孩子亦可從忙碌的學習日程中放鬆一下，表達自己的看法。

內容：藉由花藝手工，大家可以一起動動腦筋，發揮大家的創意構思，設計出漂亮的作品
日期：2025年5月23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：區內育有幼稚園或小學子女的家庭
名額：5個家庭
費用：全免
查詢：2327 6315 (陳姑娘)



關愛社群系列

關愛社區站 2026/27 (A)

活動目的：介紹本中心的服務及活動，同時設有服務諮詢，由註冊社工即場解答相關福利事宜。

內容：服務諮詢
日期：2026年4月14日(星期二)
時間：下午2:00至4:30
地點：柏立基母嬰健康院
對象：區內居民
名額：不限
費用：全免
查詢：2321 0798 (劉姑娘)
備註：當日有中心紀念品派發，數量有限，先到先得



活動花絮



烹飪班：
齊齊開心煮出美味成果



區內居民欣賞粵曲表演



開心手作藝術



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	T1 一號風球	L3 三號風球	A8 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；戶外活動開始前四小時發出有關訊號，則活動取消；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 薈色園可悅居
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：_____

地址：_____

請在合適的□內填上✓號

- 照顧者 育有SEN子女的家長 (請註明：_____)
- 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

- * 中心會因應地區需要，更新/修改活動安排，相關內容會張貼於中心公告板，供市民閱覽及報名。如有查詢，歡迎於辦公時間內親臨或致電本中心。
- * 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：_____



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

