



社會福利署

Social Welfare Department



黃大仙綜合家庭服務中心

2026年1月至3月季刊

目

錄

離異父母重尋合作的軌跡 P.3-4

節日喜慶系列 P.5-6

快樂童夢系列 P.6

自我成長系列 P.7-11

幸福家庭系列 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

親和坊(九龍東)中心主任 黃姑娘



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，我可以那天和孩子相處嗎？」使用“我”語句來表達自身感受和需要，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

節日歡慶系列

新年新「煮」意

A01

活動目的：透過烹飪活動，讓參加者在社區聚守一堂，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應節食品—「話梅豬手」、「生炒糯米飯」、「遍地黃金」及「盆滿砵滿」

日期：2026年1月20、27日及2月3、10日(逢星期二，共四節)

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歲以上居民

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 0493 (劉姑娘)

備註：參加者請自備食物盒及口罩



偷閒加油站 - 新春花燈製作

A02

活動目的：透過製作新春花燈，從而學習專注，以抒解生活上的壓力。

內容：新春花燈製作及分享。

日期：2026年1月30日(星期五)

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18歲或以上居民

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 4092 (袁姑娘)



賀年揮春手作坊

A03

活動目的：透過製作賀年揮春，為自己創造個人小空間，重整思緒，學習跟自己相處，認識自己。

內容：由義務導師教授製作賀年手作揮春，享受藝術創作及自我療癒的過程。

日期：2026年1月30、2月6及13日(逢星期五，共三節)

時間：上午11:00至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 (劉姑娘)



快樂童夢系列

樂在棋中・桌上遊戲體驗活動(3月)

A04

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，總知最緊要開心，番學同補習咁忙，係時候玩下放鬆下，邊玩邊成長。每次都會嘗試新既桌上遊戲，實有一種岩你玩。

日期：2026年3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(201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)



自我成長系列

毛毛球太陽畫手作坊

A05

活動目的：透過製作毛毛球太陽畫，為自己創造個人小空間，重整思緒，學習跟自己相處，認識自己。

內容：由義務導師教授製作毛毛球太陽畫，享受藝術創作及自我療癒的過程。

日期：2026年1月2、9及16日(逢星期五，共三節)

時間：上午11:00至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 (劉姑娘)

甜蜜工房 (一)

A06

活動目的：透過烹飪活動，讓參加者在社區聚守一堂，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香芒千層蛋糕

日期：2026年1月6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歲以上居民

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 0493 (劉姑娘)

備註：參加者請自備食物盒及口罩



快樂人生跑步訓練班2026

A07

活動目的： - 透過教授有關跑步運動的基本知識，並結合正向心理學“快樂七式”之元素，鼓勵組員建立跑步運動的習慣;

- 從而透過跑步的過程，去提升組員的身心靈健康;
- 認識各類型的社會服務，以提升不同照顧者的支援及關懷。

內容：由資深長跑者教授及帶領參加者有關跑步的知識及技巧，從中結合正向心理學，同時並由中心社工負責講解社會資源，以及支援照顧者的服務。

日期：2026年1月8日至1月29日（逢星期四，共四堂）

時間：上午9:30至12:00

地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對象：區內居住或工作的有興趣人士

額額：15名

費用：全免

查詢：2327 9407（蔡先生）

- 註：** - 參加者於參與活動前需填寫“體能活動適應能力問卷”及簽署相關聲明，如對身體狀況有疑問，請先諮詢醫生意見;
- 每次活動的跑程不多於2公里，導師會按參加者能力再作調整;
 - 參加者請穿著合適運動衣物;
 - 是次活動誠邀譚志強先生作為義務導師帶領。



藝術新體驗（DIY香囊）

A08

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1月26日（星期一）
時間：下午2時30分至3時45分
地點：黃大仙社區中心3樓301-302室（雅聚坊）
對象：區內居民
額額：8名
費用：免費
查詢：2640 7334（曾姑娘）



藝術新體驗（DIY小燈箱）

A09

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1月29日（星期四）
時間：下午2時30分至3時45分
地點：黃大仙社區中心3樓301-302室（雅聚坊）
對象：區內居民
額額：8名
費用：免費
查詢：2640 7334（曾姑娘）



東瀛宅急便

A10

活動目的：透過探索東瀛傳統日本茶道及摺紙手工藝小製作，凝聚社區婦女，陶冶性情及提升自信，令生活更添姿采。

內容：日本茶道探索及示範學習，並學習製作東瀛傳統摺紙手工藝，彼此分享學習過程及心得。

日期：2026年2月24日（星期二）

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）



甜蜜工房（二）

A11

活動目的：透過烹飪活動，讓參加者在社區聚守一堂，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應節食品—「元宵福袋」及「桂花翅」

日期：2026年3月3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歲以上居民

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 0493（劉姑娘）

備註：參加者請自備食物盒及口罩

和風瀛流

A12

活動目的：認識及探索東瀛傳統文化風俗，生活點滴，並一同學習簡單日常用語等，從而豐富參加者之知識領域，增強其自信心。

內容：學習簡單日語及探索東瀛傳統文化風俗，如日本茶道，傳統摺紙手工藝小製作，附以專題討論等。活動以短講、示範學習、問答遊戲，分享討論等形式進行。

日期：2026年3月3日至3月24日（逢星期二）（共四節）

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（黃姑娘）



幸福家庭系列

心靜自然良

A13

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，紓緩生活中的照顧煩惱和壓力。

日期：2026年1月6,13,20及27日

時間：上午10:00至中午11:30

地點：黃大仙社區中心雅聚坊

對象：家長

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 4041（何先生）



親子和風樂無窮

A14

活動目的：透過親子一同探索東瀛傳統文化風俗及生活點滴等，增進彼此認識及了解，從而促進其和諧溝通及家庭關係。

內容：親子一同學習簡單日語及探索東瀛傳統文化風俗及生活特色等，如日本茶道，傳統摺紙手工藝小製作。活動附以短講、示範學習、問答遊戲，分享討論等形式進行。

日期：2026年2月28（星期六）

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

親子共學探索坊

A15

活動目的：透過親子一同學習及認識有助學習的簡單記憶法及減壓妙方，從而增添彼此間之溝通及增潤家庭關係，建立正向家庭思維，並加強學習能力及促進親子共同成長和發展。

內容：小組以短講、角色扮演、問答遊戲、分組討論等形式進行，讓親子一同學習及認識簡單之記憶法及減壓之妙方之餘，並一起探索舒緩學習困難及壓力的方法。

日期：2026年3月21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（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	 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 竹園聯合村 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



社會福利署
Social Welfare Department

黃大仙綜合家庭服務中心

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

*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



印刷日期：2025年12月

印刷數量：900份

設計印刷：創作美術印刷有限公司