



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



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) — 回避溝通，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，我可以在那天和孩子相處嗎？」使用“我”語句來表達自身感受和需求，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」、「生炒燸米飯」、「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  
**額度：**8名  
**費用：**全免  
**諮詢：**2327 0493 (劉姑娘)  
**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  
**額度：**8名  
**費用：**全免  
**諮詢：**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

**額度：**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

**額度：**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

**額度：**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

**額度：**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



## 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

**額度：**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

**額度：**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

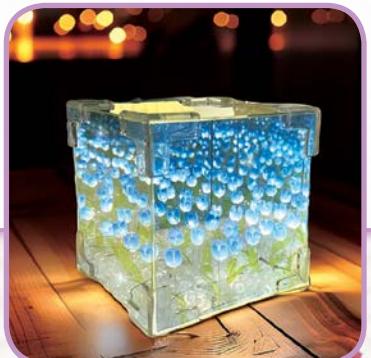
**地點：**黃大仙社區中心3樓301-302室（雅聚坊）

**對象：**區內居民

**額度：**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

**象徵：**區內婦女

**額度：**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

**象徵：**區內18歲以上居民

**額度：**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

## 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

**象徵：**區內婦女

**額度：**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，紓援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

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）

額：12名

費用：全免

查詢：2327 6315（黃姑娘）

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，建立正面家庭思維，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）

額：12名

費用：全免

查詢：2327 6315（黃姑娘）

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	▲8 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					

✗ 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

## 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

緊援家庭  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

