

大坑東綜合家庭服務中心

活動通訊 2026 年 10 月至 12 月

第一階段報名

2026 年 9 月 1 日至 4 日

抽籤日

2026 年 9 月 9 日至 10 日

通知中籤者結果

2026 年 9 月 11 日至 16 日

第二階段報名

2026 年 9 月 21 日起

地址：九龍石硤尾棠蔭街 17 號大坑東社區中心三樓

電話: 2777 3015

傳真: 2784 0563

目錄

服務介紹

《為何總是放不低》文章分享

小組及活動報名安排及注意事項

小組活動

中心資訊 – 颱風及暴雨安排、中心開放時間

綜合家庭服務中心簡介

服務理念

本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的方向；
並配合「方便使用、及早識別、整合服務及伙伴關係」為服務基礎。

目標

透過一站式預防、支援及補救性的綜合服務，包括個案服務、小組活動及講座等，協助居民發展潛能，加強個人及家庭的抗逆力；並善用社區資源，宣揚家庭和諧，鼓勵鄰舍互助，以能有效地預防及應付各種問題和挑戰，共同建立一個互助和諧的社區。

服務對象

居於本中心服務範圍的個人及家庭

服務內容

家庭輔導組：深層輔導、治療性小組及危機介入

家庭支援組：短期輔導、轉介服務、發展性小組、互助支援小組、親子活動及家務指導服務

家庭資源組：諮詢服務、資源角、家庭生活教育、義務工作訓練及發展與外展服務

主要服務範圍

白田、龍坪、大坑東、大坑西、南山、又一村

地址：九龍石硤尾棠蔭街 17 號大坑東社區中心 2 及 3 樓

電話：2777 3015

傳真：2784 0563

電郵：thtifscenq@swd.gov.hk

《為何總是放不低》文章分享

專題 | 為何總是放不低 |

放不了手讓孩子試著走的父母

臨床心理學家 董嘉琪

分離焦慮 — 幼兒有，父母也有？

談到分離焦慮，大家往往聯想到孩子剛上幼稚園時，在校門與父母糾纏良久、難捨難離的畫面。即使孩子沒有哭鬧，但父母慢慢鬆開那雙握得緊緊的小手，輕輕交到老師手中，然後目送小小身影既不捨又不安地頻頻回望時，父母內心何嘗不是五味雜陳。受着分離焦慮的煎熬？縱然理智上明白校園安全無虞，老師也會悉心照顧孩子，但為人父母者，難免掛心孩子會不會害怕新環境？會不會哭？會不會想念爸媽？

猶幸父母的分離焦慮通常會隨着孩子逐漸適應新環境而慢慢平伏。

父母愈是保護，自己愈安不了心

當孩子步入不同成長階段，需要獨自面對接踵而來的挑戰時，父母的分離焦慮又會如潮水湧至。以升小學為例，父母會憂心孩子能否適應比從前複雜的社交環境、能否在沒有父母協助下獨自完成任务等。發現孩子遇到困難時，父母迅速介入有助安撫孩子，也能建立自己在孩子心目中可靠、可信的英雄形象。而父母原先的焦慮亦轉化成為人父母最自豪的有能感和自尊感。然而，這也同時強化了父母即時安定孩子的慾望，父母漸漸習慣通過即時直接介入來換取片刻安心。但長遠而言，父母始終不放心，總覺得孩子仍然依賴自己，缺乏解難能力，於是繼續以積極協助來保護孩子，卻留不了足夠空間讓孩子在既安全又充滿鼓勵性的環境自主地探索和嘗試解決問題，培養出獨立性。

由保護者放手成為「後援者」的難

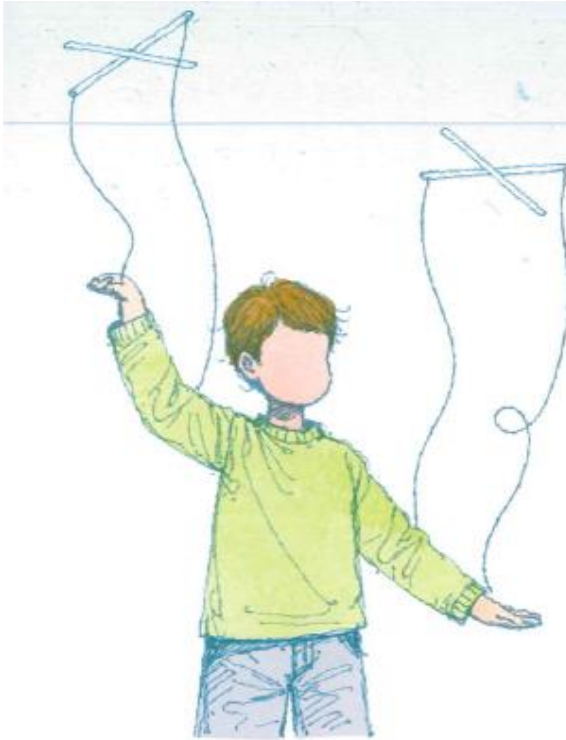
孩子升中後，開始有更多出外交流或參加比賽的機會，父母或擔心他們能否獨力應付行程，於是親自替子女收拾行裝，或要求子女按自己的意思準備，又反覆提醒他們放置重要物品的

地方，並要求孩子事無大小，每天都要報平安。

子女年幼時或許還會乖巧地聽從父母的指示，借助父母的智慧來解決難題，但一踏進青春期，子女自我意識萌芽，也渴望有更多自主空間，朋輩的說話也往往比父母的意見更具份量。此時，父母必須學會在關心、提點、支持與干涉之間好好拿捏箇中分寸，同時要從「保護者」轉變為「後援者」，在子女有需要時才提供意見，而非凡事急著為他們做決定。父母從「解難專家」、「子女英雄」轉變成「後援者」，這種角色更迭難免令父母產生失落和失重的感覺。當孩子不再需要父母貼身督導和照顧，遇到難關也不再第一時間尋求父母的陪伴、安慰和幫助時，這種距離感很容易令父母產生分離焦慮。過去父母的英雄光環愈大，便愈難相信子女有能力應對挑戰，也愈難放下身段，甘心成為默默守護子女的「後援者」。

父母的掙扎 - 以控制求連結

當父母意識到與子女的「零距離」已不復再，焦慮便油然而生，擔心少了自己每天耳提面命，



委屈發酵成憤怒，掌控手段亦從「硬碰硬」變成更傷人的「軟暴力」。例如，父母刻意冷淡，無視子女反應，甚或封鎖資源，藉此暗示：「不順從就得不到任何形式的愛！」，又或者「沒有我，你什麼也不是！」父母亦可能斷言子女註定碰壁：「你以後一定後悔，到時候別來找我！」，或在孩子受挫時冷言冷語：「我早說過了！」，以此證明自己的先見之明和價值。更極端的情況是父母化身悲劇主角，向親朋戚友控訴子女叛逆、忘恩負義，從而動員整個人際網絡進行施壓和公審，企圖通過道德綁架讓孩子在巨大的心理壓力下就範。

孩子便無法覺察和抵禦外界的霸凌與險惡，又害怕子女一旦不與自己商量，會因誤入歧途或走冤枉路而遭受挫敗，甚至在長大後變成父母眼中不能認同的模樣。這種焦慮可能轉化成更強烈的控制慾，驅使父母做出一些看似是為了孩子好，實則是為了安撫內心不安的舉動。例如，父母會以「訊息轟炸」強行對青少年子女作指導勸導；要求子女分享手機定位；以及對子女在社交媒體上的好友進行背景調查等。更有甚者，父母會以「人生經驗豐富」為由，全面介入孩子的升學選擇、職業規劃，以至人際和戀愛關係，從而維繫自己與孩子的連結。

當孩子表達「吃不消」、「你別管我」或嘗試抵抗拒絕操控時，父母可能感到委屈：「我傾盡一生的愛與心力，竟被曲解為霸道和操控！」此時，父母的分離焦慮亦被推至臨界點，滿腹

子女的回應 - 用拒絕求自主

面對父母的冷暴力，子女內心難免充滿矛盾與衝突。子女拒絕父母控制看似無情，其實是對獨立人格、自尊與自主的追尋。冷暴力迫使子女在「順從父母」和「背叛自我」的夾縫中掙扎，不僅對心理造成巨大耗損，更把親子關係推向決裂的邊緣。為減輕痛苦，孩子通常會減少或避免與父母深入交流，僅維持表面而必要的日常溝通，透過拉開安全的心理或生活距離息事寧人。部分子女或會採取更激烈和決絕的反抗手段，例如晚歸、減少回家次數、爭執時惡言相向，甚至刻意作出違背父母期望的人生選擇。反過來，有些孩子因無法承受內心煎熬而放棄獨立自主，表面上退回父母的羽翼之下，實則陽奉陰違，心中滿是怨懟與敵意。

照顧者支援專線: 182 183

情緒通: 18111

照顧者資訊網:

<https://carers.hk/>

小組及活動報名安排

- 本中心以抽籤形式選出小組及活動參加者;
- 報名分兩階段進行:
第一階段報名：只限本中心服務範圍居民，每人請親身遞交最多 4 份報名表格，以抽籤形式選出參加者。(如遞交之報名表格超過上限，參加資格將會被取消。)
第二階段報名：公開報名，本中心服務範圍居民優先，不設交表上限，非本中心服務範圍居民的報名將放進後備名單。

注意事項:

- 填表前，請詳閱活動報名須知、季刊內容及有關單張;
- 了解自己欲參加的小組和活動的性質、舉行日期及時間，避免活動日期重疊;
- 遞交報名表後，不能作出任何更改;
- 中籤者會收到電話通知，落選者則不會收到通知;
- 中籤者不能轉讓其小組/活動名額予他人;
- 如活動報名人數於抽籤日仍未超額，該活動將不會進行抽籤，所有報名者均獲自動取錄;
- 第一階段抽籤得出結果後，如個別活動仍有餘額，參加者可在 9 月 21 日起向本中心報名;
- 請親身遞交報名表格及如實填報住址，如本中心發現虛報，該名人士的參加資格將會被取消;
- 抽籤方式僅限於季刊內刊登有編號的活動，其他沒有刊登的活動，則以先到先得的形式報名;
- 本中心保留更改活動資料和取錄與否的最終決定權;

事項	日期及時間	內容
第一階段報名 遞交報名表格	2026 年 9 月 1 日至 4 日	只限本中心服務範圍居民，每人親身遞交最多 4 份報名表格，包括小組及活動
抽籤日	2026 年 9 月 9 至 10 日	由本中心至少三位職員見證抽籤過程
通知中籤者結果	2026 年 9 月 11 至 16 日	中籤者會收到電話通知，落選者則不會收到通知
第二階段報名 「公開報名」	2026 年 9 月 21 日起	尚有剩餘名額的小組及活動將作公開報名，本中心服務範圍居民優先，先到先得，不設交表上限

活動名稱: 親子園地 (2026 年 10 - 12 月)

日期: 2026 年 10 月 6、20 日；11 月 3、17 日；12 月 1、15 日
(逢星期二)

時間: 下午 4:00 至 下午 5:30

地點: 親子園地 308 室

對象: 親子 (需要登記成為親子園地會員、參加當日登記即可)

(本中心服務範圍居民優先)

名額: 10 名

參加方法: 即場登記，先到先得。

費用: 全免

內容: 固定活動:

親子影片速遞	播放親子教育影片
教子良方	每月贈送小禮物：分享育兒心得
密密到獎勵計劃	凡參加活動均可獲得印花、儲滿指定數量印花可換取豐富禮物。

每月主題活動:

10 月	齊賀國慶
11 月	秋日 Chill 意
12 月	Merry Christmas to you!

負責同事: 嚴敏清姑娘、郭思慧姑娘

松柏天地

一個給予健康資訊與提供影視娛樂的長者歡樂天地。老友記！記得跟住以下星期五嘅時間嚟到中心二樓 211 室傾吓!講吓!聚吓!同開心吓喇!

★聚會時間表★

日期	時間	活動內容
10 月 9 日	下午 2:30 至 4:30	電影欣賞
10 月 23 日	下午 2:30 至 3:30	健康講座:『認識中風』
11 月 13 日	下午 2:30 至 4:30	電影欣賞
11 月 27 日	下午 2:30 至 3:30	健康講座:『吞嚥知多少』
12 月 11 日	下午 2:30 至 3:30	健康講座:『排便可以好輕鬆』

名額：15 名

備註：

由於座位數量有限，敬請在松柏天地開放時間內，預約留座。

負責同事：黃聯華姑娘

活動名稱: 「樂眠無憂」小組 (編號 : 1)

日期: 2026 年 10 月 13 日、10 月 20 日 (星期二)

時間: 下午 2:30 至 下午 4:00

地點: 本中心 109 室

對象: 18 歲或以上有失眠困擾人士 (本中心服務範圍居民優先)

名額: 20 名

費用: 全免

內容: 您有失眠的困擾嗎？都市人生活壓力大，有調查顯示近七成港人有失眠問題。小組透過失眠認知行為治療作基礎，由睡眠教練教授改善睡眠的行為和想法策略，重獲優質睡眠。小組內容包括：製作 DIY 助眠香囊、助眠講座、評估；個別有失眠問題困擾的組員更可以轉介至賽馬會樂眠無憂計劃作個別跟進。完成兩節活動的參加者可獲贈一份助眠禮物包。

負責同事: 郭思慧姑娘

活動名稱: 『越』食越滋味 (編號 : 2)

日期: 2026 年 10 月 21 日、10 月 22 日 (星期三、星期四)

時間: 上午 10:30 至 下午 12:15 (共 4 節)

地點: 本中心 319 室

對象: 婦女 (本中心服務範圍居民優先)

名額: 8 名

費用: 全免

內容: 越南美食向來富有特色，人所皆知！你可能曾到過越南觀光遊玩，當地菜式你又曾否試過自己親自烹調，與家人一同共嚐越南菜的風味呢！

負責同事: 黃聯華姑娘

活動名稱: 千變萬化壓模機 (編號 : 3)
日期: 2026 年 10 月 26 日、10 月 27 日 (星期一、星期二)
時間: 上午 10:30 至 下午 12:15 (共 4 節)
地點: 本中心 109 室
對象: 區內人士 (本中心服務範圍居民優先)
名額: 8 名
費用: 全免
內容: 壓模機壓印出來的圖案，不但美輪美奐，而且千變萬化；使到參加者能有信心地製作出獨一無二的專屬佳作。
負責同事: 黃聯華姑娘及何老師

活動名稱: 「喘息空間」身心靈小組 (編號 : 4)
日期: 2026 年 11 月 2 日、11 月 9 日、11 月 16 日、11 月 23 日
(逢星期一)
時間: 上午 10:00 至 上午 11:00
地點: 本中心 212 室
對象: 關注精神健康壓力的人士 (本中心服務範圍居民優先)
名額: 8 名
費用: 全免
內容: 透過瑜伽與拉筋伸展、冥想、品嚐花茶及製作香薰鹽包，為組員引導建立減壓習慣，學習自我放鬆技巧；同時，期望透過小組內的經驗分享與互送祝福，達致建立同路人支援網絡、減低精神壓力的目標。
負責同事: 陳珊穎姑娘

活動名稱: 「盾護未來」青少年管教小組 (編號 :5)

日期: 2026 年 11 月 3 日、11 月 10 日、11 月 17 日、11 月 24 日、
12 月 1 日、12 月 8 日 (逢星期二)

時間: 上午 10:30 至 中午 12:00

地點: 本中心 212 室

對象: 關注青少年偏差行為的家長 (本中心服務範圍居民優先)

名額: 8 名

費用: 全免

內容: 簡介青少年吸食毒品的趨勢及迷思，提升家長的防毒與危機意識；
透過小組內的經驗分享，建立同路人支援網絡，並提升家長管教技巧與信心，增強親子連繫；同時，透過靜觀伸展體驗、穴位按摩等減壓活動，鼓勵家長將「自我關懷」融入日常，從而強化家庭整體的抗逆力。

負責同事: 陳綺嵐姑娘

活動名稱: 趣味卷紙班 (編號 :6)

日期: 2026 年 11 月 4 日、11 月 11 日 (星期三)

時間: 上午 10:00 至 中午 12:00

地點: 本中心 211 室

對象: 區內人士(本中心服務範圍居民優先)

名額: 8 名

費用: 全免

內容: 透過學習卷紙的方法，拼貼出不同的心意咭，以自製的心意送贈給親朋，給他們一個窩心的祝福。

負責同事: 伍潔儀姑娘

活動名稱: 花之戀 (編號 : 7)
日期: 2026 年 11 月 9 日、11 月 10 日 (星期一、星期二)
時間: 上午 10:30 至 下午 12:15 (共 4 節)
地點: 本中心 109 室
對象: 婦女 (本中心服務範圍居民優先)
名額: 8 名
費用: 全免
內容: 花枝招展，型態萬千，護花的你必定會喜愛製作在一個法式編織的袋子擺放個人的花飾，使家中的氣氛頓然變得一點都不平凡了。
負責同事: 黃聯華姑娘

活動名稱: 蝶古巴特心靈手作坊 (編號 : 8)
日期: 2026 年 11 月 23 日、11 月 24 日 (星期一、星期二)
時間: 上午 10:30 至 下午 12:30 (共 4 節)
地點: 本中心 109 室
對象: 區內 18 歲或以上人士 (本中心服務範圍居民優先)
名額: 8 名
費用: 全免
內容: 透過蝶古巴特拼貼手作，讓參加者在創作過中減壓放鬆，提升自我效能，建立成功感，並在互相欣賞與分享中增強自信與正面連結。
負責同事: 黃志輝先生及何老師

活動名稱: 親子 T。PARK 探索燒烤日 (編號 :9)
日期: 2026 年 12 月 5 日 (星期六)
時間: 集合時間: 上午 9:00
解散時間: 下午 5:30
地點: T。PARK、屯門燒烤場
對象: 親子家庭 (建議小朋友為 3 歲或以上, 隔代亦可)
(本中心服務範圍居民優先)
名額: 25 名 (最少 1 位家長帶 1 位小朋友)
費用: 全免
內容: 透過參觀屯門 T。PARK, 讓親子認識環保設施及可持續發展理念, 其後於屯門燒烤場進行燒烤親子活動, 促進家庭成員互動及溝通, 增進親子關係, 享受美好家庭時光。
備註: 1. 合資格小朋友參加者需要至少 1 位且不多於 2 位成年親屬陪同, 每個家庭最多 4 名參加者;
2. 參加者需遵守 T。PARK 內的指引及規則; 家長需自行看管及照顧自己的子女。
負責同事: 伍潔儀姑娘、曾國良先生、黃志輝先生、譚雪盈姑娘

活動名稱: 聖誕 Chill 一 Chill (編號 :10)
日期: 2026 年 12 月 14 日、12 月 15 日 (星期一、星期二)
時間: 上午 10:30 至 下午 12:15 (共 4 節)
地點: 本中心 109 室
對象: 區內人士 (本中心服務範圍居民優先)
名額: 8 名
費用: 全免
內容: 在這個普天同慶的節日裏, 利用不同材料的閃爍工藝品, 製作出別出心裁的聖誕飾物配置, 為每一個家庭帶來一個超然的快樂聖誕。
負責同事: 黃聯華姑娘及何老師

中心資訊

	八號或以上颱風訊號	黑雨警報	三號強風訊號 或 紅雨警報	一號強風訊號 或 黃雨警報
辦事處	中心停止開放	上午九時或之前懸掛，中心暫停開放。 警告除下兩小時內恢復服務。	中心照常開放	中心照常開放
中心室內活動	即時暫停或取消所有活動及服務，並於安全情況下讓服務使用者離去。	暫停所有活動，若服務使用者已到達中心，請留在中心直至天氣情況許可才離去。兒童必須由成年親友接送方可離開。	中心照常開放，但中心活動則按天氣情況決定取消與否。	中心照常開放
戶外活動	同上	取消所有將於兩小時內舉行的活動	按天氣情況決定取消與否。	按天氣情況決定取消與否。

中心開放時間

星期一、二、四、六 上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至下午 5 時

星期三、五 上午 9 時至下午 1 時 ， 下午 2 時至下午 8 時

星期日及公眾假期休息