

社會福利署 西貢綜合家庭服務中心

地址：西貢親民街34號西貢政府合署五樓及六樓

電話：2791 0692 傳真：2791 2085

中心開放時間

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 - 下午1:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
下午2:00 - 下午5:00	☺	☺	☺	☺	☺	
下午5:00 - 下午8:00			☺ (只開放六樓)		☺ (只開放六樓)	

☺ 代表開放

逢星期二，本中心五樓只開放圖書閣及休閒閣

星期日及公眾假期休息

於2016年4月修訂

西貢綜合 家庭 服務中心

2024年7-9月

中心通訊

服務地域範圍

東面分界線：大浪灣

南面分界線：東龍洲、果洲群島

西面分界線：飛鵝山(分水嶺) 東面、安達臣路以北至井欄樹

北面分界線：西貢東/西郊野公園

服務地域範圍詳情

1. 清水灣道(由井欄樹至打鼓嶺及銀線灣一帶)
龍窩、白石台、白石窩、壁屋、心朗、打鼓嶺、大牛湖、炭山、井欄樹、凹頭及其他
2. 坑口
製片廠宿舍、坑口村、雅景別墅、明愛新村、水邊村及其他
3. 西貢公路
峇徑篤、響鐘、慶徑石、蠔涌、界咸、滘西新村、鹿尾、麻南笏、蠻窩、孟公窩、匡湖居、莫遮峯、南邊圍、南圍、北港、白沙灣、北圍、陂頭、打蠔墩、大涌口、大腦、大藍湖、焦坑、高美、狐狸頭及其他
4. 菠蘿壆
紅花村、澳朗、北港坳、菠蘿壆、石龍仔、太平村及其他
5. 對面海
漁民新村、伯多祿村、大湖角、對面海邨及其他
6. 西貢墟
翠塘花園、新安村、頓場及其他
7. 大網仔路
甲邊朗、龍尾、木綿山、南丫、南山、牛寮、沙下、沙角尾、山寮、大環及其他
8. 西沙路
浪徑、昂窩、澳頭、黃竹灣及其他
9. 清水灣半島
下洋、兩塊田、孟公屋、百勝角、檳榔灣、布袋澳、相思灣、上洋、銀線灣、小坑口、大坑口、大澳門、大埔仔、大環頭及其他
10. 香港科技大學

服務簡介

綜合家庭服務中心以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的服務路向，採取多元化的工作手法，為市民提供一系列的預防、支援和補救服務。中心致力與地區團體和機構建立伙伴關係和緊密協作，並透過運用社區資源及多層面的介入，促使家庭發揮內在的能力，鞏固家庭關係和凝聚力，並協助個人或家庭有效地預防和應付各種問題和挑戰。

本中心五樓設有接待處、玩具閣、電腦資源閣及圖書閣，而六樓設有接待處及面談室等。

目錄

中心的話及活動花絮	2
活動、小組推介	3-14
活動及小組公開報名表	15
報名及參加者須知	16

中心的話

你好！我係中心社工夏先生，藉此平台機會與大家總結一下發展有近一年多的「愛西貢家庭好男士小組」的進展和分享成果：由2022年11月起至2024年3月間，已召集及完成共6次週期，參加人數穩定上升至近期14人，成員中包括不少活躍社區退休人士，亦與家人同住在西貢區內，小組主要內容包括：互動交誼活動、學習與家人相處、培養和平共融概念、經歷個人樹洞分享 和 舉辦多次戶外與家人同遊活動等等… 小組成長至今已充滿正面能量亦真情友善，更能體現互相支援又彼此包容情況。(附上過往聚會和活動相片分享)



此小組近月改用新名稱「**愛和平樂共融男士聯盟小組2024**」，期望特顯它的背後推廣理念和小組核心價值；此外，小組近日發展了另一支男士小隊：**「西貢好漢關懷隊」**，小隊成員將定期進行探訪社區中有需要人士，亦可提供義工服務，例如：清理家居、裁改衫袂、代購急需品或維修家電等等，過程中隊員努力嘗試實踐”助人是福氣”這個理念。

最後，展望未來它們繼續成長壯大，實踐箇中理念支援有需要者，達至家庭男主角的好榜樣並推廣至我們的社區中！

活動推介

P01 如何打造“樂融退休人生”過來人分享講座

引言：人到退休是否變成閒人或不事生產者？要如何活出快樂又融合退休生活呢？透過分享真人真事去理解怎樣是”樂融人生”道理 和 啟發尋找正向的生活價值。

內容：邀請西貢街坊魯振祥博士分享怎樣開展其退休生活及即場試範從歌聲中尋找正向心態面對不同生活處境

日期：2024年7月9日(逢星期二) 共1節

時間：下午2:30至下午4:00

地點：本中心4樓活動室

費用：全免

對象：歡迎有興趣西貢區居住或工作人士

名額：25名

負責職員：夏先生 2791 4213

P02 親子拼貼樂

引言：透過手工藝製作，讓小朋友發揮創意，讓家長及小朋友一同享受親子手作的樂趣，並藉此促進親子關係。

內容：學習「蝶古巴特拼貼」技巧及拼貼布袋乙個。

日期：2024年7月19日(星期五, 共1節)

時間：下午2時至4時

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內6歲或以上兒童及其家長(每個家庭不多於2人)

名額：10人 / 5個家庭

負責職員：陳姑娘 2792 9408

備註：活動期間不設托兒服務。



P03 和風作樂

內容：透過製作和風飯團零錢包，讓參加者享受縫紉的樂趣，從中發掘個人興趣、減輕生活壓力；並擴闊社交圈子，建立支援網絡。

日期：2024年7月25日(星期四)

時間：下午2時至4時30分

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內育有3-12歲子女的婦女

名額：8名

負責職員：馬姑娘 2792 9631

備註：獲取錄者會有WhatsApp 通知



P04 打皂好生活 (洗髮篇)

引言：想靚得自然又靚得健康？咁就要由個人護理開始! 學做「啤酒洗髮皂」，讓頭皮及頭髮過一個清爽的夏天，也減少清潔用品替大自然所帶來的污染，為愛錫大自然出一份力。

內容：

- 認識製作手工皂的原理及使用的天然材
- 學習計算皂化價及打皂的方法
- 以分組方式，實習打皂的技巧
- 分組別學習製作「啤酒洗髮皂」

日期：2024年7月31日(星期三，共1節)

時間：下午2時15分至下午4時30分

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內居民(16歲或以上)

名額：6名

負責職員：陳姑娘 2792 9408

備註：

- 1.參加者需自備口罩、圍裙及塑膠手套。
- 2.參加者如活動當日遲到超過30分鐘，名額將會自動取消及不獲安排參與活動。



註：圖片只供參考

P05 親子甜蜜蜜

引言：藉著暑假的時間，親子一同製作賣相好看又透心涼的水果果凍蛋糕，既能增加親子間互動，享受親密的時光，也可讓家長和小朋友在過程中學習互相欣賞，從而促進親子關係。

內容：製作水果果凍蛋糕

日期：2024年8月6日(星期二)

時間：上午10時至12時

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：6歲至10歲兒童及其家長

名額：四對親子

負責職員：胡姑娘 3690 1124

備註：需自備冰袋一個



P06 西貢影院

引言：香港生活忙碌，有時容易忽略自己的需要，不自覺令人感到壓力，不悅；透過活動，好讓參加者享受片刻安靜，暫時忘憂，享受電影/電視劇集片段帶來的樂趣，從而身心靈得到滋潤。

內容：電影/電視劇集片段欣賞、分享及討論

日期：2024年8月7日(星期三)

時間：下午2時半至3時半

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民(照顧者優先)

名額：8名

負責職員：梁姑娘3741 2484

備註：獲取錄者會有WhatsApp通知

P07 馬賽克玻璃燭台杯製作坊

引言：用不同顏色的漂亮馬賽克玻璃、石頭、閃珠，砌出不同馬賽克圖案的玻璃燭台杯，既實用又美觀。

內容：馬賽克玻璃燭台杯製作、減壓/放鬆小貼士

日期：2024年8月21日(星期三)

時間：下午2時半至3時半

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區婦女(照顧者優先)

名額：8名

負責職員：梁姑娘3741 2484

備註：獲取錄者會有WhatsApp通知



註: 圖片只供參考

P08 親子甜品樂

內容：透過製作特色甜品，為家長提供與子女享受親子樂的機會，從而增加親子間之互動和溝通，促進親子關係之餘，亦可提升小朋友的專注力和發揮其創造力。

日期：2024年8月23日(星期五)

時間：下午3時至5時

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內6-12歲兒童及其一位家長(有特殊學習需要的兒童優先)

名額：4對親子

負責職員：馬姑娘 2792 9631

備註：1.參加者需自備食物盒
2.獲取錄者會有WhatsApp通知



P09 冰皮月餅工作坊

引言：透過製作冰皮月餅，除了讓參加者培養個人興趣，為生活增添樂趣外，亦可藉著中秋佳節與家人一同品嚐親手製作的月餅，感受傳統節日的氣氛，藉此凝聚家庭關係。

內容：製作冰皮月餅

日期：2024年9月10日(星期二)

時間：上午10時至12時

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：6人

負責職員：胡姑娘 3690 1124

備註：照顧者優先參與，需自備冰袋一個



P10 為照顧者加油站系列之“家” 有需要照顧殘疾人士篇

引言：當家中有受肢體殘疾或智障影響的家人，他/她們常會欠自顧能力和需要生活支援，在此等情況下有所謂：“永沒完結的照顧工作”出現；照顧者若在長期欠缺支援下往往忽略自我的需要和發展，產生沉重精神壓力而身心疲累引致健康變差。

內容：(1)邀請過來人分享照顧經歷為同路人打氣鼓勵
(2)邀請靈實將軍澳及西貢地區支援中心代表介紹相關支援服務資訊
(3)同場安排專業伸展運動教練指導減壓運動作減輕身心疲勞活動

時間：2024年9月26日(逢星期四)下午14:00-16:30 共1節

地點：本中心4樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居住或工作人士(家中有殘疾人士優先)

名額：20名

負責職員：夏先生 2791 4213 / 陳姑娘 2792 9408

備註：即場本中心社工解答支援和提供轉介服務

小組推介

G01 身心動起來

引言：透過不同的歌曲、音樂及簡單運動，讓參加者在一個舒適及鬆弛的環境下，盡情去投入不同的活動空間，欣賞一些引起共鳴的歌詞，讓音樂刺激鬥志，讓運動產生安多酚(快樂荷爾蒙)，幫自己及其他參加者加油、打氣。

內容：椅子瑜伽、音樂分享及簡單運動

日期：2024年7月8日至29日(逢星期一，共四節)

時間：下午2時半至3時半

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區婦女(照顧者優先)

名額：8名

負責職員：梁姑娘 3741 2484

備註：參加者須穿著輕便衣物，方便活動；獲取錄者會有WhatsApp通知

G02 健康人生小組

引言：夏日炎炎，少不免喝杯凍飲消暑降溫，但高糖份飲品不單損害脾胃，更會導致脂肪積聚形成小肚腩。透過親手製作天然又健康的消暑飲品，既可趕走炎夏的悶熱，又可學習健康飲食模式，齊來做個健康快活人。

內容：製作消暑飲品

日期：2024年7月11日、7月18日、7月25日、8月1日
(逢星期四，共4節)

時間：上午10時至11時15分

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居民

名額：6名

負責職員：胡姑娘 3690 1124

備註：照顧者優先參與，需自備器皿



G03 愛和平樂共融 男士聯盟小組 2.0

引言：讓參加者互相認識交誼支援，學習和平共融相處主題，致力實行愛家人好理念。

內容：安排小組交誼活動，學習與家人和平相處互相溝通，亦透過樹洞分享組員的個人成長經歷及安排與家人出席戶外活動

日期：2024年7月18, 25, 1/8 日(星期四)上午時段#及
2024年8月8日(星期四)全日時段* 共4次聚會

時間：#上午10:30-12:00 及戶外活動(時間待定)

地點：本中心4樓活動室及戶外地點待定

費用：全免

對象：居住/工作在西貢區內男士

名額：15名參加者(與家人同往參加者優先)

負責職員：夏先生 2791 4213

備註：只接受本中心社工轉介個案參加

G04 手機攝影藝術學習小組(初階篇)

引言：近日手提電話(手機)發展普及而大人小孩皆擁有，不限用於聯絡他人和生活娛樂上，而其中拍攝功能已成熟而影像表現不錯！是次小組會教授手機中簡易拍攝使用和多樣化功能的優點，更讓參加者有機會試拍富藝術性影像，增加生活中樂趣和善用擁有資源。

內容：邀請專業攝影師丁耀良先生(現任攝影會學術主任)分享手機所拍精彩作品和使用心得，並帶領參加者實習拍攝富藝術美感的專題影像和檢討參加者所拍的影像並指導改善意見

日期：2024年7月30日(二)及8月7日(三)是日連續2節 共4堂

時間：上午10時15分至中午12時30分(中間休息15分鐘)

地點：本中心4樓活動室

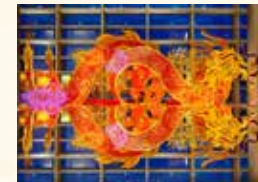
費用：全免

對象：西貢區居住或工作人士

名額：15名

負責職員：夏先生 2791 4213

備註：1.參加者需擁有手機喜歡拍攝，會打算參加日後舉辦拍攝工作坊，並願意交出所拍影像作公開展覽用途
2.參加者可獲手機倒影神器乙份作學習拍攝用



G05 手機攝影藝術學習小組 (進階篇)

引言：是次學習小組會介紹使用手機中裝入簡易修圖軟件 (Apps) 及如何運用美化圖像及改善拍攝不足地方, 更讓參加者有機會試拍富創意的人物影像並指導拍攝後調整優化影像, 提昇生活中樂趣和發展藝術潛能。

內容：邀請專業攝影師丁耀良先生(現任攝影會學術主任)分享使用手機拍攝心得 和教授如何拍攝富創意的人物專題影像

日期：2024年8月20日(二)及 8月28日(三)是日連續2節 共4堂

時間：上午10時15分至中午12時30分 (中間休息15分鐘)

地點：本中心4樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居住或工作人士

名額：15名

負責職員：夏先生 2791 4213

備註：參加者需擁有手機喜歡拍攝, 會打算參加日後舉辦拍攝工作坊, 並願意交出所拍影像作公開展覽用途



G06 齊來縫寶寶

引言：讓不同年齡的參加者體驗手縫樂趣, 親手縫製可愛的小熊布偶。製成品可以送給至愛親友, 成為獨一無二的小禮物。

內容：

- 學習基礎裁布及手縫技巧
- 縫製一隻約13cm高的小熊布偶

日期：2024年8月5日至8月26日 (逢星期一, 共4節)

時間：上午10時30至中午12時

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內居民

名額：6名

負責職員：陳姑娘 2792 9408

備註：參加者需自備縫紉工具, 包括: 鉛筆、剪刀、白線及手縫針出席活動。



G07 曲奇四重奏

內容：過製作不同款式的曲奇餅, 讓參加者享受烘焙的樂趣, 從中發掘個人興趣、減輕生活壓力; 並擴闊社交圈子, 建立支援網絡。

日期：2024年9月4日至10月2日 (逢星期三, 共四節)

時間：上午10時至12時正

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內婦女(照顧者優先)

名額：8名

負責職員：馬姑娘 2792 9631

備註：1.參加請自備食物盒
2.獲取錄者會有WhatsApp 通知



G08 打皂好生活 (秋日篇)

引言：學習運用天然的材料及植物粉，去製作環保又親膚的冷製手工皂。愛錫自己及家人，同時為大自然加添多點綠色及快樂。

內容：

- 認識製作手工皂的分類、皂化原理及不同的打皂材料
- 學習計算皂化價及打皂配方
- 以分組方式，實習打皂、砌皂及晾皂的技巧

小組期間，分組實習製作「無患子家事皂」及「金盞抗敏皂」

日期：2024年9月6日至9月27日 (逢星期五，共4節)

時間：下午2時30分至下午4時00分

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區內居民

名額：6名

負責職員：陳姑娘 2792 9408

備註：

- 1.參加者需自備口罩、圍裙及塑膠手套。
- 2.參加者如因事缺席 / 未能出席第一節打皂理論課，參加名額會將會自動取消 / 轉移後補參加者出席。



註：圖片只供參考

G09 星期五幸福茶座

引言：旨在透過小組，提升參加者(特別是照顧者)處理壓力的能力，從而為自己及組員加油、打氣，以回應當下社會的情況及居民不同的境遇，達致共建和諧、活力、關愛和幸福的社區。

內容：唱歌、繪畫、音樂分享、身體放鬆練習及討論

日期：2024年9月6日至27日 (逢星期五，共四節)

時間：下午2時半至3時半

地點：本中心四樓活動室

費用：全免

對象：西貢區婦女(照顧者優先)

名額：6名

負責職員：梁姑娘3741 2484

備註：參加者須穿著輕便衣物，方便活動；獲取錄者會有WhatsApp通知

G10 懷舊小食

引言：懷舊小食其實源自不同的地方，街邊檔，有的則是茶記或酒樓出品，除了本身的味道外，還盛載著滿滿的回憶及故事。透過製作懷舊小食及分享，我們一同「話當年」。以正面的態度暢談往事。

內容：製作四款懷舊小食及分享

日期：2024年8月15, 22, 29及9月5日(逢星期四，共四節)

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心五樓活動室

費用：全免

對象：西貢區區內居民

名額：6名

負責職員：曾先生 2792 5890

備註：歡迎分享食譜，以於小組內製作。



G11

為照顧者加油系列 - 身心伸展訓練小組 (進階C)

引言：透過小組聚會學習身心伸展運動，不單讓照顧者學習放鬆身心，亦可以調節慣性用力疲累，達至減輕照顧者的長期壓力。

內容：邀請專業導師親臨指導參加者作身心伸展訓練運動

日期：2024年9月17及19日(逢星期2&4)是日連續2節共4堂

時間：上午10時15分至中午12時30分(中間休息15分鐘)

地點：本中心4樓活動室

費用：全免

對象：西貢區居住或工作人士(優先曾參加者/照顧者身份)

名額：12名

負責職員：夏先生 2791 4213

備註：參加者需輕鬆衣著運動服出席，自攜瑜珈地氈使用



社會福利署 西貢綜合家庭服務中心

(2024年7-9月活動及小組公開報名表)

如多於1人報名請填寫關係欄：(必須是直系親屬關係，如：父/母/子女)

姓名	關係	性別	出生年份	擬參加之活動/小組									
				活動編號				小組編號					
例: 陳小文		女	1980	P01	P02	P03	P04	G01	G02				
				P05									
1.													
2.													
3.													
4.													

住址：_____ 電話：_____

本中心的活動部份名額會優先接受以下人士參加，請在適當之方格內填上 號 (職員有權要求出示證明)

單親家庭 新來港人士 綜援家庭 低收入家庭

緊急聯絡人姓名：_____ 關係：_____ 聯絡電話：_____

本人已讀畢頁背的報名及參加者須知，本人明白及願意遵守。

簽署：_____ 日期：_____

家長同意書

(只供未滿十八歲報名人士的家長或監護人填寫)

本人 _____ 現同意兒子/女兒* (請刪去不適用者) 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/活動之規則及聽從職員之指導和安排

家長簽署：_____ 日期：_____

報名須知

- 2024年7-9月活動及小組公開報名日期由2024年6月7日開始。
- 居於本中心服務範圍的人士可獲優先取錄。
- 所有活動/小組除特別註明外，一般均在活動/小組舉行前兩星期截止報名。
- 如活動/小組超額報名，本中心將採用抽籤形式取錄參加者，抽籤結果一般在活動/小組舉行前一星期通知參加者。如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。
- 如未能成功取錄，本中心將不會另行通知。
- 所有活動/小組一經報名，報名人士不可私下轉讓或轉換活動名額，否則會被取消資格。
- 活動/小組部份名額會優先接受以下人士參加：新來港人士、領取綜合社會保障援助人士、低收入家庭及單親家庭。另請留意各活動及小組的參加資格。
- 如活動/小組報名人數不足，本中心有權取消該活動/小組。
- 如欲查詢各項活動/小組之詳細內容，請致電27910692或親臨本中心與職員聯絡。
- 活動/小組內容如有更改，以本中心所作之公佈為準。
- 本中心保留刪改以上須知的權利，而不作另行通知。

參加者須知

- 除活動/小組之舉行時間更改或取消外，請按照活動/小組之舉行時間準時出席，逾時不候。
- 參加者如因事未能出席活動/小組，請盡早與本中心職員聯絡，恕不另行補堂。
- 本中心保留更改舉辦活動/小組之時間及地點之權利。
- 請各參加者在活動/小組中聽從職員的指導；愛護各項設施/設備及勿在活動場地作任何產品之宣傳，若有違反前述事項，本中心有權終止其參加活動/小組的權利。
- 本中心可能會於活動/小組進行期間拍照和錄影，並刊登於中心刊物及其他宣傳物品。
- 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。
- 請各參加者穿著輕便衣物及運動鞋出席戶外活動。

熱帶氣旋、暴雨及雷暴警告下之活動安排

	懸掛時間/ 對象	熱帶氣旋		暴雨		雷暴	
		黃色	紅色	黑色	黑色	黑色	黑色
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、長者、 家庭及其他人士	✓	×	×	✓	×	×
	b.成人	✓	✓	×	✓	✓	×

× 改期 / 取消 / 終止 ✓ 可進行

備註：因天氣情況而引致活動取消，該活動負責人將會個別聯絡參加者以作日後安排。如對服務安排有任何爭議，一切以本中心最後決定為準。如參加者對惡劣天氣警告下之活動有任何疑問可致電本中心(2791 0692)查詢。

位置圖

巴士線

- 92 西貢 ↔ 鑽石山(經彩虹)
- 94 西貢 ↔ 黃石碼頭
- 99 西貢 ↔ 恒安
- 299X 西貢 ↔ 沙田市中心
- 792M 西貢 ↔ 將軍澳港鐵站

紅色小巴專線

- 旺 西貢 ↔ 旺角
- 官 西貢 ↔ 官塘

綠色小巴專線

- 12 西貢 ↔ 將軍澳寶林邨
- 2 西貢 ↔ 蠔涌
- 3 西貢 ↔ 菠蘿峯
- 3A 西貢 ↔ 西貢南山新村
- 4 西貢 ↔ 對面海
- 4A 西貢 ↔ 對面海(海濱別墅)
- 7 西貢 ↔ 海下
- 9 西貢 ↔ 麥理浩夫人渡假村
- 1 西貢 ↔ 九龍灣德福花園
- 1A 西貢 ↔ 彩虹
- 101M 西貢 ↔ 坑口港鐵站

社會福利署 - 西貢綜合家庭服務中心 西貢親民街34號西貢政府合署5樓及6樓

