



社會福利署

Social Welfare Department

北將軍澳 綜合家庭服務中心

2024年

7-9月

中心通訊

地址：將軍澳景林邨景桃樓地下

電話：2701 9495

目錄

中心簡介 P.3

中心的話 P.4-5

中心職員投稿..... P.6-7

2024年7-9月份小組及活動介紹

★ 親子系列 P.8-10

★ 個人興趣系列..... P.11-15

★ 兒童青少年系列 P.16-17

專題展覽暨福利服務諮詢..... P.18

中心活動／小組報名須知..... P.18

參加者須知..... P.18

颱風訊號或暴雨警告下活動之安排..... P.19

中心開放時間及位置圖..... P.20

中心簡介

本中心是社會福利署轄下一所綜合家庭服務中心，主要由**家庭資源組**、**家庭支援組**和**家庭輔導組**整合而成的綜合家庭服務，為個人及家庭提供全面、多元化及一站式的預防、支援和補救的服務。

本中心以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，配合「方便使用」、「及早識別」、「整合服務」及「伙伴關係」的服務原則，以協助個人及家庭發展潛能，透過善用資源，加強個人和家庭的抗逆力，使其有效地預防及應付各種問題和挑戰，並共同建立一個互動、和諧及共融的社區。



服務對象及地區

包括：景林邨、寶林邨、翠林邨、康盛花園、浩明苑、景明苑、茵怡花園、欣明苑、英明苑、富麗花園、新都城一及二期、都會豪庭、疊翠軒、旭輝台、怡心園、慧安園、馬游塘村、茅湖仔、駿昇花園、將軍澳村、魷魚灣村、寶庭居、靈實醫院、靈實護養院、靈實司務道護養院、靈實寧養院、聖公會將軍澳安老服務大樓及將軍澳消防處員佐級人員宿舍。



解決問題的一般技巧

相信大家都試過被生活中的各種問題纏擾着的滋味。那時候是多麼渴望會有奇蹟出現，一覺醒來，問題會自動消失。要知道每個人都不斷被生命中所發生的事情影響着，很多時會有心情困擾，甚至乎會因此而抑鬱及焦慮。我們常見的問題包括健康問題、經濟困難、人際關係問題等等。若我們能運用一些技巧去處理生活上的問題，會更有效地解決困難，感覺自然會好一些，煩惱便隨之減少。本文將會分享一些解決問題的技巧。

1

負面情緒會影響理性思考

負面情緒（包括憤怒、抑鬱及焦慮）會影響到我們理性思考的能力。所以要解決眼前的問題，首要是暫時把感情放開，客觀地尋求解決問題的方法。



2

不要貪心，同一時間只處理一個問題

很多人同時會有不同的問題，最好是在同一時間只處理一個問題，從最簡單的入手，緊記要循序漸進，最終將全部問題逐一解決。



3

認識解決問題的七個步驟

1. 釐清問題
2. 訂立目標（要改變甚麼，希望達到甚麼）
3. 審視各種解決方法
4. 審視各種解決方法的利弊
5. 決定採用哪一個方法
6. 找出實行方法的途徑
7. 檢討結果，若結果不理想，則嘗試用另一個方法，然後再檢討結果



4

要分辨出哪些問題是否真的能夠解決得到

我們要明白有些事情雖然令到我們難過，但在我們掌握當中。例如有一個母親因女兒跟一個自己不喜歡的男人結婚而難過。但這事情已成事實，母親不能再改變這事實，她可以做的是想想怎樣與這位女婿和睦相處。

5

要將面前的問題由一種「感覺」轉變成一個「能解決到的實際問題」

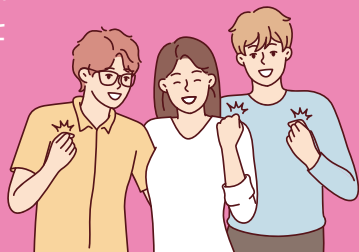
我們面前的問題很多時是一種不好的感覺，例如一位丈夫因覺得自己對妻子有不滿而感到不開心。不開心是一種「感覺」，要解決問題，我們要進一步了解是甚麼事情令他不開心。原來丈夫不開心是既由於不滿妻子未能體恤自己的負擔，又同時對自己這份不滿而感到內疚。他再細問自己便察覺到他的不滿是由於妻子每次要求接送放工時，卻經常遲到而打亂了他原先的計劃。知道了實際問題所在，才能找出有效的解決方法。這例子可以入手的地方是這位丈夫可以把時間編排得鬆動一些；或請妻子遇上要加班遲放工的情況時，儘早通知他，以作出安排。



6

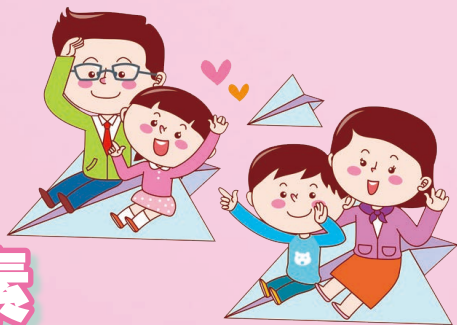
如何幫助朋友解決問題？

學會了以上的技巧，你除了可幫助自己解決問題，亦可幫助身邊的人解決他們的問題。正所謂「當局者迷」，你的朋友可能解決不了自己的問題，要靠你這個旁觀者的幫助！你可以參考上述「解決問題的七個步驟」，讓他自述所遇到的問題，一步步引導他自己找出解決方法。請緊記，目標不是由你提供解決方法，而是要他在你的協助下自己找到他也認為行得通的方法。



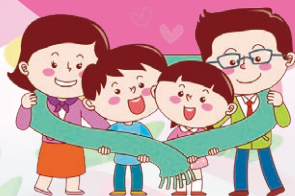
中心職員投稿

幸福五元素



曾先生

在節日或喜慶日子，大家都可能曾收過溫暖的祝福：祝您生活幸福。究竟幸福是甚麼呢？美國心理學家馬丁·沙利文博士提出「幸福理論」，指出幸福由五個元素組成，包括正向情緒、全情投入、正向人際關係、意義感及成就感。當人們在該五方面取得正向發展，幸福感便能相應提高。以下我將會介紹幸福五元素及提供相關例子讓大家參考：

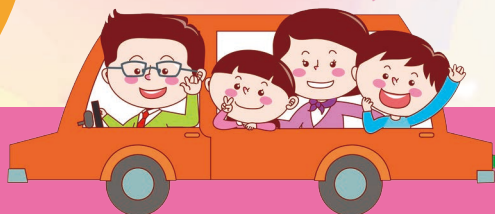


02 全情投入

當我們集中精神全情投入一項活動中，此時此刻，從事享受和重視的事情時，便會進入「心流」(Flow)狀態，感到幸福感。例如與知心好友分享生活點滴，暢談過往人生經歷，或者相約親朋好友郊遊，欣賞大自然景色；在過程中，您能全情投入，享受當下時光，感到愉悅及滿足等快樂的感覺。

01 正向情緒

正向情緒是「幸福」核心元素，包括喜悅、感激、希望、寧靜、愛等正向情緒。正向情緒越多，幸福感就會越高。在日常生活中，我們可給予自己一些私人時間，放鬆自己，進行不同活動增加自己的正向情緒，例如聽音樂、做運動、進行靜觀練習或者每天寫下幾項值得感恩的事情等。我們需要關注自己的情緒，讓心靈保持健康。



03 正向人際關係

當我們能與家人、朋友或其他人建立良好的人際關係時，生活能變得更幸福。人際關係學作家戴爾·卡內基曾介紹不同增進人際關係的方法：例如與他人相處時，我們可以細心聆聽別人說話、給予別人真誠的讚賞與感謝、保持同理心、常常關心他人、不批評別人等。另外，儘管每個人都擁有不同性格，當我們與他人意見不同時，我們需保持冷靜，細心聆聽別人說話，關注自己及對方的情緒和需要，留意說話語氣，以正面方式溝通。



04 意義感

生活過得有意義，能為人們帶來幸福感。在每個人心目中如何定義有意義的事情都是不同的。曾經有一位朋友與我分享，他每週都會去做義工，為經濟有困難的兒童提供補習服務。他認為義務工作很具意義，因為他能幫助他的學生解決學業困難，陪伴他們成長，他覺得自己的付出是值得的，為此他感到滿足感。

05 成就感

成就感不一定是指擁有財富及地位。它是主觀感覺，是指當您努力之後，完成一件事，得到美好結果的喜悅。例如有一位朋友曾跟我分享她每當用心去煮一餐飯餸，看見子女吃得津津有味，她便覺得有成就感。另外，陪伴子女玩耍學習，讓子女快樂成長，亦讓她感到心滿意足。



幸福理論讓我們知道有那些因素影響著我們的生活幸福程度。我鼓勵大家可以思考及尋找適合自己的方法提升幸福感。最後，我衷心祝願大家生活幸福美滿。

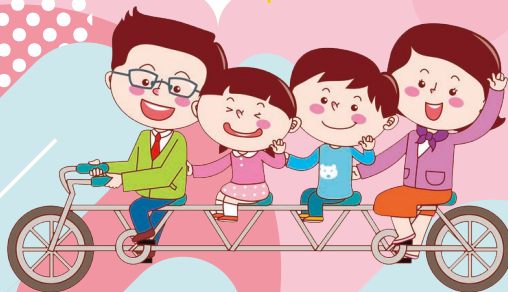
資料來源：

Carnegie, D. (2009). How to win friends and influence people. Simon & Schuster hardcover ed. New York, Simon & Schuster.
Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

親子系列

2024年7至9月
小組及活動介紹

活動名稱：	@LOVE由家出發（家長篇）2024	@LOVE由家出發（兒童篇）2024
日期：	2024年7月11、18、25日及8月1、8、15日（逢星期四）（共六節）	
時間：	下午2:30-4:30	
地點：	本中心綜藝軒	本中心活動室
活動目的：	運用源自美國「強化家庭功能課程」("Strengthening Families Program")的訓練內容，建立良好的家庭關係及強化家庭功能系統	
內容：	活動以生動有趣的方式，讓家長認識現時流行毒品，以及其禍害。此外，活動內容包括講解青少年常見違規／犯罪等問題，並探討管理及處理方法，並增加對子女成長需要的了解，協助子女健康成長。	活動以生動有趣的方式，讓孩子認識毒品的害處及如何作出正面選擇，遠離毒品的誘惑，建立積極的正向人生。
對象／名額：	區內小四至小六兒童的家長／8人	就讀小四至小六的兒童
費用：	全免	
負責職員：	王姑娘 (2701 9491)	
合辦機構：	此活動與「香港青年協會」合辦	
備註：	1. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者 2. 有特殊學習需要／SEN孩子的家庭優先取錄 3. 完成6節活動的參加者可參與日後精彩的家庭活動	
	參加此小組的家長的兒童必須一同報名參加@LOVE由家出發（兒童篇）2024	參加此小組的兒童的家長必須一同報名參加@LOVE由家出發（家長篇）2024



親子系列

2024年7至9月
小組及活動介紹

活動名稱：北將小兵團

日期：	2024年7月27日、8月10、24日及9月14日（逢星期六）（共四節）
時間：	下午2:30-4:00
地點：	訓練：本中心綜藝軒（7月27日及8月10、24日） 服務：長者中心或院舍（9月14日）
活動目的：	1. 透過學習不同的新技能加強個人成長及發展 2. 推廣義工服務
內容：	1. 義工的角色及責任 2. 義工的種類、如何計劃活動 3. 實踐服務 4. 總結
對象／名額：	5組家庭（SEN小學生及其家長優先）
費用：	全免
負責職員：	蔡姑娘(2701 9540)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



活動名稱：親子摺紙樂

日期：	2024年8月15日（星期四）
時間：	上午10:00-11:30
地點：	本中心活動室
活動目的：	1. 加強對家庭照顧者的情緒支援； 2. 促進親子關係
內容：	透過活動促進親子關係、提供溝通機會及建立正面的家庭關係。
對象／名額：	區內小學生及家長／8-10人
費用：	全免
負責職員：	劉姑娘(2701 9794)
合辦機構：	黃大仙及西貢區策劃及統籌小組
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



親子系列

2024年7至9月
小組及活動介紹

活動名稱：音樂親子工作坊

日期：2024年8月17日（星期六）

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心綜藝軒

活動目的：透過兒歌分享，啟發兒童對音樂的興趣，發展唱歌表達能力。

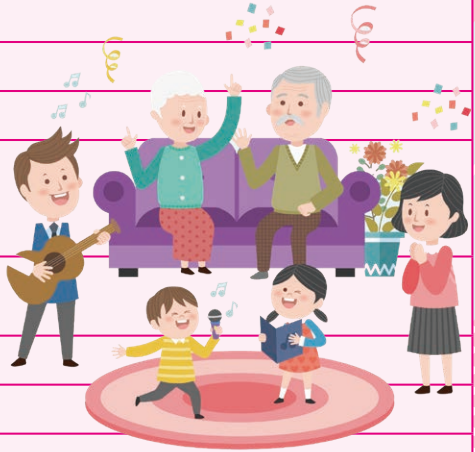
內容：一起學習唱歌或創作音樂，發展唱歌表達能力。

對象／名額：區內有興趣家庭／5個家庭

費用：全免

負責職員：鄭姑娘(2701 2462)

備註：本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



活動名稱：@Love——毛絨棒小花束

日期：2024年8月8日（星期四）

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心活動室

活動目的：
1. 認識正向心理及思維
2. 建立有助身心健康的生活態度

內容：透過學習如何以毛絨棒製作百合及鬱金香花束，送給摯愛的家人。

對象／名額：4組家庭（區內小學生及其家長）

費用：全免

負責職員：蔡姑娘(2701 9540)

備註：本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



個人興趣系列

2024年7至9月
小組及活動介紹

活動名稱：養性養生～健身八段錦(I)

日期：	2024年7月5、12、19及26日（逢星期五）（共四節）
時間：	上午10:30-11:30
地點：	本中心綜藝軒
活動目的：	1. 透過學習八段錦鍛鍊強健體魄以對抗疫情； 2. 鍛鍊堅毅精神和學習正向思維； 3. 鼓勵學員運用八段錦的招式助人自助。
內容：	導師教導學員認識及體驗八段錦一至八式，從而鍛鍊強健體魄，並從運動過程中帶出正向的思想模式及積極的生活態度。
對象／名額：	區內有興趣人士／8人
費用：	全免
負責職員：	劉姑娘(2701 9794)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



活動名稱：

社區羽毛球小組

社區乒乓球小組


日期：	2024年8月1、8、15及22日（逢星期四）（共四節）	
時間：	上午11:00-中午12:00	中午12:00-下午1:00
地點：	將軍澳體育館	
活動目的：	透過短講及運動示範，學習以和平的方式與人相處，鼓勵參加者建立恆常運動的習慣，提昇參加者的解難能力與意志，建立有助身心健康的生活態度。	
內容：	藉著參與康體運動（羽毛球）強健身體，擴闊參加者的社交網絡，共同培養健康的個人發展和社交生活。	藉著參與康體運動（乒乓球）強健身體，擴闊參加者的社交網絡，共同培養健康的個人發展和社交生活。
對象／名額：	區內有興趣人士／8人	
費用：	全免	
負責職員：	黃先生(2701 4651)	
備註：	1. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者 2. 參加者需穿著運動服裝、自備球拍和飲用水	




個人興趣系列

2024年7至9月
小組及活動介紹

活動名稱：手作仔——碟古巴特百寶袋及麻布袋

日期：	2024年8月6、13、20及27日 (逢星期二) (共四節)	
時間：	下午3:30-4:30	
地點：	本中心綜藝軒	
活動目的：	透過製作碟古巴特百寶袋及麻布袋，了解碟古巴特的由來，從而增加保護環境知識，善用資源及用環保布袋購物	
內容：	製作碟古巴特百寶袋及麻布袋，在日常生活中增加環境保護知識。	
對象／名額：	區內有興趣人士 (家庭照顧者優先) / 8人	
費用：	全免	
負責職員：	鄭姑娘(2701 2462)	
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者	

活動名稱：苔蘚療癒工作坊

日期：	2024年8月22日 (星期四)	
時間：	上午10:00-中午12:00	
地點：	本中心活動室	
活動目的：	1. 發揮創意，製作個人特色的苔蘚擺設 2. 感受植物的美，讓身心得以放鬆	
內容：	導師指導下，製作富有個人特色的苔蘚植物擺設	
對象／名額：	區內有興趣人士 / 8人	
費用：	全免	
負責職員：	劉姑娘(2701 9794)	
合辦機構：	黃大仙及西貢區策劃及統籌小組	
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者	

個人興趣系列

2024年7至9月
小組及活動介紹

活動名稱：夏日「良」茶坊

日期：	2024年8月23日（星期五）
時間：	下午2:30-4:30
地點：	本中心樂聚軒
活動目的：	透過慢慢品嚐金銀花茶、菊花茶、薄荷茶及桂圓紅棗枸杞茶，有助消暑減壓，增強抵抗力。
內容：	製作金銀花茶、菊花茶、薄荷茶及桂圓紅棗枸杞茶，細味品嚐，分享生活日常生活感受，減少壓力，增加抵抗力。
對象／名額：	區內有興趣人士（家庭照顧者優先）／12人
費用：	全免
負責職員：	鄭姑娘(2701 2462)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



活動名稱：中秋黏土工作坊

日期：	2024年9月6日（星期五）
時間：	上午10:00-11:00
地點：	本中心活動室
活動目的：	臨近中秋，透過製作中秋小擺設增加節慶氣氛；並有助舒減生活的壓力。
內容：	運用不同顏色的紙黏土及小工具製作中秋小擺設
對象／名額：	區內有興趣人士／8人
費用：	全免
負責職員：	劉姑娘(27019794)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



個人興趣系列

2024年7至9月
小組及活動介紹

活動名稱：串出中秋情

日期：	2024年9月6日（星期五）
時間：	上午 11:15-中午 12:15
地點：	本中心活動室
活動目的：	利用串珠製作中秋小飾物，增加節慶氣氛；並有助舒緩生活的壓力。
內容：	運用不同顏色的串珠土及小工具製作中秋小飾物
對象／名額：	SEN小孩的家長／8人
費用：	全免
負責職員：	王姑娘(2701 9491)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



活動名稱：家·愛大本營——捕夢網

日期：	2024年9月7日（星期六）
時間：	上午 10:00-中午 12:00
地點：	本中心活動室
活動目的：	透過製作捕夢網，讓自己在專注的情況下，放鬆心情，從而進入一個平靜的空間，帶出樂融人生的概念。
內容：	學習編織捕夢網的技巧，讓自己有一個平靜的喘息空間。
對象／名額：	區內有興趣人士（家庭照顧者優先）／8人
費用：	全免
負責職員：	蔡姑娘(2701 9540)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



個人興趣系列

2024年7至9月
小組及活動介紹

活動名稱：@ Love——絲襪玫瑰

日期：	2024年9月28日（星期六）
時間：	上午10:00-中午12:00
地點：	本中心活動室
活動目的：	1. 透過學習不同的新技能加強個人成長及發展 2. 發放和諧家庭的訊息。
內容：	學習相關技巧，製作獨一無二的玫瑰花，並將製成品送給家人，鞏固家庭之間的關係。
對象／名額：	區內有興趣人士（家庭照顧者優先）／8人
費用：	全免
負責職員：	蔡姑娘(2701 9540)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



兒童青少年系列

2024年7至9月
小組及活動介紹

活動名稱：兒童流體藝術創作&西洋書法藝術小組

日期：	2024年8月3、24日（逢星期六）（共兩節）
時間：	下午2:30-4:30
地點：	本中心活動室
活動目的：	透過藝術創作，讓兒童製作出獨一無二的流體藝術和西洋書法作品，發掘兒童的優點、才能，從而提升兒童的自信心。
內容：	運用七彩繽紛的顏料進行流體創作及教授西洋書法文字藝術技巧。
對象／名額：	區內小學學生／8人
費用：	全免
負責職員：	黃先生(2701 4651)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



兒童青少年系列

2024年7至9月
小組及活動介紹

活動名稱：創意手作DIY（兒童篇）

日期：	2024年8月12日（星期一）
時間：	下午2:30-4:00
地點：	本中心綜藝軒
活動目的：	透過參與特色手作，發揮創意及學習不同的新技能，加強個人成長及發展。
內容：	由義工導師教授特色手作。
對象／名額：	區內學生／8人
費用：	全免
負責職員：	黃先生(2701 4651)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



專題展覽暨福利服務諮詢

日期：	2024年7月9日（二）	2024年8月6日（二）	2024年9月10日（二）
地點：	將軍澳母嬰健康院	將軍澳醫院	將軍澳母嬰健康院
負責職員：	王姑娘（2701 9491）	龍姑娘（2701 9824）	鄭姑娘（2701 2462）
時間：	下午2:30-4:00		
內容：	專題展板、福利服務介紹、問答遊戲、服務諮詢及家庭生活小冊子索取		
對象：	區內市民		

中心活動／小組報名須知

1. 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。
2. 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。
3. 每人就每個活動／小組只可提交一次報名表，其餘的報名表恕不受理。
4. 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被取錄者。如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。
5. 如未能成功取錄，本中心將不會另行通知。
6. 除活動／小組取消外，所有活動／小組一經報名後，參加者不得轉讓予他人。
7. 如活動／小組報名人數不足，本中心有權取消該活動／小組。
8. 活動／小組內容如有更改，以本中心所作之公佈為準。
9. 若想查詢各項活動／小組之詳細內容，請致電2701 9495或親臨本中心（將軍澳景林邨景桃樓地下）與負責職員聯絡。
10. 本中心保留刪改以上須知權利，而不作另行通知。



網上報名表

參加者須知

1. 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。
2. 參加者如因事未能出席活動／小組，請儘早與本中心職員聯絡。恕不另行補堂。
3. 本中心保留更改舉辦活動／小組之時間及地點之權利。
4. 家庭活動參加者請小心照顧同行小童的安全（若有）。
5. 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。
6. 本中心可能會於活動／小組進行期間拍照和錄影，並刊登於中心刊物和其他宣傳物品。另外，除於活動／小組前獲得本中心同意外，所有參加者及其家屬均不可於活動／小組進行期間攝影。

颱風訊號或暴雨警告下活動之安排

在颱風訊號或暴雨警告下，服務使用者參與中心活動的安排如下：

活動性質	懸掛時間 / 對象	 雷暴 / 黃雨警告	 紅色暴雨警告	 黑色暴雨警告	 一號戒備訊號	 三號強風訊號	 八號或以上颱風訊號
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	✔	✔	✘	✔	✔	✘

✘代表「改期 / 取消 / 終止」 ✔代表「可進行」

1. 如當日**早上七時**仍然懸掛三號強風訊號或紅色暴雨警告，本中心於上午舉行的所有戶外和兒童、老人及家庭活動將會取消；如七時仍然懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告，當日上午的成人活動亦會取消。
2. 如當日**中午十二時**仍然懸掛三號強風訊號或紅色暴雨警告，本中心於下午舉行的所有戶外和兒童、老人及家庭活動將會取消；如十二時仍然懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告，當日下午的成人活動亦會取消。
3. 所有活動因上述理由被取消，中心會因應情況而決定是否補堂，並會盡快通知參加者有關之安排。
4. 本中心之活動在上述某些天氣情況雖然准許進行，但中心會因應天氣變化，如將懸掛更高風球或其他特別情況，作彈性處理。
5. 上述指引如有修改之處，以本中心最後決定為準。
6. 如有疑問，可致電本中心2701 9495查詢。

寄：

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
早上9:00-下午1:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午2:00-5:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午5:00-晚上8:00	休息	😊	休息	😊	休息	休息

😊：開放時段 *星期日及公眾假期休息*

中心位置圖



社會福利署 北將軍澳綜合家庭服務中心

地址：將軍澳景林邨景桃樓地下

電話：2701 9495