



家福 通訊

家福中心
Family Resource Centre

2024年4至6月



2024年
4月至6月季刊

歡迎報名



歡迎掃描QR code報名。
本中心4 - 6月部分活動將於網上進行。

新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號
離異家庭支援熱線及電話 2465 6868
hkfws.org.hk

贊助機構
Sponsored by



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

簡介

家福中心成立於一九八八年，乃香港家庭福利會轄下首個提供開放式家庭服務及離異家庭服務的中心。中心經費主要由香港公益金資助，為全港離異家庭及屯門區內家庭提供多元化的支援服務。

服務對象及宗旨

服務對象	服務宗旨
全港離異家庭	<ul style="list-style-type: none">協助離異家庭過渡和適應家庭轉變協助父母建立以「兒童為本」的共享親職模式，促進子女健康快樂成長協助兒童及離異人士建立正面態度適應家庭轉變，重建自信和安全感
居於屯門區內之家庭	<ul style="list-style-type: none">提高區內個人及家庭面對逆境的能力，促進家庭關係，同時協助父母提升管教信心與效能為有需要家庭建立支援網絡，培育關愛互助精神，促進社區和諧

申請或退出服務

申請方法

輔導服務

- 親臨或致電本中心
- 由專業人士、社區人士或機構轉介
(需服務使用者同意相關轉介)

小組或活動

- 親臨、郵寄或網上報名
- 一經報名後，如未能出席有關小組或活動，恕不接受由服務使用者自行安排他人代替參加

退出方法

- 服務目標完成或已作出適當的轉介安排後，服務便會終止。
- 服務使用者可自行要求終止服務。
- 根據社工作出評估，若認為不宜繼續提供服務，可要求服務使用者退出相關服務。

退款安排

- 已報名和繳費的小組或活動，如被取消、延期或內容變動令有關的服務使用者未能參加，本中心會安排退款。
- 如自行退出或因私人理由未能參加已報名和繳費的小組或活動，有關的服務使用者不會獲任何退款安排。



幼兒親子Playgroup 2024年4-7月課堂

本課程以親子形式進行，每期以生活化的主題豐富幼兒知識，透過綜合活動遊戲，音樂律動，手工，社交群體活動等，**提升幼兒的專注力，常規及自理能力，鍛練大小肌肉等**，為即將入學的寶寶作好準備。

Playgroup 小組 A - 適合12至23個月幼兒 (上午班)

小組編號	A1	A2	A3	A4
日期：	11/4、18/4、25/4、 2/5/2024 (逢週四，共四堂)	9/5、16/5、23/5、 30/5/2024 (逢週四，共四堂)	6/6、13/6、20/6、 27/6/2024 (逢週四，共四堂)	4/7、11/7、18/7、 25/7/2024 (逢週四，共四堂)
時間：	上午11:55 - 中午12:55			
對象：	12 - 23個月幼兒及一名成人陪同			
名額：	6對親子			
收費：	\$ 400 / 4堂			

本課程以2個月為單元的全方位幼兒入學準備給家長們及其幼兒，讓幼兒容易熟習環境，帶來安全感，引起對周遭事物的好奇心及發展社交關係。課程內容有系統地配合幼兒各方面發展，如：**自由遊玩、集體遊戲、講故事、大小肌肉訓練及圖工**等，為即將入學的寶寶作好準備。

Playgroup 小組 B - 適合24個月至入讀K1前幼兒 (上午班)

小組編號	B1	B2	B3	B4
日期：	11/4、18/4、25/4、 2/5/2024 (逢週四，共四堂)	9/5、16/5、23/5、 30/5/2024 (逢週四，共四堂)	6/6、13/6、20/6、 27/6/2024 (逢週四，共四堂)	4/7、11/7、18/7、 25/7/2024 (逢週四，共四堂)
時間：	上午9:15 - 10:15			
對象：	24個月至入讀K1前幼兒及一名成人陪同			
名額：	6對親子			
收費：	\$ 400 / 4堂			
備註：	1. 每月第一堂為親子班，家長於當天需要同時出席；每月第二、三及四堂為幼兒獨立班。 2. 報讀兩個月課程會優先取錄。			

小組編號	B5	B6	B7	B8
日期：	11/4、18/4、25/4、 2/5/2024 (逢週四，共四堂)	9/5、16/5、23/5、 30/5/2024 (逢週四，共四堂)	6/6、13/6、20/6、 27/6/2024 (逢週四，共四堂)	4/7、11/7、18/7、 25/7/2024 (逢週四，共四堂)
時間：	上午10:35 - 11:35			
對象：	24個月至入讀K1前幼兒及一名成人陪同			
名額：	6對親子			
收費：	\$ 400 / 4堂			
備註：	1. 每月第一堂為親子班，家長於當天需要同時出席；每月第二、三及四堂為幼兒獨立班。 2. 報讀兩個月課程會優先取錄。			

備註：

【減費優惠】：離異家庭/再婚家庭/正接受綜合社會保障援助計劃的參加者
(須於報名時出示有效之相關證明文件以作申請之用)





「童玩·童學」幼兒親子Playgroup 2024年 4 - 7月課堂會於

2024年3月13日(三)上午10:00 開始接受報名

中心會於當天早上10:00按即場排隊次序派發籌號，敬請預留時間完成報名程序。中心不接受以電話方式報名及留位，有興趣之人士請於報名日期起親臨本中心辦理報名手續。如有任何變動，將會在Facebook上公告，請家長繼續留意Facebook的最新公告及通知。一切有關報名的安排，本中心保留最終決定權。名額有限，先到先得。

課程須知：

1. 為預防呼吸道傳染病，凡進入小組室之兒童及家長，請自備佩戴口罩，以確保個人及公眾衛生。
2. 凡參加小組之兒童，必須在接待處量度體溫、使用消毒潔手液。如體溫超過37.2度者，則視為發燒，為避免兒童互相感染，請有關人士留在家中休息。
3. 凡進入小組室之兒童及家長，必須把鞋子脫下，並穿上襪子，以保持小組室內之衛生及整潔。
4. 在課堂進行期間，必須把手提電話關掉或調校至震機模式，讓兒童及家長專注於學習，使課堂能順利進行。
5. 除得到導師同意及安排下，請避免使用任何具錄像、錄影或錄音功能的電子儀器，包括錄音筆、手提電話、相機、攝錄機等，在課堂中進行拍攝、錄影或錄音，讓兒童及家長專注於學習，使課堂能順利進行。
6. 如參加者因病／因事缺課，本中心將不設補課、順延或退款。
7. 惡劣天氣之課堂安排敬請留意教育局宣佈，如教育局宣佈當天幼稚園停課，本中心之Playgroup亦會同時停課，如因惡劣天氣停課之課堂將會安排退款，請留意本中心稍後之通知及安排，本中心保留最終決定權。



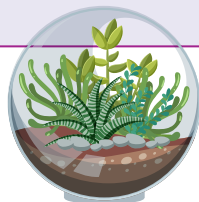
「平心靜氣」冷靜瓶製作班

日期：5/4/2024 (五)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：家福中心
 對象：4 - 9歲兒童
 內容：冷靜瓶有療癒情緒、放鬆心情的作用。
 費用：\$10
 名額：8人
 負責職員：雯姑娘



「景觀生態瓶」兒童互作坊

日期：20/4/2024 (六)
 時間：下午2:00 - 4:00
 地點：家福中心
 對象：7 - 12歲兒童
 內容：透過製作景觀生態瓶，能學習綠化環境的概念。同時亦可培養小朋友的創造力和想像力。
 費用：\$30/位
 名額：20人
 負責職員：雯姑娘、施姑娘
 合辦機構：國際獅子總會中國港澳303區青少獅子區會



Messy Play 「接納不完美」

	兒童成長活動 - 肌理畫與波波燈	兒童成長活動 - 肌理畫手繪鏡子
日期：	31/5/2024 (五)	14/6/2024 (五)
時間：	下午5:00 - 6:30	
地點：	家福中心	
對象：	6-11歲兒童	
內容：	兒童可體驗顏料的不同質感，制作立體波波燈及鏡子手繪，為兒童提供學習情緒詞彙及表達的機會。	
名額：	8人	
費用：	\$20/位	\$20/位
負責職員：	謝姑娘、雯姑娘	
備註：	請為兒童穿上不介意被顏料弄髒的衣服。	





FunTime-做個有禮人

日期：10/5/2024 (五)

時間：下午4:45 - 5:45

地點：家福中心

對象：就讀幼稚園兒童

內容：透過多元智能遊戲及小手工製作，發展兒童的多元智能技巧及做個有禮的人。

費用：\$10

名額：8人

負責職員：忠哥哥



扭扭棒花束家長工作坊

日期：23/4/2024 (二)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：家福中心

對象：育有18歲以下子女的家長

內容：扭扭棒也有著無數種玩法和創意，操作起來相當簡單，只要用手扭一扭，也許就能創造出一個意想不到的小花束！

費用：\$40

名額：8人

負責職員：麥姑娘

「安全依附與管教」家長小組

日期：6/5、13/5、20/5、27/5/2024 (逢週一，共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：家福中心

對象：育有6 - 12歲子女之家長

內容：孩子能快樂地成長及能自律地學習是父母最渴望的事情，但有時管教容易破壞親子關係，造成彼此的壓力。小組將與家長探討子女成長的需要，了解安全的依附關係如何有效管教孩子，陪伴成長，成為孩子一生的「避風港」。

費用：全免

名額：8人

負責職員：何姑娘

成人國畫班

日期：11/3、18/3、25/3、8/4、15/4、22/4、29/4、6/5/2024 (逢週一，共八節)
時間：下午2:10 - 3:40
地點：家福中心
對象：公眾人士
內容：由資深導師教授畫國畫技巧。
費用：\$300
名額：14人
負責職員：忠哥哥
備註：中心提供畫紙，學員請自備國畫顏料。



成人書法班

日期：11/3、18/3、25/3、8/4、15/4、22/4、29/4、6/5/2024 (逢週一，共八節)
時間：下午 3:45 - 5:15
地點：家福中心
對象：公眾人士
內容：由資深導師教授書法技巧。
費用：\$300
名額：14人
負責職員：忠哥哥
備註：中心提供畫紙，學員請自備毛筆和墨水。



活力長者健康操

日期：17/4/2024 (三)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：家福中心
對象：公眾人士
內容：健康操有九式，旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。
費用：全免
名額：8人
負責職員：麥姑娘
合辦：衛生署

家聚平台

日期：18/4、16/5、20/6/2024 (四)
時間：下午3:00 - 5:00
地點：屯門區
對象：公眾人士
內容：透過攤位或展覽，提供社區資訊。
費用：全免
備註：活動無需報名，即場參與。



正視肩膊痛講座

日期：9/5/2024 (四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：家福中心

對象：公眾人士

講座內容包括：

1. 肩部的護理及減低關節僵硬的方法
2. 示範局部運動
3. 找出肩周炎高危患者，以便提供適當的輔導

費用：全免

名額：20人

負責職員：麥姑娘

合辦：衛生署

「彌fun感謝」街站

日期：9/5-10/5及13/6-14/6/2024 (週四至週五)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：屯門區

對象：公眾人士

內容：透過自製心意卡，將愛意傳遞給家人。

費用：全免

負責職員：活動無需報名，即場參與。



長者常見眼疾及護眼之道講座

日期：13/6/2024 (四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：家福中心

對象：公眾人士

內容：講解長者常見眼睛的毛病，例如老花、眼乾、淚溢的處理方法，以及護眼之道。

費用：全免

名額：20人

負責職員：麥姑娘

合辦：衛生署



中心活動推廣日

日期：21/6/2024(五)

時間：下午4:00 - 5:30

地點：家福中心

對象：公眾人士

內容：攤位遊戲，玩具閣開放及中心大抽獎。

費用：全免

備註：活動無需報名，即場參與。

負責職員：雯姑娘



「籽有您」TV

日期：不定期更新

地點：Facebook Live

對象：公眾人士

內容：在平台上一同認識及探討更多親子關係及離異或再婚/重組家庭小知識。

費用：全免

負責職員：吳姑娘、雯姑娘



家福中心義工隊

家福中心義工隊招募



家福中心成立義工隊旨在提供一個平台，讓有志服務社群的人士參與義工服務，發展義工之潛能，促進他們對社區之參與，提升關懷社區、互助互愛之精神。家福中心義工隊工作主要分下列四個範疇：

1. 兒童服務
2. 地區教室外展服務
3. 中心行政服務
4. 中心活動推廣服務

歡迎有心有力的你，成為我們的一分子。如有任何問題或查詢，可致電2465-6868與負責職員雯姑娘聯絡。

義工隊・探訪安老院舍之前期準備

日期：8/4/2024 (一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：家福中心
對象：家福中心義工隊隊員
內容：為探訪作準備，包括訓練、討論流程及整理物資等。
費用：全免
負責職員：雯姑娘、關姑娘

義工隊・探訪安老院舍

日期：16/4/2024 (二)
時間：上午9:45 - 11:15
地點：香港蘇浙滬同鄉會安老院舍
集合地點：家福中心
對象：家福中心義工隊隊員
內容：1. 團隊遊戲
2. 關心問候、彼此交流
費用：全免
負責職員：雯姑娘、關姑娘

「義」常幸福 — 義工同樂日2024

日期：8/6/2024 (六)
時間：下午12:45 - 6:00
地點：香港生產力促進局
集合時間及地點：中午12:45 家福中心
解散時間及地點：下午6:00 家福中心
對象：家福中心義工隊隊員
內容：活動讓義工同樂日成為一個充滿歡樂、互動和感謝的節日，提升義工們的幸福感和感謝他們過往對社會付出的貢獻。
費用：全免
備註：大會設有來回往返旅遊巴。
負責職員：雯姑娘



<離途·同行> 離異諮詢及導航服務

服務簡介

面對離異，前路茫茫，往往令人感到心力交瘁。家福中心盼望與經歷低谷的你同行，共同面對離婚帶來的衝擊與改變，思考和計劃未來的人生路及探討父母的角色，勇敢面對人生新階段。

服務內容

- 離合抉擇
- 了解共享親職概念
- 重整人生規劃

服務對象

準備或正面對離婚的家長（育有18歲以下兒童或青少年）

服務形式

由專業社工提供**4節個人面談諮詢及導航服務**

服務費用

全免

服務查詢

詳情可於辦公時間內致電離異家庭支援熱線2465 6868查詢及預約





Happy Friday 輕鬆飯聚

日期：12/4、26/4、10/5、31/5、14/6、28/6/2024 (逢週五)

時間：晚上6:45 - 8:30

活動地點：家福中心

對象：離異家長

內容：終於嚟到星期五！家長和子女可以一起來中心享受熱鬧的晚膳時間，認識新朋友、閒話家常，由準備飯菜到洗碗收拾，大家分工合作。晚膳後，家長可繼續盡情暢談，子女則另外參與兒童活動，各自各精彩！

費用：\$20/位 (大小同價)

名額：10人

備註：1. 可為3歲至12歲兒童提供託兒服務。
2. 請自備食物盒及餐具。



科大親子樂悠遊

日期：21/4/2024 (日)

時間：上午9:45-下午5:00

活動地點：香港科技大學

集合時間及地點 (1)：上午9:45 家福中心

集合時間及地點 (2)：上午10:15 賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

解散時間及地點 (1)：下午4:30 賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

解散時間及地點 (2)：下午5:00 家福中心

對象：育有5-13歲以下子女的離異/再婚或重組/單親/新來港/低收入家庭

內容：今次有科技大學的哥哥、姐姐會帶大家遊覽美麗的校園，還設計有趣的活動，讓家庭透過挑戰校園定向遊戲，促進溝通，增潤親子關係。

費用：\$30/位 (大小同價，費用包括來回車費及午膳)

名額：30人

負責職員：何姑娘、忠哥哥

備註：此活動與科大侍學行合辦，與賽馬會放晴·再「喜」航計劃協辦



區區有得玩 — 大埔一日遊

日期：4/5/2024 (六)

時間：上午9:30 - 下午4:00

活動地點：嘉道理農場及香港鐵路博物館

集合時間及地點：上午9:15 家福中心

解散時間及地點：下午4:00 家福中心

對象：育有3-18歲以下子女的離異/單親/新來港/低收入家庭

內容：區區有得玩，今次一起遊歷新界東北部的「大埔區」！一起進入嘉道理農場探索保育物種、認識各樣生態環境及永續生活的知識。及後，到訪充滿歷史感的香港鐵路博物館，認識傳統蒸汽火車的歷史和發展，親子間彼此分享及交流。

費用：\$50/位 (大小同價，費用包括來回車費及午膳)

名額：40人

負責職員：羅姑娘、雯姑娘

抽籤日期：3/4/2024 (三)

備註：如報名人數超額，名額會以抽籤方式分配。



「合」+「福」親子半日遊

日期：26/5/2024(日)

時間：中午12:00 - 下午6:00

活動地點：PMQ「家福市集」、香港合味道紀念館

集合時間及地點(1)：中午 12:00 家福中心

集合時間及地點(2)：中午 12:30 賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
(地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

解散時間及地點(1)：下午5:30 賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

解散時間及地點(2)：下午6:00 家福中心

對象：育有3-18歲子女的離異/再婚或重組/單親/新來港/低收入家庭

內容：參觀位於尖沙咀的「香港合味道紀念館」及製作獨一無異的「合味道」食品，再遊覽位於中環元創坊的「家福市集」，親子暢遊。

費用：\$30/位(大小同價，包來回車資及每對親子製作一款「合味道」食品)

名額：25人

負責職員：謝姑娘、忠哥哥

公佈抽籤日期：17/4/2024 (三)

備註：如報名人數超額，名額會以抽籤方式分配。





婚姻進退之間

「收到離婚協議書應該怎麼辦」網上家長講座

日期：19/4/2024 (五)

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：ZOOM

對象：正面對離異抉擇之人士

內容：縱使夫妻衝突或者感情變淡，也不是每一個人都想過離婚。但是，當雙方步伐不一致，其中一方經過一段時間自己思索後，決定離開並提出離婚要求，另一方必然感到錯愕及不知所措，混亂的情緒和想法無法安頓，不知如何是好。講座讓正面對此處境的你，先安頓自己，面對離婚的事情，計劃下一步。

費用：全免

名額：10人

負責職員：羅姑娘



「說不出口的分手」講座

日期：24/5/2024 (五)

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：家福中心及ZOOM (同時進行)

對象：考慮離異的人士

內容：面對變質的關係，當離婚的想法出現，如何開口，如何表達，才可以避免魚死網破，真正踏上各自的新旅程。

費用：全免

名額：10人

負責職員：李姑娘



「小眼睛看離異」網上家長講座

日期：30/5/2024 (四)

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：ZOOM

對象：育有18歲以下子女的離異家長

內容：父母面對離婚帶來的轉變及挑戰時，孩子同樣經歷許多不容易的難關，讓我們一同代入「小眼睛」的視角，聆聽孩子的心聲和需要，協助孩子過渡家庭轉變。

費用：全免

名額：12人

負責職員：施姑娘





「離開離婚戰場的6條路徑」網上家長講座

日期：12/4/2024 (五)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：ZOOM

對象：離異家長

內容：離婚牽涉到家庭的每一個人，牽扯著我們的情緒，影響日常生活的安排，令人既痛心又辛勞，本講座將從哀傷過程的角度，來看看如何使離婚不至於成為戰場，慢慢離開一段無法挽回的婚姻。

費用：全免

名額：10人

負責職員：李姑娘



「擺脫『情感勒索』的枷鎖」 離異人士網上講座

日期：29/4/2024 (一)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：ZOOM

對象：離異人士

內容：離婚牽扯著家庭中每一個人的情緒，在人際關係的得與失中，親人之間的糾纏日漸變成壓力，本講座讓大眾明白離異情境下，怎樣的家庭互動會出現情感勒索的潛在隱憂，以更好地去保護家人及自己過渡家庭轉變的過程。

費用：全免

名額：12人

負責職員：謝姑娘



小組/活動報名方法及須知

1. 網上報名：

2024年4-6月報名表連結：<https://forms.office.com/r/jE4GcWcz0R>

2024年4-6月報名表



2. 親臨報名：

填妥已簽名活動報名表格後，可於辦公時間內親臨本中心報名，如有需要，請以現金或支票付款；如未能親臨報名，可授權他人代報，而受託人需備有代報活動授權書，當中須包括以下資料：

◆ 參加者之姓名、身份證號碼、報名之活動資料及正式簽署

◆ 受託人之姓名及身份證號碼

(如授權書內資料不齊備，以致未能完成報名手續，中心概不負責。每位受託人每次可為一位參加者以授權書代報活動。)

3. 郵寄報名：

請最遲於活動舉行前十個工作天連同劃線支票及填妥之報名表寄回本中心。郵寄活動費用只接受劃線支票，抬頭請寫「香港家庭福利會」；請勿使用期票或郵寄現金；

每張報名表格只處理一項活動，而每項活動請用獨立支票繳費。劃線支票背後請寫上參加者之姓名、聯絡電話及活動名稱；

4. 未滿18歲之參加者，必須由家長或監護人簽妥活動報名表格，否則不接納其報名；

5. 個別活動有特定參加對象，請確保符合資格才報名；

6. 如無特別注明，所有活動先到先得，額滿即止；不設電話報名及留位；

香港家庭福利會 家福中心 活動報名表

活動名稱：_____

* (每一張報名表只填寫一個活動及相關資料，如欲報名參加多於一項活動，請填寫另一張表格/自行影印此報名表格)

姓名	性別	年齡	與本人之關係 *(請圈出適用者)
1.			本人
2.			* 父/母 * 子/女 * 其他：_____
3.			* 父/母 * 子/女 * 其他：_____
4.			* 父/母 * 子/女 * 其他：_____
5.			* 父/母 * 子/女 * 其他：_____

通訊地址：_____

緊急聯絡人姓名及關係：_____

聯絡電話：_____

緊急聯絡人的聯絡電話：_____

參加者簽署：_____

家長 / 監護人簽署：
(未滿 18 歲人士適用) _____

如參加者為未滿 18 歲人士：參加者將 由成人接送 / 自行回家

「使用個人資料作推廣用聯絡用途」同意書

本會擬使用你的聯絡資料（如：姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等）作為本會日後與你作推廣服務之用，包括通訊、社會服務及活動推廣/典禮邀請或籌款等用途，但我們在未得到你的同意之前不能如此使用你的個人資料。

此外，本會將定期透過電子通訊平台（如：SMS短訊、Whatsapp、Facebook）傳送接收中心活動推廣及教育性資訊，請簽署以示同意透過相關電子通訊平台接收中心資訊。

向本會提供資料用於推廣服務之用，純屬自願，你亦可隨時要求本會停止使用你的個人資料作上述有關推廣之用途，**你可直接口頭告知職員並填寫『拒收直接促銷通知書』**，並以郵寄、傳真或親身遞交等方式交回本會。

請於下列方格內加上「✓」號，填上姓名及簽署，以表示你同意上述的安排。

本人(姓名如下)同意香港家庭福利會使用本人聯絡資料於上述推廣的用途。

簽署：_____ 姓名(全寫正楷)：_____ 日期：_____

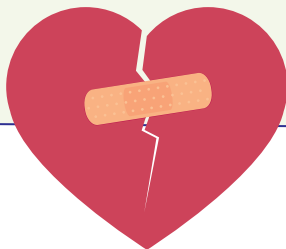
職員填寫

<input type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> L.I.	<input type="checkbox"/> N.A.	應收費用：\$	收據編號：
<input type="checkbox"/> 已有證明	來港年份：	<input type="checkbox"/> 已付	
<input type="checkbox"/> 未有證明	<input type="checkbox"/> 已後補證明：	<input type="checkbox"/> 未付	
後備號數：	後備原因：	備註：	

7. 如活動屬於抽籤形式，參加者可於抽籤日或之前遞交表活動報名表格。中籤者會於抽籤日後五個工作天內收到本中心的電話通知，中籤者請於五個工作天內親臨本中心繳付費用。如五個工作天內本中心仍未能成功聯絡參加者，則說作自動棄權；
8. 鑒於每項活動在物資預備、人手安排、場地運用及資助團體要求上均有不同，能否於活動舉行當日即場報名，未能一概而論。活動一律會因應即場情況，由負責職員作最後決定；
9. 如因活動取消、延期或內容變動令報名者未能參加，本中心會安排退款。參加者可憑收據於活動取消後一個月內親臨本中心辦理退款手續，逾期恕不受理。
10. 如參加者未能親臨退款，可授權他人代退款，而受託人需備有代退款授權書，當中須包括以下資料：
 - ◆ 參加者之姓名、身份證號碼、報名之活動資料及正式簽署
 - ◆ 受託人之姓名及身份證號碼
(如授權書內資料不齊備，以致未能完成退款手續，中心概不負責。而每位受託人每次可為一位參加者以授權書代為退款。)
11. 如因病/因事而自行退出或缺席者，所繳費用，恕不退回，後備名額由本中心安排補上。
12. 一經報名後，如參加者未能出席有關小組及活動，不可自行安排他人代替參加；
13. 使用任何服務/活動期間將會被錄影。有關錄影紀錄只用作上述中心保安及事故調查之用，中心將擁有對上述錄影紀錄之最終使用/保留權及決定權。
14. 一切有關報名的安排，本中心保留最終決定權
15. 本中心或贊助團體會於活動期間攝影，以刊登於機構或有關企業的刊物或網上媒體/平台，作為服務推廣及宣傳之用；如不同意，可於活動時向負責職員提出；
16. 本中心有權更改活動的資料，並以本中心最後公佈為準，同時保留最終決定權。



「心靈斷捨離」工作坊



日期：21/5、28/5/2024 (逢週二，共兩節)

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

(地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

對象：離異人士

內容：離婚後重新勾畫人生的角色，說來輕鬆，實行起來又談何容易？當中的情感及恩怨情仇，往往在不知不覺中捆綁著我們。正正如此，我們更加需要在心靈進行「斷捨離」一起放下往事，將焦點聚焦自己及孩子身上，展開新的生活。

費用：全免

名額：8人

負責職員：羅姑娘、何姑娘

「家家有本難念的經」家長管教小組

日期：5/6、12/6、19/6、26/6/2024 (逢週三，共四節)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：家福中心

對象：育有18歲以下子女的離異家長

- 內容：(1) 回顧及檢視親子關係
(2) 學習舒緩情緒，疏解壓力
(3) 學習及分享親子溝通技巧，增潤親子關係

費用：全免

名額：8人

負責職員：關姑娘、蔡姑娘





爸爸會月聚

日期：23/4 (二)、29/5 (三)、25/6/2024 (二)

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
(地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

對象：曾參與「離異父親支援小組」的爸爸

內容：離異爸爸在教養、親職合作及各樣挑戰也會有壓力，透過每月一聚，共同分享心路歷程及應對智慧，建立互助情誼，彼此陪伴與見證。

費用：全免

負責職員：李姑娘、何姑娘



非凡爸爸 — 離異父親敘事小組

日期：23/5、30/5、6/6、13/6、20/6、27/6/2024 (逢週四，共六節)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

對象：經歷離異的爸爸

內容：婚姻關係的改變對爸爸帶來不少的挑戰和壓力，當中的傷痛不易為外人道。敘事小組讓同路人述說生命故事，一起面對困擾，透過重寫生命經歷，建構一個新的身份。

費用：全免

名額：8人

負責職員：何姑娘、謝姑娘

「媽媽的非凡故事」治療小組

日期：7/6、14/6、21/6、28/6/2024 (逢週五，共四節)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：親籽耆共享親職支援中心
(地址：荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)

對象：育有18歲以下子女的非同住離異媽媽

內容：非同住家長的生活必定充滿挑戰、更會有難過、寂寞的時候……這個小組希望能集結一班非同住媽媽，透過真實的繪本故事，一同分享對孩子的想念、見面時的點滴、面對挑戰時的智慧等。

費用：全免

名額：8人

負責職員：蔡姑娘





非凡媽媽 GATHERING

日期：待定

時間：晚上6:30 - 8:30

地點：親籽薈共享親職支援中心 (地址：荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)

對象：曾參與「媽媽的非凡故事」治療小組的非同住離異媽媽

內容：希望透過這個聚會，再次邀請非同住媽媽一同分享對孩子的思念、見面時的點滴、和面對挑戰的勇氣和智慧。

費用：全免

名額：8人

負責職員：蔡姑娘



"BACK"packer 重新出發系列

"BACK"packer 重新出發 元素

1. Beauty (健康美麗)
2. Appreciation (個人增值)
3. Cooking (煮出新意)
4. Kick-off (健康運動)

"BACK"packer重新出發系列引導離異父母為自己定下「自我改造計劃」，在生活與興趣上花點心思，愛自己之外，亦提升自己的生活質素，一齊互助互勉，重新感受生活的溫度、熱情和體驗。

Kick-off 健康運動小組

日期：10/4、17/4、24/4、8/5/2024 (逢週三，共四節)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：家福中心

對象：離異家長

內容：與參加者一起做初學者燃脂運動，養成運動習慣。練習可以調節身體系統、改善血液循環，在生活中重拾健康體魄！簡單易學！

費用：全免

名額：6人

負責職員：施姑娘、雯姑娘

備註：1. 參加者應穿著輕便運動服上課。

2. 為保障個人衛生，建議參加者上課前更換汗衫及乾淨的襪子。

3. 參加者需要有體力應付。





ROBLOX 遊戲社交小組

日期：30/4(二)、3/5(五)、14/5(二)、17/5/2024 (五) (逢週二及五，共四節)

時間：下午5:00 - 6:30

地點：家福中心

對象：6 - 11歲來自離異/再婚或重組家庭之兒童

內容：透過與兒童一起玩遊戲，建立現實生活中的社交規矩及意識。

費用：全免

名額：6人

負責職員：謝姑娘

備註：參加者需自備可以玩Roblox的手機。



感恩主題 · 兒童和諧粉彩工作坊

日期：2/5、6/6/2024 (逢週四，共兩節)

時間：下午4:30 - 6:00

地點：家福中心

對象：6 - 12歲之離異/單親/新來港/低收入家庭

內容：畫班將以「感恩」為主題，讓畫作轉化為感謝的言詞，感謝爸爸和媽媽過去對自己的關心與愛護。畫畫更可放鬆身心靈，過程讓小朋友用手指直接繪畫，提升小肌肉及手眼協調能力。

費用：\$30

名額：6人

負責職員：雯姑娘

端午節甜品班

日期：6/6/2024 (四)

時間：下午4:30 - 5:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲離異/單親/新來港/低收入家庭

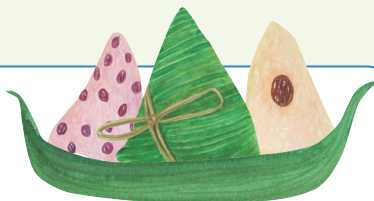
內容：又到一年一度的端午節，是時候要製作應節的甜品。

費用：\$30

名額：6人

負責職員：忠哥哥

備註：請自備食物盒





生活英文小學堂: Scrabble Time!!!

日期：27/6/2024 (四)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：家福中心

對象：6 - 12歲離異/單親/新來港/低收入家庭

內容：想小朋友可以享受學習英文的樂趣？快來參加這個生活英文小學堂活動啦，可以在玩樂的過程中愉快地學習英文！

費用：全免

名額：8人

負責職員：麥姑娘



「跟情緒做朋友」兒童輔導及治療小組

日期：5/4、12/4、19/4、26/4/2024 (逢週五，共四節)

時間：下午4:30 - 6:00

地點：家福中心

對象：6 - 12歲來自離異/再婚或重組家庭之兒童

內容：家庭經歷轉變，孩子看似不在意、默不作聲，或經常發脾氣、不合作，可能是內心收藏許多情緒，不懂得表達出來。讓孩子學習好好跟情緒相處，接納生活中的喜怒哀樂，不被情緒牽著走！

費用：全免

名額：6人

負責職員：羅姑娘

「我的爸媽不住在一起了」兒童成長小組

日期：5/6、12/6、19/6、26/6/2024 (逢週三，共四節)

時間：下午4:45 - 6:15

地點：家福中心

對象：6-12歲來自離異/再婚或重組家庭之兒童

內容：離婚一事，大人難於啟齒，小朋友也是有口難言。小組希望與小朋友看看離婚及了解他們如何看待父母離婚，釋出疑問顧慮，陪伴其過渡家庭的動盪不安。

費用：全免

名額：8人

負責職員：關姑娘、麥姑娘



「童拾曙光」危機及離異家庭兒童服務

離異家庭兒童導航個案服務

透過個案形式，以多元化手法（如繪本、遊戲、敘事、藝術、桌遊等等），協助兒童建立正面態度面對家庭轉變，減低因父母衝突/離異而產生的負面情緒，重建自信與安全感。如欲申請服務，請致電2465 6868與當值社工聯絡。

	6歲至10歲	11歲至17歲
形式	兒童遊戲服務及離異家庭教育服務 · 5節兒童特別遊戲時間／離異家庭教育 · 2節家長諮詢	兒童及青少年離異家庭教育服務 · 5節兒童離異家庭教育 · 2節家長諮詢
費用	全免	

「大手牽小手」大哥哥大姐姐 離異家庭兒童伴行計劃(第九期)

本計劃是由經歷父母離異的大學生成為大哥哥大姐姐，為離異家庭的小朋友提供支援服務。大學生們經過培訓，將自己堅強面對逆境的經驗，轉化成為陪伴小朋友面對家庭變故的能量。透過小組、每月聚會活動，帶給小朋友正面積極的鼓勵與支持。

備註：1. 如有興趣報名「大手牽小手」伴行計劃，歡迎致電本中心向當值社工查詢。
2. 此活動與賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃合辦。

「大手牽小手」(第九期)·夏季月聚



日期：13/4、11/5、8/6/2024 (六)

時間：上午9:00 - 下午1:00

集合地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處（地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室）

活動地點：戶外地方/室內（待定）

對象：已參加第九期「大手牽小手」伴行計劃之大手及小手

內容：讓大手與小手聚會，分享喜與悲，交換彼此的故事，為小手注入面對生活各樣挑戰的力量。

費用：全免

負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥



「大手牽小手」同學會



日期：26/4、21/6/2024(五)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處(地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

對象：曾參與「大手牽小手」大哥哥大姐姐離異家庭兒童伴行計劃的大手及小手

內容：大手、小手一起玩遊戲、交流近況，學習面對生活中的各種挑戰！

費用：全免

負責職員：施姑娘、關姑娘、吳姑娘

「大手牽小手」(第九期) · 大手 Lunch Gathering



日期：8/6/2024 (六)

時間：下午1:00 - 3:00

活動地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
(地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

對象：已參加第九期「大手牽小手」伴行計劃之大手

內容：趁著輕鬆聚餐，交流彼此近況，並回顧及重整大手義工與小手相聚之片段與當中的共鳴。

費用：全免

負責職員：施姑娘、關姑娘

離異及單親家庭社區教室



日期：17/4、22/5、12/6/2024 (三)

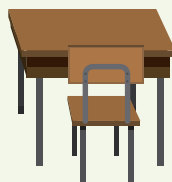
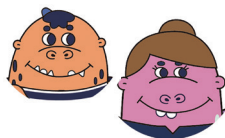
時間：下午3:00 - 5:00

地點：全港

對象：公眾人士

內容：在社區內進行離異及單親資訊展覽、服務諮詢站及了解更多「共親恐龍」小故事等。

備註：活動無需報名，即場參與。



力行「贍」任，樂享親恩

贍養費權與責教育計劃

免費約見律師及家事法律諮詢講座

計劃由民政及青年事務局資助
本宣傳品僅代表本機構的立場



家事法律諮詢講座

日期：22/5/2024 (三)

時間：晚上7:00 - 8:40

地點：親籽耆共享親職支援中心 (地址：荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)

對象：公眾人士

內容：助你減輕家庭離異引致的時間、金錢、心理上的壓力。

費用：全免

名額：5人

負責職員：蔡姑娘



免費約見律師服務

日期：	19/4/2024 (五)	5/6/2024 (三)	21/6/2024 (五)
時間：	晚上7:00 - 8:40		
地點：	家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨 蝶意樓地下104 - 106號)	親籽耆共享親職支援中心 (地址：荔枝角道838號 勵豐中心3樓302室)	家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨 蝶意樓地下104 - 106號)
對象：	公眾人士		
內容：	由律師提供諮詢服務，協助處理與離婚法律有關的疑難。		
費用：	全免		
名額：	5人		
備註：	面談時間為20分鐘，活動前一個月開始接受報名預約 (額滿即止)。		
負責職員：	關姑娘	蔡姑娘	關姑娘

本宣傳品僅代表本機構的立場

鳴謝：民政及青年事務局資助

「彩虹先鋒」離婚婦女朋輩支援計劃

正在辦理離婚的人士，往往需要面對各種繁瑣的法律程序及生活適應。有見及此，本中心特意推行此計劃。藉著一群離異婦女所經歷的寶貴經驗，協助正面對相同處境的離異婦女克服在辦理離婚事宜的過程中所遇到的困難，減低不安的情緒。

本計劃接受各機構同工的轉介或服務使用者之直接申請，歡迎離異婦女參與義工訓練成為彩虹先鋒，實踐朋輩輔導及支援。如有查詢，請致電24656868與本計劃之負責社工羅姑娘/何姑娘聯絡。

如有興趣參與成為彩虹先鋒義工，歡迎與本中心負責社工羅姑娘聯絡

彩虹先鋒服務會議

日期：8/5/2024 (三)
時間：上午10:00 - 12:00
地點：家福中心
對象：彩虹先鋒義工
內容：服務策劃，經驗分享
費用：全免
負責職員：羅姑娘

「樂暉社」單親互助小組

樂暉社由1993年成立，本著「單親關懷單親」的互助精神，彼此關懷及支援社區內的單親家庭。

樂暉社·輕鬆小聚

日期：19/4/2024 (五)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：家福中心
對象：樂暉社社員
內容：互相關懷各自近況，讓社員彼此關心。
費用：全免
負責職員：忠哥哥、雯姑娘



暑假功輔班、
親子藝術小組、
親子戶外活動、
區區有得玩、
友愛共聚、
「處理孩子沉迷電玩問題」
家長講座



歡迎訂閱《親》或留意家福中心Facebook專頁的最新動向

網上登記訂閱《親》季刊

← 香港家庭福利會 共親恐龍



話說～大家見到佢哋呢張相笑得咁開心😄，其實呢幾年佢哋各自喺背後花咗好多努力，先換嚟呢張合影👏👏
幾年前，籽爸同籽媽離婚。

依家，家籽同福籽跟籽媽一齊住，亦會同籽爸相聚。

總之，佢哋各自都經歷咗好多挑戰，亦都有傷心難過嘅時候.....

欲知最新資訊，快啲去【共親恐龍日誌】睇吓啦●●

可掃描「共親恐龍日誌Blog」QR CODE，揷入去瀏覽



香港家庭福利會 賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃 網頁

籽媽媽

生日：9月6日
年齡：35 歲
職業：兼職小提琴教師
性格：堅定、一絲不苟、
追求完美
喜好：音樂
專長：廚藝
優點：做事有效率
討厭：做事馬虎、無誠信

籽爸爸

生日：3月30日
年齡：40 歲
職業：裝修工人
性格：率性、不拘小節、慳直
喜好：打機
專長：修理電器
優點：逗小朋友玩
討厭：嘈吵的環境

福籽

生日：12月3日
班級：小三
性格：率直、英勇、好奇心強
喜好：探險
專長：打籃球
優點：有創意
討厭：怕黑、怕孤獨

家籽

生日：2月9日
班級：小六
性格：獨立、堅強、文靜
喜好：閱讀、聽音樂
專長：唱歌
優點：觀察力強
討厭：麻煩





「玩泥」水泥工藝親子工作坊



「長者身心齊關注 健康生活樂頤年」嘉年華



「童玩·童學」幼兒親子Playgroup課堂



「識時務者好親戚」講座



義工隊·屯門社區關懷日
(合辦機構：屯門新生命堂)



Fun Time - 一齊過新年

香港家庭福利會

「家福中心」的facebook 及〈親〉季刊 歡迎關注！

大家可透過QR Code 來掃描及讚好我們。
此Facebook 能看我們最新的活動及資訊，請多多關注！



歡迎瀏覽網頁版「家福通訊」



如欲於互聯網瀏覽「家福通訊」，
可先進入本會網站www.hkfw.org.hk，然後依照以下按鍵次序進入網站：
選擇「中心分佈」→「按地區」→「家福中心」→「服務範圍：服務詳情請按此」→點選家福通訊瀏覽

如需報名參加「家福通訊」內之活動，可於網站內下載活動報名表，填妥後連同有關證明文件(如須)親身交回家福中心。

家事調解服務

本會的調解員曾接受調解專業訓練，獲香港調解資歷評審協會有限公司或香港國際仲裁中心認可為家事調解員或家事調解督導員。

調解員以公正、持平的態度，幫助離異/同居人士在保密的情況下平心靜氣地協商，處理離婚/分居後生活安排，以達致有法律約束力的協議，使雙方和子女的利益同被顧及，並能繼續合作教養子女。

詳情請致電本會調解中心查詢

☎ 2561-9229



- * 通訊內之活動，除特別註明外均在家福中心舉行。
- * 在活動期間所拍攝之任何照片，均有機會被用作宣傳或推廣之用途。
- ◆ 家福中心特設：【親季刊】- 離異交流平台，提供相關資訊及活動予離異及重組/再婚家庭免費訂閱，可向中心職員查詢。

【離異家庭支援熱線】- 由社工提供諮詢服務及有關社區資源 ☎ 2465 6868

服務使用者對本中心如有任何意見，歡迎以書面或會面形式向中心表達。

寄：



香港家庭福利會
家福中心
facebook,
即可了解活動
及資訊。



香港家庭福利會 家福中心



讀取QR Code
即可網上報名
中心活動

暴雨／颶風之活動安排

	活動前2小時發出			活動前2小時懸掛		
	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球
中心開放	✓	✓	✗ (於訊後除下 2小時照常開放)	✓	✓	✗ (於訊後除下 2小時照常開放)
中心室內活動	✓	☆	✗ (取消/延期)	✓	☆	✗ (取消/延期)
戶外活動	☆	✗ (取消/延期)	✗ (取消/延期)	☆	✗ (取消/延期)	✗ (取消/延期)

✓：如常舉行

✗：活動取消/延期

☆：活動照常，負責職員會視乎實際的天氣情況，基於安全考慮而作最終決定及個別通知

- 如活動進行期間，天文台發出8號或以上之熱帶氣旋警告信號/紅色或以上暴雨警告，中心會在安全情況下方可讓參加者離開。
- 如天文台於中心辦公時間內取消8號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告，中心將於有關警告取消後2小時重新開放。
- 除上述安排外，家長可按天氣狀況，自行決定是否讓子女出席有關活動。
- 如對惡劣天氣警告下之活動安排有任何疑問，歡迎致電2465 6868向本中心職員查詢。
- 如中心取消活動，參加者可憑收據於活動取消後一個月內到本中心退款，逾期恕不受理，退款詳情可參考活動報名須知。
- 如對以上安排有任何爭議，香港家庭福利會將保留最終決定權。

「童玩·童學」幼兒親子Playgroup專用

一號 戒備訊號	三號 強風訊號	八號 颶風訊號	雷暴警告	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨
✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗
✓ 照常 ✗ 取消	根據教育局指引，如宣佈當天全日制或上午校幼稚園停課，該課節會直接取消。如因惡劣天氣而停課，本中心將安排受影響之課節進行退款，請留意本中心之通知及安排，本中心保留最終決定權。					

中心開放時間 (星期日及公眾假期休息)：中心位置圖

本中心開放時間因應疫情關係有機會作出調整

	一	二	三	四	五	六
上午9:00至下午1:00	✓	✓	✓	✓		✓
下午2:00至5:30 (星期五開放至下午6:00)	✓	✓	✓	✓	✓	
下午6:30至9:00					✓	✓



地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104-106號

電話：2465 6868 傳真：2466 3672

電郵：frc@hkfws.org.hk

家福中心網址：

進入本會網頁www.hkfws.org.hk後，選擇「中心分佈」，「按地區」，再選擇「家福中心」。

本會為註冊之有限公司
2024年3月出版
印刷數量1,000