

## 在愛與理解中相互成長

《強制舉報虐待兒童條例》三讀通過後，社會對於兒童福祉的關注愈趨上升。條例把虐待兒童的定義和類別清晰界定，這不僅顯示對兒童權益的重視，同時亦喚起每一位父母對管教方式的反思。

家庭是孩子經歷成長的第一個環境，而父母正是其中的關鍵人物。對於許多新手父母而言，面對外界對父母角色與責任的定義，往往感到迷惘和無力，甚至因社會對「好父母」的標籤而感到焦慮。為人父母，看到身邊家長到處為孩子裝備百般技能，自己亦只好無奈地「跟大隊」，為孩子報讀偏門興趣班、形形色色的面試班，但同時又留意到孩子受情緒壓力影響，不禁對自身教養方式產生懷疑。尤其在面對家庭離異時，壓力更是百上加斤，家長不但身兼多職，更要處理自身複雜情緒、期望，盡力對外塑造健康完整家庭形象，當中的掙扎與矛盾令如何有效管教變得更為困難。

**當家庭結構經歷變化時，有研究指家長若能在壓力下建立及善用家庭抗逆力（即家庭在面對壓力或逆境時的能力），對於應對外部壓力（即外在環境人事突然的改變）至關重要。**經歷離異的孩子面對熟悉的家庭成員、居住環境、學業安排的轉變時，不但會欠缺安全感，更會對自我價值產生懷疑；可是，礙於不懂表達內在複雜的情感，他們有機會發脾氣、沉迷電子遊戲、成績倒退、傷害自己（如扯頭髮），甚至更會出現尿床、咬指甲等倒退行為。在這情況下，若父母急於責備他們不生性、不聽話，只會令他們更難受。反而，若可細心觀察孩子的狀態，用探究背後的原因及孩子的內在世界，或許可以舒緩孩子的不安。因此，鼓勵家長接納自己和孩子在離異階段中需要時間適應，同時保留家庭的習慣和日常運作，盡量維持現狀，以免孩子對過多的轉變而感到擔憂和壓力。家長應持開放的態度建立親子溝通和關係，陪伴孩子共同成長，營造愛與理解的家庭環境。

**除了孩子在適應新家庭結構時會面對困難，父母在經歷離異時亦會身心俱疲，自身內在亦需要被呵護。**父母總對孩子關愛有加，但經歷離異時的遍體鱗傷，又有誰會覺察和了解自己的狀態？作為家長，一再被社會耳濡目染，一要堅強好好照顧孩子，甚至因離婚的決定感到愧疚，以雙倍的愛彌補孩子時，情緒難免決堤。有時遇上孩子不合作時，會憤怒及焦慮實屬人之常情。當情緒來襲時，與其繼續帶着情緒管教，鼓勵家長可以先給予自己空間，真誠面對內心，不妨問問自己焦慮的原因，細察背後的擔心和恐懼；可能懼怕被他人評論自己管教孩子的方法，又或是內疚自己撫養孩子的愛不完美等……當父母能夠接納自己情感上的波動與不安，逐步寬容對待自己，為心靈騰出空間，才能承載愛之深、責之切的矛盾，為自己和孩子送上真誠的擁抱。

不論《強制舉報虐待兒童條例》或坊間的親子管教講座，核心都是以兒童福祉為出發點，以保護兒童及兒童利益為依歸。然而，真正的管教並不僅是依賴於法律的約束或溝通技巧，而是源於看到自己與孩子的內在需要。其實，孩子並不需要一位完美的父母，而是父母能先真誠覺察自己的情緒，再用愛心與理解持續教養和相處。若讀者們在離異的路途遇上任何疑難，歡迎尋找專業人士協助，亦不妨讓我們在親子管教和親子關係與溝通上，陪伴您建立一個充滿愛、真誠與理解的家庭。新一年，願各位家長繼續好好擁抱自己及孩子，因為，每一個生命都值得在愛中成長。

### 歡迎報名

歡迎掃描 QR code  
「香港家庭福利會」  
各中心的活動報名表



香港家庭福利會 家福中心 親籽耆共享親職支援中心





Scan Me

## 香港家庭福利會 家福中心

## 親籽耆共享親職支援中心

### 服務宗旨：

1. 協助分居/離異父母建立「兒童為本」的共享親職模式，合作照顧和教養子女，促進子女健康快樂成長
2. 協助兒童建立正面態度適應家庭轉變，重建自信和安全感

### 服務內容：

- 協助離異家庭過渡和適應家庭轉變
- 提高區內個人及家庭面對逆境的能力，促進家庭關係，強化家庭功能
- 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

#離合抉擇 #離婚規劃 #童拾曙光

#同路人互助網絡 #社區教育

### 中心資訊：

Facebook：

<https://www.facebook.com/HKFWSFamilyResourceCentre/>

地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號

離異家庭支援專線及電話：2465 6868

傳真：2466 3672

電郵：frc@hkfws.org.hk

### 服務內容：

- 協助子女於父母離異後，仍能與雙方保持正面的接觸、聯繫和親子關係
- 向社會推廣「兒童為本」共享親職，推動社會對離異家庭需要的關注和了解，締造關愛社區

#兒童為本 #共享親職 #親子聯繫

#夾縫中的曙光 #社區教育

### 中心資訊：

Facebook：

<https://www.facebook.com/hkfws.parentchildconnect>

地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室

「親子聯繫」服務專線：8100 8883

傳真：2743 5833

電郵：pccc@hkfws.org.hk

## 離異家庭教育及支援服務 (親子篇)

### 春日親子同樂遊

日期：15/2/2025 (六)

時間：下午2:00 - 5:00

地點：荔枝角公園

集合時間及地點：下午2:00 美孚地鐵站

解散時間及地點：下午5:00 美孚地鐵站

對象：正考慮/正經歷離異之家長及4-18歲子女

內容：荔枝角公園不但有濃厚的嶺南設計風格，亦被喻為隱世愛麗絲花園。讓我們一起享受春日，在荔枝角公園內，參與多元親子活動，共度親子好時光。

名額：8個家庭

負責職員：木姑娘、黃姑娘

合辦機構：本會葵涌(南)綜合家庭服務中心

### 區區有得玩 — 油麻地星級點心製作團

日期：16/3/2025 (日)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：星廚管理學校 (地址：香港九龍油麻地廟街2 - 8號昆鏡大廈2樓)

集合時間及地點：上午9:45 油麻地站C出口

解散時間及地點：中午12:15 油麻地站C出口

對象：育有6-18歲以下子女的離異/單親/新來港/低收入家庭

內容：各位小廚神大廚神，你們準備好了嗎？今次我們會一起衝出屯門區，來到油麻地跟富經驗的中式點心師傅親身體驗製作兩款點心：龜仔酥及燒賣！同場更有專業攝影師為大家記錄親子時光，機會難得。

費用：\$120/位

(大小同價，費用包含製作點心)

名額：32人

負責職員：木姑娘、麥姑娘



### 離異及單親家庭社區教室

日期：15/1 (三)、13/2 (四)、12/3/2025 (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。



### 「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。

負責職員：羅姑娘、雯姑娘



### 中心活動推廣日

日期：28/3/2025 (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。

負責職員：雯姑娘

備註：活動無需報名，即場參與。





## 新年甜品班

日期：23/1/2025 (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/低收入家庭之兒童  
 內容：又是新年的時候，一想到新年除了紅包及恭賀說話外，我們還準備了製作甜品。  
 費用：\$30  
 名額：8人  
 負責職員：忠哥哥  
 備註：請自備食物盒



## 壓力球製作班

日期：11/2/2025 (二)  
 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/低收入家庭之兒童  
 內容：日常生活不同年齡或階層都有一定的壓力，生活上總要有方法來舒壓、減壓。壓力球可以幫助小朋友在忙碌的學習生活中將抑壓的壓力緩解及抒發焦慮。  
 費用：\$30  
 名額：6人  
 負責職員：麥姑娘



## 「百花齊放」兒童和諧粉彩體驗班

日期：21/2、7/3/2025 (逢週五，共兩節)  
 時間：下午4:30 - 6:00  
 地點：家福中心  
 對象：6 - 12歲離異/單親/新來港/低收入家庭之兒童  
 內容：畫班將以「春天的花兒」為主題，畫出春天綻放的花兒，創作不同效果的畫作。過程更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 (已獲取JPHAA準指導師證明)  
 備註：完成兩節工作坊，可獲得小工具一份。



## 「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	

## 爸媽婚姻「告別式」兒童小組

日期：12/2、19/2、26/2、5/3/2025 (逢週三，共四節)  
 時間：下午4:30 - 5:30  
 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：當小朋友面臨與父母分離時，他們可能會零碎地經歷各種內在複雜情緒。小組透過多元手法(遊戲、藝術、繪本、角色扮演)陪伴小朋友認識悲傷常見的五個階段，了解及整理情緒變化，過渡家庭轉變。  
 名額：8人  
 負責職員：木姑娘  
 備註：鼓勵家長可於同一時段參加「談情說性」家長小組，請參考本通訊第6頁。





## 「大手牽小手」大哥哥大姐姐離異家庭兒童伴行計劃

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：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。

### 「大手牽小手」(第十期)·月聚

日期：11/1、8/3/2025 (六)

時間：上午9:30 - 下午12:30

地點：深水埗區社區會堂 / 中心

對象：第十期之大手、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。

負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥

### 「大手牽小手」家長季聚

日期：11/1、8/3/2025 (六)

時間：上午9:30 - 中午12:30

地點：深水埗區社區會堂 / 中心

對象：第十期之小手家長

內容：小手家長每季相聚，分享心路歷程及應對方法，彼此陪伴和見證，為自己及孩子注入力量。

負責職員：李姑娘



### 大小手高呼營

日期：8/2 - 9/2/2025 (六至日)

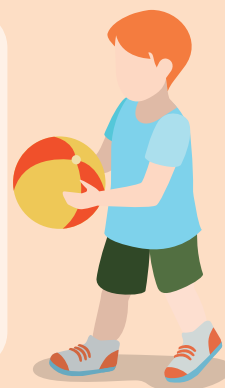
時間：下午1:30 - 翌日下午1:30

地點：西貢麥理浩夫人度假村

對象：第十期之大手、小手

內容：大手和小手一同去宿營，分享彼此的故事，加深友誼，學習信任和互相扶持，陪伴小手面對家庭轉變。

負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥



### 「大手牽小手」同學會 — 燒烤同樂日

日期：23/3/2025 (日)

時間：上午10:00 - 下午1:00

地點：待定

對象：曾參與「大手牽小手」伴行計劃之大手及小手

內容：大手、小手齊來燒烤相聚，分享滋味，暫忘煩憂，補充正能量！

費用：\$100/位 (大小同價)

名額：15人

負責職員：施姑娘、關姑娘



## 婚姻進退之間

### 「離婚以後」資訊·網上家長講座

日期：18/2/2025 (二)  
時間：上午10:00 - 11:30  
地點：ZOOM

對象：正面對離異抉擇之人士

內容：面對離婚之路，或會感到徬徨迷茫，藉著講座讓參加者認識離婚的基本手續、離婚後的生活安排、相關的社區資源。

名額：6 - 8人

負責職員：關姑娘



### 如何跟孩子說「離婚」網上家長講座

日期：19/2/2025 (三)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：ZOOM

對象：育有18歲或以下子女的離異家長

內容：父母分開，孩子內心有無數個想法。家長應如何向孩子說父母離婚的事實呢？此活動協助家長明白離婚為子女帶來的感受，為孩子作出適當的身人靈預備與支援：

- 1)如何告知子女離婚
- 2)離婚對子女的影響
- 3)發現並正面回應子女需要

名額：6 - 8人

負責職員：關姑娘

合辦機構：本會親籽薈共享親職支援中心



### 「談情說性」網上家長講座

日期：3/1/2025 (五)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：ZOOM

對象：育有6-18歲以下子女的離異家長

內容：講座希望與離異家長一起認識子女之**生理及心理**的轉變，從而培養與人相處的合適界線及禮儀。

名額：8-10人

負責職員：羅姑娘、忠哥哥



### 「由愛而生」家長管教小組

日期：6/1、13/1、20/1、27/1/2025 (逢週一，共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：家福中心

對象：育有6-18歲以下子女的離異家長

內容：身為離異家長，我們不斷地探索複雜的感受和需求，不僅是為了自己，也是為了孩子。透過小組，家長可以學習傾聽自己和孩子的需求，同時清晰、真誠地表達自己，與孩子建立一個相互尊重、由愛出發的溝通，令雙方感受到愛和被愛。

名額：8人

負責職員：木姑娘

### 「識時務者好親戚」— 學習如何關心離異親友網上家長講座

日期：24/1/2025 (五)

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：家福中心及ZOOM (同時進行)

對象：公眾人士

內容：身邊親友面對離異或再婚等家庭轉變...如何可以做個體貼的好親戚？想向他們送上關心慰問、看看有甚麼可幫忙，但又不知如何開口？歡迎來參加講座，學習做個體貼的好親友吧！

名額：8-12人

負責職員：羅姑娘





## 「家長要休息」— 善待自己體驗工作坊

日期：12/2/2025 (三)、12/3/2025 (三)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：家福中心

對象：離異家長

內容：家長擔起照顧重任亦身兼多職，壓力積累很容易「爆煲」。邀請家長拋開繁瑣的事情，學習拉筋舒展和呼吸練習，為自己創造一點點獨處的時光。

名額：6 - 8人

負責職員：關姑娘

備註：可參加一節或多於一節工作坊

## 「談情說性」家長小組

日期：12/2、19/2、26/2、5/3/2025 (逢週三，共四節)

時間：下午4:30 - 5:30

地點：家福中心

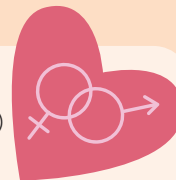
對象：育有6-18歲以下子女的離異家長

內容：本小組希望裝備離異父母掌握適切的態度和技巧去與子女談「情」說「性」，一起在生、心、社、靈層面，從早培養子女與人相處的合適界線，讓他們以「尊重」及「愛護」的態度，正面面對身體和男女關係。

名額：8人

負責職員：羅姑娘、忠哥哥

備註：鼓勵貴子女可於同一時段參加「爸媽婚姻『告別式』兒童小組」，請參考本通訊第3頁。



## 安定身心 — 自我照顧工作坊

日期：6/3/2025 (四)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：葵涌(南)綜合家庭服務中心 (地址：新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室)

對象：正考慮/正經歷離異的家長

內容：1. 協助家長檢示自己狀態，提升自我照顧與關懷的概念  
2. 透過靜觀練習留意自己的情緒、想法及身體反應，回應身心靈需要

名額：8 - 10人

負責職員：黃姑娘、關姑娘

合辦機構：本會葵涌(南)綜合家庭服務中心



## 爸爸會季聚

日期：21/1/2025 (二)

時間：晚上7:00 - 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「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，透過每季一聚，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。

名額：8人

負責職員：李姑娘、何姑娘



## Happy Friday 親子同樂

日期：10/1、14/2、14/3/2025 (五)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：家福中心

對象：育有18歲以下子女的離異家長

內容：星期五晚邀請大家來中心歡聚放鬆，每月設有不同主題與家長暢談，子女另外有玩樂放電時間，各自各精彩！

名額：12人

負責職員：施姑娘、雯姑娘、忠哥哥、麥姑娘



## 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。

名額：8人

負責職員：蔡姑娘



## 我的子女離婚了 — 祖父母月聚

日期：27/1 (一)、24/2 (一)、31/3/2025 (一)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：家福中心及ZOOM (同時進行)

對象：離異家庭祖父母/外祖父母

內容：面對子女離婚，固然心痛，同時可能需要肩負照顧孫兒的責任，因此需要面對新的家庭角色挑戰和分工。月聚希望一同探討子女離異對自己及家庭帶來的影響、並了解如何正面回應子女及孫兒的需要，促進祖孫及子女關係的和諧氣氛。

名額：10-12人

負責職員：羅姑娘



## 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

## 「彩虹先鋒」離婚及單親婦女朋輩支援計劃

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。

### 彩虹先鋒義工訓練

內容：訓練將會包括

- 1) 離婚家庭的基本需要
- 2) 離婚申請程序
- 3) 相關社區資源
- 4) 朋輩輔導及支援技巧
- 5) 外展及陪伴技巧

負責職員：羅姑娘



### 彩虹先鋒 服務會議

日期：10/2/2025（一）

時間：上午10:00 - 中午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

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：28/2/2025（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。

負責職員：忠哥哥、雯姑娘



## 活動預告

區區有得玩

親子活動

兒童活動

戶外活動



## 親子活動

### 親子Yoga X 靜觀玩樂樂 — 戶外篇

日期：23/2/2025 (日)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
地點：荔枝角公園  
集合地點：親籽薈  
解散地點：親籽薈  
對象：離異的父或母及其5-10歲子女  
內容：春暖花開的季節到了！這次的親子瑜珈邀請大家出外走走，呼吸一下大自然的空氣，為自己及孩子增添生命氣息。透過生動有趣的互動瑜珈遊戲及靜觀練習，體驗身、心、靈在大自然和親子精時間下的平衡，同時有助促進親子關係。  
名額：6 - 8對親子  
負責職員：吳姑娘 (已獲取Yoga AllianceRYT-200證書之導師)、何姑娘  
備註：1. 此為戶外體驗活動，請親子穿著簡便運動服裝。  
2. 請先進食早餐，(如需要)帶備足夠糧水、防曬防蚊用品及更替衣物。  
3. 活動會視乎天氣狀況而作相應調整安排。  
4. 請自備八達通或自付公共交通工具車資。  
5. 活動進行於大自然地方，或有機會出現野生動物(如猴子)，報名前請自行衡量適合性。

### 大小腳八郊遊日

日期：9/3/2025 (日)  
時間：上午10:00 - 下午4:00  
地點：金山郊野公園  
集合地點：親籽薈  
解散地點：荃灣港鐵站  
對象：離異的父或母及其8歲以上子女  
內容：遠離煩囂，用我們的雙腳走進山野留下我們的足印，用五感擁抱大自然。透過不同的親子任務增進關係和溝通。  
名額：6對親子  
負責職員：吳姑娘、多姑娘  
備註：截止報名日期：9/2/2025 (日)  
抽籤日期：10/2/2025 (一)  
1. 此為戶外體驗活動，請親子穿著簡便運動服裝。  
2. 請先進食早餐，(如需要)帶備足夠糧水、防曬防蚊用品及更替衣物。  
3. 活動會視乎天氣狀況而作相應調整安排。  
4. 請自備八達通或自付公共交通工具車資。  
5. 活動進行於大自然地方，或有機會出現野生動物(如猴子)，報名前請自行衡量適合性。



## 兒童活動

### 「也文也武」繪本童瑜伽

日期：16/3/2025(日)  
時間：上午11:15 - 中午12:15  
對象：4 - 9歲面對父母離異之兒童  
內容：活動寓繪本於瑜伽中，此新穎有趣的活動動靜皆宜，藉由繪本故事、簡單的瑜伽伸展活動、呼吸練習和遊戲，引導孩子學習專注、平穩情緒及自我控制，亦讓孩子在適應家庭轉變中，將練習放入生活作調節和增添能量去平衡身心、發現自己，也更愛自己。  
名額：6 - 8人  
負責職員：吳姑娘 (已獲取Yoga AllianceRYT-200證書之導師)  
備註：活動地點會因應參與人數而有機會更改，屆時請參加者留意最新安排。

### 繪畫我的生命樹

日期：7/3、14/3、21/3、28/3/2025 (逢週五，共四節)  
時間：下午5:00 - 6:30  
對象：5 - 12歲面對父母離異之兒童  
內容：面對父母離異及生活中的轉變，小朋友內心的想法及故事可能難以啟齒。邀請小朋友繪畫屬於自己的生命樹，敘述自己的「根」、生活的「暴風雨」、希望與夢想、以及生命中特別的人，強壯自己的生命故事同時建立積極的生活信念。  
名額：6 - 8人  
負責職員：黃姑娘、Carmen EE

## 家長活動

### 如何面對離婚訴訟的壓力

日期：17/1/2025 (五)  
時間：晚上7:00 - 9:00  
對象：離異父母 (育有18歲或以下子女)  
內容：申請離婚將會面對一場訴訟，想盡快完結官司？訴訟或調解，應如何抉擇？工作坊會邀請認可家事調解員，從心態、情緒、孩子的福祉看離婚官司，想知道得更多的家長，不容錯過。  
名額：6 - 8人  
負責職員：左姑娘  
備註：1. 參加者須準時出席及出席率達100%，方可獲得出席證明。  
2. 如父母同時報名活動，中心將會以先報先得形式考慮取錄。  
合辦：本會調解中心

### 「為何我的孩子不想見我」家長工作坊

日期：3/3、10/3/2025 (逢週一，共兩節)  
時間：晚上7:00 - 9:00  
對象：離異父母 (育有18歲或以下子女之非同住家長)  
內容：孩子在親子聯繫上表現抗拒，非同住家長必然充滿困惑、焦急、難受……有時進退兩難，甚至令情況陷於困局，小組會和大家了解：  
1. 深入理解孩子出現抗拒行為和情緒的原因  
2. 以個案討論等形式，體驗不同溝通和回應方式對孩子的影響  
3. 認識應對孩子抗拒行為的技巧及方法  
名額：6 - 8人  
負責職員：馮先生  
備註：家長準時出席及出席率達100%，方可獲取出席證明  
合辦：本會家福中心



## 離異的親職管教系列 — 管與教的平衡藝術

日期：14/3/2025 (五)

時間：晚上7:00 - 9:00

對象：離異父母 (育有18歲或以下子女)

內容：養育孩子不容易，加上離異家庭孩子又有獨特的需要，父母往往在養育的過程中困難重重，作為父母，想做但不知怎樣做。工作坊會在不同角度出發，讓父母理解孩子各方面的需要，學習不同回應技巧，協助建立和諧親子關係，讓彼此能順利過渡家庭轉變。

名額：6 - 8人

負責職員：左姑娘、馮先生

備註：1. 參加者須準時出席及出席率達100%，方可獲得出席證明。  
2. 如父母同時報名活動，中心將會以先報先得形式考慮取錄。



## 建立恆溫的親子關係 — 親子遊戲及溫暖回應篇

日期：17/3/2025 (一)

時間：晚上7:00 - 9:00

對象：離異父母 (育有18歲或以下子女)

內容：作為家長的你，你怎樣看待遊戲？其實遊戲和家長溫暖的回應，有助親子建立穩固的關係，亦有助孩子健康地適應父母離異。

名額：6 - 8人

負責職員：何姑娘、黃姑娘

備註：1. 參加者須準時出席及出席率達100%，方可獲得出席證明。  
2. 如父母同時報名活動，中心將會以先報先得形式考慮取錄。

## 夾縫中的曙光 — 「兒童為本」共享親職服務



### 課程引入美國Cooperative Parenting Institute (CPI)

### 「兒童為本」親職協調模式

### 「兒童為本」共享親職證書課程

經歷離異的你，走過風暴，也許已疲憊不堪。雙方身份改變，但仍然投入子女的大小事宜，難免將婚姻中未完結的衝突延續。這些衝突，不僅令子女無所適從，影響他們的成長，也讓父母們更心力交瘁。課程引入美國Cooperative Parenting Institute (CPI)「兒童為本」模式的共享親職，嘗試為愛孩子的父母們尋找更加實際可行的共同教養模式，給子女健康成長空間，擁有兩個快樂的家；也讓自己擁有更廣闊舒心的新里程。

舉辦日期：	6/1、13/1、20/1、27/1/2025 (逢週一，共四節)	5/3、12/3、19/3、26/3/2025 (逢週三，共四節)
舉辦時間：	晚上7:00 - 9:00	晚上7:00 - 9:00
舉辦地點：	親籽薈共享親職支援中心	ZOOM
名額：	8 - 10人	8 - 10人
內容：	本課程以講座及互動討論形式，協助離異父母學習「共享親職」的價值與概念，並帶動父母建立和平理性的「合作夥伴」關係，協調共同教養子女的計劃，給子女在享有父母愛的環境之中健康成長。	
對象：	育有18歲以下子女的離異人士	育有18歲以下子女的離異人士
備註：	欲領取證書需留意： 1. 參加者必須達100%出席率。 2. 如參加者遲到或早退超過15分鐘，該節將不作出席論，亦不另設補堂。 3. 不論實體或網上進行，參加者必須完成所有課堂安排的相關練習、討論及考試合格，方獲頒發證書以茲證明。 4. ZOOM期間需要開啟視訊及加入音訊並解除靜音，以參與課堂互動。 5. 此活動與本會家福中心合辦。 6. 如家長早前已就讀相關課程，中心將會評估其需要性，再決定是否取錄。 7. 如親職夥伴共同報名同一課程，將會以先報先得形式參與課程。 8. 中心會就課程報名及參與有最終決定權。	
負責職員：	馮先生	多姑娘



# 免費離異法律諮詢服務



\*有興趣人士請聯繫活動所屬之舉辦中心查詢及報名

舉辦中心	舉辦地點	免費約見律師服務		家事法律諮詢講座	
		日期	時間	日期	時間
調解中心	香港西營盤第一街 80 號 A 西園 ☎ 電話：2561 9229 傳真：2811 0806	21/1/2025 (二)、28/2/2025 (五)、 25/3/2025 (二)、29/4/2025 (二)、 30/5/2025 (五)、24/6/2025 (二)	晚上 6:30-8:10	/	/
北角 綜合家庭服務中心	北角渣華道123號北角福利服務設施大樓 4 樓 ☎ 電話：2832 9700 傳真：2893 4133	17/1/2025 (五)、21/2/2025 (五)、 21/3/2025 (五)、25/4/2025 (五)、 23/5/2025 (五)、20/6/2025 (五)	晚上 6:30-8:10	28/3/2025 (五)、 27/6/2025 (五)	晚上7:00 - 8:30
婦女及家庭成長中心	香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下 ☎ 電話：2811 5244 傳真：2960 0125	24/1/2025 (五)、28/3/2025 (五)、 9/5/2025(五)	晚上 7:00-8:40	/	/
深水埗(西) 綜合家庭服務中心	九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室 ☎ 電話：2720 5131 傳真：2725 6621	19/2/2025 (三)、16/4/2025 (三)、 18/6/2025 (三)	晚上 6:30-8:10	14/5/2025 (三)	晚上7:00 - 8:30
親籽薈 共享親職支援中心	九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室 ☎ 電話：8100 8883 傳真：2743 5833	5/3/2025 (三)、 21/5/2025 (三)	晚上 7:00-8:40	9/4/2025 (三)	晚上7:00 - 8:30
順利 綜合家庭服務中心	九龍順利邨順利社區中心4樓 ☎ 電話：2342 2291 傳真：2357 4639	17/2/2025 (一)、21/4/2025 (一)、 16/6/2025 (一)	晚上 6:30-8:10	28/3/2025 (五)	/
油塘 綜合家庭服務中心	九龍油塘油麗邨信麗樓一樓 ☎ 電話：2775 2332 傳真：2775 2221	21/2/2025 (五)、11/4/2025 (五)、 13/6/2025 (五)	晚上 6:30-8:10	17/1/2025 (五)、 25/4/2025 (五)	晚上7:00 - 8:30
葵涌(南) 綜合家庭服務中心	新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台一層102室 ☎ 電話：2426 9621 傳真：2422 1875	17/1/2025 (五)、26/2/2025 (三)、 17/3/2025 (一)、9/4/2025 (三)、 19/5/2025 (一)、27/6/2025 (五)	晚上 6:30-8:10	5/3/2025 (三)、 16/5/2025 (五)	晚上7:00 - 8:30
將軍澳(南) 綜合家庭服務中心	新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號 ☎ 電話：2177 4321 傳真：2177 1616	22/1/2025 (三)、19/2/2025 (三)、 19/3/2025 (三)、30/4/2025 (三)、 28/5/2025 (三)、25/6/2025 (三)	晚上 6:30-8:10	9/5/2025 (五)	晚上7:00 - 8:30
家福中心	新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104至106號 ☎ 電話：2465 6868 傳真：2466 3672	17/1/2025 (五)、21/3/2025 (五)、 13/6/2025 (五)	晚上 7:00-8:40	7/2/2025 (五)	/

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

## 「拒收直接促銷通知書」

如欲要求「香港家庭福利會」停止使用閣下個人聯絡資料(如：姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等)作為本會與你作直接促銷/推廣接觸之用，包括寄發通訊、社會服務及活動推廣/典禮邀請或籌款等用途，請於下列空格加上「✓」，寫上你的姓名及簽署，郵寄/傳真回本中心(地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104-106號) 香港家庭福利會家福中心，傳真號碼：2466 3672)。要求拒收直接促銷費用全免。如有查詢，請致電2465 6868與本會聯絡。

本人(姓名如下)不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。

姓名(中文正楷)：\_\_\_\_\_ (英文正楷)：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ (只作為本會有必要時就閣下拒收直接促銷要求作澄清及跟進之用)

簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

備註：如閣下提供的資料不完整，本會可能無法跟進閣下有關於拒收直接促銷要求。

### 內部使用

接收日期：\_\_\_\_\_

負責職員：\_\_\_\_\_

# 歡迎網上報名

活動名稱：\_\_\_\_\_ 舉辦日期：\_\_\_\_\_ 地點：\_\_\_\_\_

參加者資料	姓名	性別	年齡	香港身份證號碼 (參加營舍活動 參加者需填寫此欄)	與參加者本人之關係*
1.					參加者本人
2.					*
3.					*
4.					*
5.					*

小組／活動報名方法及須知：

## 1. 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，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。而每位受託人每次可為一位參加者以授權書代報活動。)

## 2. 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簽妥之報名表寄回本中心**。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**；

## 3. 網上報名：

- 填妥網上報名表格 <https://forms.office.com/r/n6ctSgKy5n> 或掃描QR code報名參加活動。
- 未滿18歲者之參加者，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；
- 個別活動有特定參加對象，請確保符合資格才報名；
- 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；
- 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，則視作自動棄權；
- 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；**
- 除因活動取消、延期或內容變動令報名者未能參加，本中心會安排退款；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；
- 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；
- 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，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；
- 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。
- 一切有關報名的安排，本中心保留最終決定權。



網上登記訂閱〈親〉季刊



請於以下方格加上「✓」表示。

- 本人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。
- 本人明白及接納上述「小組/活動報名方法及須知」。
- 本人希望訂閱〈親〉季刊。

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 通訊地址：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人姓名及關係：\_\_\_\_\_ 緊急聯絡人的聯絡電話：\_\_\_\_\_

交表人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ 家長／監護人簽署 (未滿18歲人士適用)：\_\_\_\_\_

\*參加者向本會所提供以上之個人／家庭資料，只作為報名參加此活動之用途，並受到《個人資料(私隱)條例》之保障。

\*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。



# 離異家庭支援熱線：2465 6868

本會自1988年8月開始設立了離異及單親家庭服務熱線，目的為有需要家庭提供離婚程序諮詢，離異後的生活適應及情緒支援等服務，以協助離異家庭過渡和適應家庭轉變。

## 暴雨／颱風之活動安排

	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	八號風球或以上	極端天氣情況
中心開放	✓	✓	✗ (於訊號除下 2 小時照常開放)	✓	✓	✗ (於訊後除下 2 小時照常開放)	✗ (於訊號除下 2 小時照常開放)
中心室內活動	✓	★	✗ (取消／延期)	✓	★	✗ (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)	✗ (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

- 1) 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。
- 2) 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。
- 3) 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。
- 4) 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。
- 5) 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P.11活動報名須知)
- 6) 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。

## 中心開放時間 (星期日及公眾假期休息)：

	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，  
選擇本會服務，再選擇家福中心。

編輯小組：

何美紅姑娘 關婉彤姑娘 李慧敏姑娘 李家穎姑娘 羅明珠姑娘 施婷婷姑娘  
陳淑程姑娘 謝婷姑娘 蔡曦彤姑娘



「香港家庭福利會  
家福中心」  
facebook，  
即可了解活動  
及資訊。



## 家福中心公共交通工具指引：



輕鐵美樂站：615P, 610, 615  
輕鐵兆禧站：507, 614, 614P



城巴：962, 962X  
九巴：59M, 259D, 59X  
輕鐵接駁巴士：506, K52



小巴：44

\*以上交通路線只供參考，一切以有關巴士及小巴公司之最後公佈為準。



家福會  
HKFWS

香港家庭福利會 家福中心  
屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104-106號

