

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

賽馬會放晴 · 再「喜」航多元家庭支援計劃

Jockey Club “Let Go and Let’s Go”
Support Project for Divorce and Blended Families

2024年10至12月通訊 (第13期)

計劃結語



承蒙香港賽馬會慈善信託基金的捐助，於2021年秋天啓航的旅程，為期三年，轉眼已經進入尾聲。作為最後一期計劃通訊，借此機會向所有參與過賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃的家庭、同工與機構表示感謝。三年的旅程，我們見證了許多家庭面對挑戰的韌性，陪伴一個個面對童年逆境的人重拾希望，結識業界很多與離異家庭同行的同工。計劃將於2024年12月31日結束。旅程的終點，是為了休整身心，重整行裝，為下一段旅程作準備。祝福各位，後會有期。

療癒之旅的展開

當我們對現狀感到不滿意，不想再被過去的事情糾纏、自己的情緒再被莫明牽動、再爆發出連自己也不想見的脾氣時，就是一個重要訊號提醒自己，檢視自己現在的人生航道是否在自己喜歡的方向。記得提提自己：我可以重新選擇航道，展開新的旅程。

航道轉換，面對新的環境，可能會帶來很多不安。有時侯，過去的回憶會驟然湧現，令人難以呼吸，亦會懷疑自己是否不應作出改變，想退回熟悉的痛苦中。這個狀態很正常，因為受過去的痛和對未來的焦慮影響，所以會害怕自己支撐不住。然而，人的情緒有如海浪，會湧上，也會退去。觀察此時此刻身體的情緒狀態像船錨一樣，可令船身固定在海中，隨海浪上下起伏，但不至被海浪淹沒。自我察覺是重要的一步，當情緒到來，先不用急著回應，透過呼吸幫助自己安頓在此時此刻，以致當過去記憶的洪水湧至時，也不會傷害自己，因為情緒如海浪會湧來，也會退去。

療癒的過程或許不是一帆風順，可能出現令自己不舒服的感受，因為在檢視和回顧過去的生活中，會有難過、傷心、不甘，甚至有自我懷疑等。然而，人是很自然想推開這些感受，認為這些感受會令自己更無助無力、裹足不前。其實，每種情緒感受都有保護自己的作用，如自責亦是一種自我鞭策，讓人避開過往不喜歡的路。自癒的過程中需要對自己體諒和接納，體諒自己當時面對危機的狀態、痛惜自己面對困境的不容易、接納自己的情緒、欣賞自己的毅力和願意給自己過不一樣生活的渴望。這些都是在展開旅程的重要燃料。

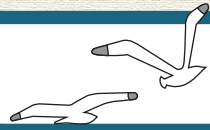
旅程或長或短、有順風和逆風的時刻，但當選擇展開這啟療癒之旅，讓自己有機會好好照料自己、擁抱自己、陪伴自己的身心，已經很值得為自己鼓掌打氣。

計劃通訊處 九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室 (不設偶到服務，敬請預約)

計劃專線 8100 8020

電郵 jclglg@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk



離異家庭療癒心靈及輔導



為正經歷離異或曾面對離異的家庭成員提供「以人為本」的個別或家庭心靈療癒服務，協助處理情緒困擾，放下怨懟，走出傷痛的陰霾，重新見到生命中的美善，再次珍愛自己和身邊人，讓生活再次「放晴」。費用全免，歡迎致電本計劃專線8100 8020查詢或預約服務。

面對家庭成員與家庭角色的轉變，每個人亦需要適應和磨合彼此的相處，如若上一段感情中的傷痛或苦毒的互動未能安頓，亦會對新一段親密關係、家庭關係的磨合造成影響。

生命「放晴」系列 透過四個元素，陪伴大家迎接黑夜的第一縷陽光：

- 覺察(Aware)適應不良的家庭互動與情緒，
- 接納(Accept)人生或雨或晴的不確定性，
- 容納(Contain)關係帶來的傷痛，使自己或子女不再被過去影響，
- 轉化(Transform)過去的傷痛為未來人生的燃料與動能。

香薰蠟燭療癒之旅

轉化

家長常常照顧子女，為家庭付出所有，身心耗損。讓我們一起製作香薰蠟燭，一同渡過專注時刻，暫時放下煩惱，以香氣療癒身心。

日期	時間	對象	地點
15/10/2024 (二)	上午9:30 - 11:30	離異/再婚/ 重組家庭的家長	葵涌(南)綜合家庭服務中心 (地址：葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室)

名額：6-8人
備註：此活動與葵涌(南)綜合家庭服務中心合辦

負責職員：謝姑娘

幸福同航船員專屬活動



立即填妥網上表格，加入幸福同航，
獲得本計劃最新資訊及服務推介！
<https://forms.office.com/r/a7YCqee0zX>

「玩轉鯉魚門」親子日營

趁着假日，與家人一起到度假營探索，體驗各種康樂活動，揮灑汗水！
可以嘗試爬繩網、射箭、推地壺、攀登、跳舞、做手工等等，親子們一同挑戰，互相打氣。
休息時亦可逛逛營內的苗圃，眺望海景，放鬆身心。期待與大家一同玩樂，享受親子時光！

日期	時間	對象	活動地點
17/11/2024 (日)	上午9:45 - 下午4:30	育有3-18歲子女之離異、再婚/重組家庭	鯉魚門公園度假營

集合時間及地點	上午9:45 筲箕灣港鐵站	解散時間及地點	下午 4:30 筲箕灣港鐵站
---------	---------------	---------	----------------

名額：24人 費用：\$50 (大小同價，費用包括午餐)
備註：此活動與家福中心合辦

負責職員：蔡姑娘、吳姑娘

祖父母支援



「我有說話未曾講」祖父母支援服務聚焦小組

面對子女分居/離異，有些人會敬而遠之、避而不談。有些人會選擇正面向前，努力面對。
無論祖父母有任何的選擇，我們都想透過活動陪伴著你，傾聽你的心聲、挑戰及盼望。

日期	時間	對象	地點
9/10/2024 (三)	上午10:00 - 11:30	離異家庭祖父母/ 外祖父母	ZOOM及賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處(同時進行)

名額：12人

負責職員：程姑娘、羅姑娘

「共享兒孫樂」— 祖父母支援小組

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，或難以見到孫兒，箇中百般滋味，誰人能懂。透過同路人互相支持，一起面對子女離異帶來的影響和傷痛，並且了解離婚對孫兒輩的影響，而祖父母們也可彼此關懷學習，重整自己的角色和生命故事。

日期	時間	對象	地點
23/10、30/10、 6/11、13/11/2024 (逢週三，共四節)	上午10:00 - 11:30	離異家庭祖父母/ 外祖父母	ZOOM及賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處(同時進行)

名額：12人

負責職員：程姑娘、羅姑娘



「再」滿愛·家庭活力提升系列



「鶴咀」輕鬆親子遊

鶴咀是香港最東南端的海角，更是一個海岸保護區。隨著一道道優美風景映入眼簾，心情跟著放鬆平靜，與家人一同欣賞大自然的奇妙，並享受行山樂趣，增進親子感情及建立美好的親子回憶。

日期	時間	對象	集合及解散地點	活動地點
1/12/2024 (日)	上午9:30 - 下午1:00	育有5 - 12歲子女的 離異/再婚/重組家庭	筲箕灣港鐵站A出口	鶴咀

名額：20人

負責職員：何姑娘、雯姑娘

備註：請穿著鬆身運動衣服及包趾運動鞋以方便活動，避免受傷。
此活動與家福中心合辦

「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：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. 此活動與家福中心合辦。

「大手牽小手」同學會·行山樂

趁著秋高氣爽的好天氣，誠邀大手、小手和我們一同走向大自然，舒展筋骨，呼吸新鮮空氣，釋放壓力，補充力量迎接生活的各種挑戰！

日期	時間	對象	集合及解散地點	活動地點
5/10/2024 (六)	上午9:30 - 下午1:00	曾參與「大手牽小手」 伴行計劃 之大手及小手	粉嶺港鐵站C出口	粉嶺鶴藪 水塘家樂徑

名額：15人

負責職員：關姑娘、施姑娘、吳姑娘

備註：請穿著鬆身運動衣服及包趾運動鞋以方便活動，避免受傷。

「大手牽小手」(第十期)·月聚

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。

日期	時間	對象	地點
12/10、9/11、 21/12/2024 (六)	上午9:30 - 中午12:30	第十期之大手、小手	深水埗區社區會堂/中心

負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥

「大手牽小手」(第十期)·家長季聚

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

日期	時間	對象	地點
12/10/2024 (六)	上午9:30 - 中午12:30	第十期之小手家長	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處 (九龍荔枝角道838號 勵豐中心19樓1901室)

負責職員：李姑娘

「大手牽小手」同學會·聖誕歡聚

普天同慶的聖誕節又到啦！今年繼續有萬眾期待的幸運大抽獎，以及精彩刺激的團體遊戲，大小手一起歡度佳節，為新一年祈願！

日期	時間	對象	活動地點
20/12/2024 (五)	晚上7:00-9:00	曾參與「大手牽小手」伴行計劃 之大手及小手	賽馬會放晴· 再「喜」航計劃通訊處 (九龍荔枝角道838號 勵豐中心19樓1901室)

名額：15人

負責職員：關姑娘、施姑娘、吳姑娘

活動報名表

活動名稱 : _____
舉辦日期 : _____ 地點 : _____
兒童資料
姓名 : _____ 年齡 : _____ 性別 : _____
地址 : _____
父母/監護人資料
姓名 : _____ 關係 : _____
電話 : _____
參加者簽署 : _____ 父母/監護人簽署 : _____

歡迎掃描
QR code 報名



*參加者向本會提供之個人資料，只作報名參加該活動之用途，並受到【個人資料(私隱)條例】之保障。

活動報名安排

- ◎ 鼓勵參加者先致電計劃專線查詢，並填妥「活動報名表」，可親臨、郵寄、傳真或電郵遞交報名表至計劃通訊處，或透過網上報名，收到報名表後，負責職員將以電話聯絡參加者，方為確認報名。恕不接受電話報名。
- ◎ 填妥「活動報名表」後，連同活動費用親臨或郵寄遞交至計劃通訊處（地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室）。如以支票付款，抬頭請寫上「香港家庭福利會」。
- ◎ 如參加者未能出席活動，請盡早通知本計劃統籌處，由本處安排後補名額，而活動費用之退款安排，則視乎後補名額情況而定。
- ◎ 一切有關報名的安排，本計劃統籌處保留最終決定權。
- ◎ 計劃通訊處不設偶到服務，敬請預約。

惡劣天氣之服務安排

✓：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

	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)

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8100 8020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。

賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (不設偶到服務，敬請預約)

合作夥伴(排名不分先後)

香港家庭福利會 親將薈

香港家庭福利會 家福中心

家福會葵涌(南)綜合家庭服務中心



歡迎掃描QR code 報名



香港家庭福利會 - 賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃

通訊地址 九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室

計劃專線 8100 8020

傳 真 2728 1039

電 郵 jclglg@hkfws.org.hk

本會為註冊之有限公司
2024年9月出版 (電子版)