



與風共舞：共同情緒調節的力量

世代變化迅速，社會在家庭結構上的變遷與多元亦越發鮮明。2024年香港的結婚個案中，有多於三分之一為離婚個案，即每五宗結婚，便有兩宗離婚。而在同年的結婚數目當中，有接近一半為再婚個案。對於經歷高衝突、重組、離異家庭的孩子，當情緒一觸即發，如何是好？

人生而就有情緒。情緒是我們對事物最起初的反應，在理性啟動以先，身體已透過心跳、緊繃、酸楚向我們說話。而憤怒、恐懼、羞愧與悲傷——這些常不受歡迎的情緒也如信差般，為我們帶來訊息、渴望與召喚。若情緒未被看見及回應，外顯行為便會加劇呈現：如孩童在發脾氣時大喊，父母任由孩童放肆胡鬧，認為孩童有能力自己冷靜下來，但孩童或許讀取父母的無理為視而不見，漸漸產生不安，行動進一步升級，出現動手撒地的情況。繼而陷入父母與孩子拉鋸的惡性循環中，弄得兩敗俱傷。

共同情緒調節：幫助孩子建立良好自我調節

情緒調節能力並不是天生，而是透過經歷、模仿及鍛鍊。學者Berking 等人(2008) 提及情緒調節包括以下能力：

1. 覺察到情緒正在發生
2. 能夠辨認及標籤是什麼情緒
3. 解讀情緒和身體感受的關連
4. 了解引起情緒的原因
5. 主動調節以紓緩負面情緒
6. 接納情緒
7. 面對引起負面情緒的事情

要讓孩子掌握以上自我情緒調節的技能，需要父母的參與及引導。共同情緒調節便是父母透過提供具支持性及正面回應的互動，與身處困難或情緒中的孩子重新聯繫，繼而穩定情緒，最終達致孩子能夠實踐自我安撫、提升抗壓力。

共同情緒調節的四大步驟：

1. 父母也要安定自身

這是首要亦是關鍵的第一步。情緒是具感染性的，父母或煩躁或平靜，孩子總會敏銳地覺察得到，並透過觀察及重演，學習父母的情緒管理技巧。當父母能穩定地容納孩子的情緒張力，孩子才能逐步擴大自己的情緒容納空間。因此，面對孩子出現情緒時，父母若自己也出現情緒，不妨先深呼吸調節自己的狀態，告訴自己這是一同與孩子學習的機會。

2. 觀察及命名情緒

把孩子的情緒、身體反應、表情變化、引起情緒的情境，用言語描述出來，讓孩子知道父母接收到他想表達的訊息及渴望，減低不安及無助感，同時幫助孩子覺察及識別情緒。

3. 同理與接納

對孩子出現情緒表達理解，但不一定要認同不當行為，如打人、傷害自己或物件。父母可透過非語言的表達，如擁抱、握手或輕拍等，對孩子表達「我看見你的心情了」，以提供安全的感覺。

4. 陪伴孩子找情緒出口

能夠有空間釋放情緒也是學習接納自己情緒的過程。不論是陪在孩子身邊給予他一個擁抱、一起深呼吸，或是提供安全發洩的建議（如：生氣時可槌枕頭/捏壓力球），也是讓孩子親身經驗情緒是可以「被接住」的過程。

心理學家Lauren Marchette 指出孩子會在穩定明確的安排、一致及可預測的回應及結果之下獲益最多。若每一次的情緒爆發有著父母穩定及可預測的回應，也就能變成孩子建立自我調節的正向經驗，在情緒的成長風暴中經歷平靜的力量。

若希望與孩子談及情緒的主題，可瀏覽「共親有SENse」計劃網站中的「情緒樂園」，透過有趣互動的方式，與孩子在日常生活中多涉獵情緒相關的概念及表達，一同探索情緒，為孩子建立穩定自我調節的根基。



掃碼QR code瀏覽
「共親有SENse」計劃網站

歡迎報名

歡迎掃碼 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





香港家庭福利會 家福中心

香港家庭福利會 親籽薈共享親職支援中心

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 #重拾曙光
#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：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

**承蒙香港公益金資助，
本會家福中心已於2025年7月開展兩個全新計劃，
請各位密切關注！**



欲查閱更多計劃服務內容，
請掃描以上QR code。

共親有「SENse」— 離異家庭特別需要兒童支援計劃

透過多元化的介入和服務，鼓勵有需要的離異父母保持平和理性的溝通，建立「兒童為本·共享親職」的精神，以子女成長的利益作為大前提，合作教養有特別學習和情緒需要的子女。同時目標協助兒童建立韌力，面對和適應家庭的轉變，在兩個家裡健康成長。

如何跟SEN孩子說離婚

日期：7/5/2026 (四)

時間：下午2:00-3:30

地點：ZOOM

對象：離異家長（育有12歲以下及懷疑或評估有特殊學習需要的學童家長優先）

內容：父母分開，孩子內心有無數個想法，更何況是有特別學習/情緒需要的孩子。家長應如何向有孩子說父母離婚的事實呢？此活動內容如下：

- 1) 如何告知子女離婚
- 2) 離婚對子女的影響
- 3) SEN孩子特質與面對轉變的關係
- 4) 如何回應子女需要
- 5) 孩子常見疑問及擔憂

費用：全免

名額：15人

負責職員：羅姑娘

家長活動

幸福之「觸」：親子按摩瑜伽體驗

日期：9/5/2026 (六)

時間：上午9:30 - 中午12:30

地點：崇德家福軒 — 家庭退修中心（地址：新界大埔大埔公路4010地段下黃坳村）

對象：育有5-12歲孩子的離異家庭（懷疑或評估有特殊學習/情緒需要的學童家長優先）

內容：透過親子按摩，與孩子一同享受親密連結之餘穩定孩子情緒及專注。同時體驗親子瑜伽，增進彼此感情及互動，放鬆身心，享受溫暖親子時光！

費用：\$40/位

名額：6 - 8對親子

負責職員：梁姑娘及忠哥哥

親子活動

親子抱石探險隊

日期：29/5/2026 (五)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：Plaza 88（地址：香港新界荃灣楊屋道88號「Plaza 88」8樓802號舖）

對象：育有7-18歲孩子的離異家庭（懷疑或評估有特殊學習/情緒需要的學童家長優先）

內容：「親子抱石探險隊」是一場專為家庭設計的攀岩體驗活動，讓孩子與家長在安全的環境中，一起挑戰抱石的樂趣。活動透過遊戲化的路線設計與互動挑戰，培養孩子的勇氣與自信，同時增進親子間的默契與合作。

費用：\$80/位

名額：20人

負責職員：李姑娘及麥姑娘

親子活動



「點亮童心」兒童心靈健康守護計劃

透過多元化的社區教育和介入服務，提升公眾了解為兒童帶來心理傷害的危機管教因素、其影響和嚴重性，藉以提升社會對保護兒童免受心靈傷害的意識。同時及早識別有需要的高衝突或離異家庭，提升其教養或共親職的能力，為兒童建立健康安全的成長環境。

兒童肌理畫 — 復活節篇

兒童活動

日期：16/4/2026(四)

時間：下午4:00 - 5:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲的兒童

內容：透過與兒童一起繪畫肌理畫，發展他們的藝術潛能，一起擁抱不同的色彩及生命故事，活出獨一無二的自己。

費用：\$50

名額：8人

負責職員：羅姑娘

新興運動 — 芬蘭木柱

兒童活動

日期：30/4/2026(四)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲的兒童

內容：透過學習芬蘭木柱，訓練算術的能力和考驗眼界準確度！一齊來挑戰啦！

費用：\$20

名額：8人

負責職員：關姑娘、雯姑娘

親子同樂 Pickleball 體驗日

親子活動

日期：18/6/2026(四)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：荃灣廣場

對象：育有5-15歲子女及管教上感困擾的家庭

內容：「親子同樂 Pickle Ball 體驗日」可以讓家長與孩子一同體驗近年大受歡迎的匹克球運動。活動將透過簡單易學的規則，讓大小朋友都能輕鬆上手，在球場上互相合作、交流與競技。除了基本技巧教學，還會安排趣味親子挑戰賽，增進親子默契，培養孩子的運動興趣與團隊精神。

費用：\$80/位

名額：16人

負責職員：關姑娘、麥姑娘



幸福同航船員
申請表格

對象：育有18歲以下
子女的離異家庭

離異家庭專屬計劃

「幸福同航」為家福會離異家庭服務隊的專屬項目，致力與離異家庭同行、互相守望，提供相關資訊及季度活動宣傳。

- 🏠 離婚規劃
- 🏠 個人成長
- 🏠 親子活動
- 🏠 兒童活動
- 🏠 共享親職

家福會離異家庭服務隊
服務熱線：2465 6868

離異家庭教育及支援服務（親子篇）

親子復活節創意廚房 — 小雞魔鬼蛋 & 彩蛋飯糰

日期：10/4/2026 (五)

時間：下午5:00 - 6:30

活動地點：家福中心

對象：育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭

內容：和孩子一起動手做出可愛又美味的復活節料理！過程中將帶領親子製作小雞造型魔鬼蛋以及繽紛飯糰，不僅能享受烹飪的樂趣，還能在過程中培養孩子的創意與手作能力。

費用：\$40

名額：5對親子

負責職員：施姑娘、麥姑娘

備註：自備食物盒。



週五夜Switch party — 親子默契大考驗

日期：17/4/2026 (五)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：家福中心

對象：育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭

內容：星期五晚想和孩子放鬆一下？邀請家長與小朋友來中心參加Switch party，挑戰不同小遊戲，考驗彼此默契與合作，在歡笑中拉近彼此距離！

名額：4對親子

負責職員：施姑娘、忠哥哥

週五夜Switch party — 家庭同心挑戰

日期：29/5/2026 (五)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：家福中心

對象：育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭

內容：平日孩子自顧自玩樂，家長很難參與其中？邀請你們齊來參加Switch party！在合作遊戲中，看到彼此不同的面貌，為親子關係尋找新突破，越玩越親近！

名額：4對親子

負責職員：施姑娘、忠哥哥

離異及單親家庭社區教室

日期：28/4 (二)、17/5 (日)、23/6/2026 (二)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：港九新界各區

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。

中心活動推廣日

日期：26/6/2026 (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。

「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。

備註：活動無需報名，即場參與。



「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	

「我有兩個家」兒童小組

日期：18/6、23/6、25/6、30/6/2026 (逢週二、四，共四節)

時間：下午3:45 - 5:15

地點：家福中心

對象：6-12歲之離異家庭兒童

內容：父母離異，孩子要面對許多家庭轉變，適應「兩個家」的生活絕不容易。

我們和孩子一起從遊戲中認識自己的情緒，學習表達，分享兩個家的生活智慧。

名額：6-8人

負責職員：施姑娘



「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。

大小手同學會 — 親子燒烤同樂日

日期：3/5/2026 (日)

時間：下午1:00 - 5:00

地點：大美督 (暫定)

對象：正在或曾參與「大手牽小手」伴行計劃之小手家庭

內容：在忙碌的日子裏抽出一點親子時間，讓小手和家長們到山明水秀的大自然中，有一起燒烤、放鬆玩樂的時光！

費用：成人每位\$120；小童每位\$80 (已包燒烤費用，不含來回車費)

名額：10對親子

負責職員：關姑娘、梁姑娘





「大手牽小手」(第十一期B) · 月聚

日期：18/4、9/5/2026 (六)

時間：上午9:30 - 中午12:30

地點：深水埗區社區會堂

對象：第十一期B之大手、小手

內容：透過小組聚會，讓大手、小手互相認識，鞏固關係，一邊玩遊戲，一邊分享、交流大家的生活經驗，共同面對家庭轉變。

負責職員：施姑娘、程姑娘

「大手牽小手」(第十一期B) · 家長月聚

日期：18/4、9/5/2026 (六)

時間：上午9:30 - 中午12:30

地點：深水埗區社區會堂

對象：第十一期B之小手家長

內容：小手家長透過聚會，一起分享離異過程中與子女相處的故事，同行共勉。

負責職員：羅姑娘

「大手牽小手」(第十一期B) · 結業禮

日期：20/6/2026 (六)

時間：上午9:30 - 下午2:00

地點：深水埗區社區會堂

對象：第十一期B之大手、小手及其家長

內容：大手和小手結業啦！誠邀大手和小手再次聚首一堂，分享相聚的點滴，彼此歡送和祝福！

負責職員：施姑娘、程姑娘、羅姑娘



離異家庭教育及支援服務 (家長篇)



婚姻進退之間

「小眼睛」看父母離異 · 網上家長講座

日期：21/5/2026 (四)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：ZOOM

對象：育有18歲以下子女的離異家長

內容：讓離異家長認識衝突、「忠誠矛盾」對孩子的影響，細看家庭轉變中孩子的心理需要，以及了解如何回應孩子的心理需要。

名額：10人

負責職員：施姑娘



「離婚以後」資訊 · 網上家長講座

日期：23/6/2026 (二)

時間：上午9:30 - 11:00

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





「高情緒管教是好是壞？」家長講座

日期：14/5/2026 (四)

時間：上午10:00 - 11:30



地點：ZOOM

對象：離異家長

內容：離異家長照顧孩子，難免遇到不同的壓力及情緒。講座希望陪同家長探討兒童的發展需要，不同教養模式和家庭狀態對孩子的影響，檢視自己的狀態，學習守護兒童的概念和有效管教。

名額：15人

負責職員：羅姑娘

非凡爸爸 — 離異父親敘事小組

日期：29/4、6/5、13/5、20/5/2026 (逢週三，共四節)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：荔枝角

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。

名額：8人

負責職員：何姑娘、李姑娘

爸爸會月聚

日期：21/4 (二)、27/5 (三)、12/6/2026 (五)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：荔枝角

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。

名額：10人

負責職員：何姑娘、李姑娘

共享兒孫樂 — 祖父母月聚

日期：27/4 (一)、28/5 (四)、25/6/2026 (四)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：荔枝角及ZOOM同步進行

對象：離異家庭祖父母 / 外祖父母

內容：祖父母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：12人

負責職員：羅姑娘、程姑娘



<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



兒童活動

繪畫我的生命樹

日期：15/5、22/5、29/5、5/6/2026 (逢週五，共四節)

時間：下午5:30 - 晚上7:00

地點：本會葵涌(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：6 - 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

合辦：本會葵涌(南)綜合家庭服務中心



家長活動

離異的親職管教系列

如何與青少年子女同行？

日期：11/5/2026 (一)

時間：晚上7:00 - 9:00

對象：離異父母 (育有9 - 18歲子女)

內容：青少年子女面對父母離異，必定有許多想法及情緒，卻未必願意向父母透露，甚至開始與自己的距離疏遠。工作坊將與父母認識青少年的特性及面對父母離異的情緒反應與心思意念，學習好好與青少年子女同行。

名額：6 - 8人

負責職員：黃姑娘、何姑娘

備註：1) 參加者須準時出席及完成整節活動，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。



如何建立安定心神的共親職關係

日期：3/6/2026 (三)

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：父母面對離異，心頭或許夾雜了不少繁複情感或煩惱，在混沌中又牽掛著孩子的親職課題，我們明白大家的親職道路並不容易。工作坊將陪同父母認識離異哀傷階段和探索自身在婚姻轉變下的情緒反應，從認識自己和學習照顧自己開始，從而了解父母衝突對孩子的影響，學習安定心神地履行「兒童為本」的「共享親職」。

名額：6 - 8人

負責職員：多姑娘

備註：1) 參加者須準時出席及完成整節活動，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：本會共親有「SENse」離異家庭特別需要兒童支援計劃

離異的親職管教系列

為高敏兒建安全基地

日期：22/6/2026 (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：高敏兒天性特殊敏感，大腦內處理感知訊息的神經系統有別於一般孩子的發達，所有感覺都會容易被放大，情緒感受都較易被影響。面對父母離異，高敏兒更需要父母的支持和陪伴來適應家庭及生活的轉變。工作坊會和大家一同研究高敏兒的特性，探討如何在情緒及生活安排上配合和支持高敏兒的需要，讓孩子在安穩中過渡家庭轉變和成長。

名額：6 - 8人

負責職員：何姑娘

備註：1) 參加者須準時出席及完成整節活動，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。

3) 懷疑或評估為特殊學習情緒需要的兒童之父母作優先取錄。

合辦：本會共親有「SENse」離異家庭特別需要兒童支援計劃



「兒童為本」共享親職主題系列

「傾聽孩子的內心」家長工作坊 (可分別報名)

對象：考慮/面對/經歷離異的家長 (育有18歲以下的子女)

內容：父母離異，孩子的腦袋有著大大小小的疑問及想法，作為父母，該如何聆聽孩子的聲音及回應？工作坊會和大家分享孩子的心思意念及矛盾，從而帶出不同的角度、新的可能，幫助父母適切的回應孩子，令孩子在家庭轉變中更自在的成長。

「傾聽孩子的內心」家長工作坊A

日期：10/6/2026 (三)

時間：晚上7:00 - 9:00

對象：離異父母 (育有18歲或以下子女)

名額：6 - 8人

負責職員：黃姑娘、吳姑娘

備註：1) 參加者須準時出席及完成整節活動，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。



「傾聽孩子的內心」家長工作坊B

日期：24/6/2026 (三)

時間：晚上7:00 - 9:00

對象：離異父母 (育有18歲或以下子女)

名額：6 - 8人

負責職員：黃姑娘、吳姑娘

備註：1) 參加者須準時出席及完成整節活動，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。



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：	7/5、14/5、21/5、28/5/2026 (逢週四，共四節)	13/4、20/4、27/4、4/5/2026 (逢週一，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 (荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)	
名額：	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	
備註：	<p>欲領取證書需留意：</p> <ol style="list-style-type: none"> 負責職員會在課程舉行2星期或之前，透過電話個別聯絡報名者作課程前評估，以確定報名者是否合適及需要與課程。已完成課程前評估及符合資格的參加者將於課程舉行前7個工作天或之前，收到通知其取錄結果。 如父母已曾經就讀相關課程，中心將會透過課程前評釐定其合適性及需要性，再決定是否取錄。 如父母同報名同一課程，中心將會以先報先得原則考慮取錄。 參加者必須達100%出席率，並完成所有課堂安排的相關練習，討論及考試分數達總分之80%或以上，方獲頒發修讀證書。 如參加者於任何一節課堂遲到或早退超過15分鐘，該節將視作缺席，不另設補堂。 香港家庭福利會就課程報名、取錄、一切有關課程內容編排及頒發修讀證書等事宜有最終決定權。 課程內容由香港家庭福利會擁有版權，參加者必須尊重版權，切勿複印/錄影課程內容。 本課程與本會家福中心合辦。 	
負責職員：	何姑娘	左姑娘





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	21/4/2026 (二)、19/5/2026 (二)、 23/6/2026 (二)	晚上 6:30-8:10	/	/
北角 綜合家庭服務中心	香港北角英皇道668號健康村第二期地下高層 ☎ 電話：2832 9700 傳真：2893 4133	17/4/2026 (五)、15/5/2026 (五)、 12/6/2026 (五)	晚上 6:30-8:10	26/6/2026 (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	29/5/2026 (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二樓204室 ☎ 電話：2720 5131 傳真：2725 6621	15/4/2026 (三)、 3/6/2026 (三)	晚上 6:30-8:10	13/5/2026 (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	27/5/2026 (三)	晚上 7:00-8:40	1/4/2026 (三)	晚上7:00 - 8:30
葵涌(南) 綜合家庭服務中心	新界葵涌葵翠邨碧樓平台一層102室 ☎ 電話：2426 9621 傳真：2422 1875	20/4/2026 (一)、15/5/2026 (五)、 10/6/2026 (三)	晚上 6:30-8:10	12/6/2026 (五)	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	20/4/2026 (一)、 22/6/2026 (一)	晚上 6:30-8:10	15/5/2026 (五)	晚上7:00 - 8:30
油塘 綜合家庭服務中心	九龍油塘麗邨信樓一樓 ☎ 電話：2775 2332 傳真：2775 2221	17/4/2026 (五)、 12/6/2026 (五)	晚上 6:30-8:10	24/4/2026 (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	29/4/2026 (三)、27/5/2026 (三)、 24/6/2026 (三)	晚上 6:30-8:10	8/5/2026 (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	24/4/2026 (五)、 12/6/2026 (五)	晚上 7:00-8:40	/	/

 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/XCN4UHP27p> 或掃描QR code報名參加活動。



4. 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；
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；
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，則視作自動棄權；
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. 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；
10. 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；
11. 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；
12. 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。
13. 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「幸福同航」



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。

惡劣天氣警告及「極端情況」下中心開放及活動安排

	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	其他惡劣天氣或「極端情況」
中心開放	✓	✓	✗	✓	✓	✗	!
中心室內活動	✓	✗	✗	✓	★	✗	
戶外活動	★	✗	✗	★	✗	✗	

✓：活動如常舉行

✗：活動取消 / 延期

★：活動如常，負責職員會視乎實際天氣情況，基於安全考慮而作最終決定，及 / 或個別通知服務使用者/參加者，但一切以中心Facebook最新公佈之消息為準。

！：留意中心Facebook最新公佈 / 消息

- 1) 如活動進行期間，天文台發出紅色或以上暴雨警告信號，中心會在可行 / 安全情況下讓參加者離開 / 建議參加者停留於中心直至可以安全離開。
- 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) 為策安全，家長可按各區天氣、道路及交通狀況，自行決定是否讓子女出席相關活動 / 前來中心。
- 4) 如遇突發情況 / 惡劣天氣或「極端情況」，活動舉行之日期或形式將有機會作出修訂，本中心會在Facebook公佈中心服務的最新安排；而中心職員在可行情況下，亦會盡量以電話 / 訊息通知參加者，請密切留意中心Facebook最新公佈 / 消息。
- 5) 如中心因惡劣天氣取消活動，服務使用者可憑收據於活動取消後一星期內到本中心退款，逾期恕不受理。
- 6) 如對惡劣天氣警告下中心開放或活動安排有任何疑問，歡迎致電2465 6868向本中心職員查詢。
- 7) 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 羅明珠姑娘

施婷婷姑娘 陳淑程姑娘 梁思惠姑娘



「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



歡迎免費訂閱「幸福同航」

網上登記
訂閱「幸福同航」

