



給自己一份「安定身心」



身處這個瞬息萬變，講求迅速、效率的時代，每天要應付的挑戰接踵而來，我們常被學業、工作、家庭、照顧責任壓得喘不過氣。許多人覺得「照顧自己」是一件奢侈事情，甚至，會將「自我關懷」看成是自私的行為。然而，事實恰恰相反，自我關懷不是自私，而是維持身心靈健康平衡、有效生活的必要條件。

自我關懷是一種對自己的溫柔 and 安慰

「照顧自己」成為近年社會上熱門的話題，不論書籍、文章還是歌曲等媒介亦相繼以此命題。著名心理學家 Kristin Neff 提出了「自我關懷 (Self-compassion)」的三大基本元素：善待自己 (Self-kindness)、共同的經歷 (Common Humanity)、靜觀 (Mindfulness)。

善待自己 (Self-kindness)

善待自己，意味著在面對困難或失敗時，不選擇用苛責、批評的語言對待或看待自己或貶低自己的價值，而選擇給予支持、理解與體諒，以溫柔的說話或行動安慰此刻的自己。

共同的經歷 (Common Humanity)

人們常覺得自己的痛苦是孤單的，但事實上，世上每個人都會經歷挫折與失敗，成長裡和生活上亦會看見自己的不完美；然而，沒有一個人例外，是萬能和十全十美，這絕對是一個不爭事實。

靜觀 (Mindfulness)

靜觀是指覺察當下的情緒與感受，而不是壓抑、否認或是過度沉溺。它是一個練習，過程中讓我們學習和反覆練習以不批判、接納的態度去看待困難，經驗困難所帶來的所有正面或負面情緒和感覺。

這三大元素能夠幫助我們在壓力與挑戰中，學習溫柔寬待自己，以接納的態度去照顧、安慰正處於困難中的自己。

「安定身心」：讓自己重返此時此刻，感受當下

遇到危機或壓力時，人類自動會啟動自我防禦機制，出現「戰鬥或逃跑反應」，讓我們面對危機時依然保持安全 (Walter Bradford Cannon, 1963)。當這個「戰鬥或逃跑反應」出現時，我們的身體可能會出現發抖、肌肉繃緊、心跳加快、手心冒汗、噁心等反應，這是身體反應的回饋，讓我們進入高度戒備的狀態。然而，若長期處於此狀態會使我們疲憊不堪，甚至會為精神健康帶來長遠而持久的影響。

安定心神練習 (Grounding techniques) 希望透過靜觀練習，將我們帶回此時此地，重新連接大腦、身體和現實世界，讓我們與持續高漲的情緒及感受保持距離，幫助我們平靜下來，慢慢關掉自我防禦機制，暫時不再被「戰鬥或逃跑反應」影響，為自己劃出一個喘息的片刻，讓身心得以舒緩而慢慢歸於平靜，協助自己重新調整步伐，面對當刻的事情。

「自我關懷」或許是一個儀式，也許是一份智慧，但它更是一個意識，是有意識地接納自己的不完美狀態，寬待自己的一個過程；盼望在人生大小的挑戰中，各樣的角色責任內，也能夠練習「照顧自己」，給予自己一份剛剛好的溫柔，讓自己在安定心神，重新與自己、身邊的人和世界連接，建立正向的身心靈健康。

若想觀看安定心神練習，可掃描 QR Code 獲取網上版本，或致電 2465-6868 與我們聯絡索取「安定身心」小冊子！



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



親籽薈共享親職
支援中心



香港家庭福利會 家福中心

如沒有特別註明，活動均在家福中心

(地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)舉行。



Scan Me

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/HKFSFamilyResourceCentre/>

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。

玩住學 — 自我調節篇

日期：14/1/2026 (三)

時間：下午4:15 - 5:30

地點：家福中心 (地址：屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)

內容：面對父母離婚或衝突時，孩子可能受困於無助、不安等情緒，情緒太滿時便容易會「大爆發」，傷身傷心，讓我們一同玩住學表達及調節！

對象：6-12歲面對父母離異之兒童 (懷疑或評估有特殊學習需要的學童優先)

名額：8人

負責職員：梁姑娘

「靜心愛己」 自我關懷家長小組

日期：27/2、6/3、13/3、20/3/2026 (五)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：家福中心 (地址：屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)

內容：1) 協助家長放鬆身體
2) 促進家長調節情緒
3) 鼓勵家長學習欣賞自己對家庭的付出

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)

名額：8人

負責職員：關姑娘

當不同家長碰上敏感的孩子

日期：13/3/2026 (五)

時間：下午7:00 - 8:30

地點：Zoom

內容：天性敏感的孩子在日常生活可能較容易有情緒起伏，當家庭轉變時情緒更為動盪。孩子或會以不同的形式表達他們的關注，有時或會令家長難以招架，好像怎樣也安撫不到他們。但他們的行為背後藏著了甚麼想法？不同特質的家長碰上天性敏感的孩子又會有怎樣的火花？知己知彼，來了解一下自己的「敏感指數」，再了解孩子的「敏感」，幫助大家好好「脫敏」，一起適應家庭轉變。

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)

名額：12人

負責職員：程姑娘



「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。

「親親自然·拍出幸福」

日期：25/1/2026 (日)

時間：上午10:00 - 下午6:00

地點：佐敦谷公園

內容：邀請家長和小朋友一同走進自然綠意的公園，在輕鬆愉快的氛圍中，由專業攝影師為您捕捉親子間最真摯的笑容與互動時光，讓這份溫暖的回憶永久珍藏。

對象：育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭

費用：\$50 / 位

名額：5對親子

負責職員：關姑娘、麥姑娘

親子金箔揮春工作坊 (燒箔畫)

日期：14/2/2026 (六)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：家福中心 (地址：屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)

內容：新春將至，家長可以與孩子共同創作一個獨一無二的金箔揮春，為家庭添置特色，迎接新的一年。

對象：育有6 - 12歲孩子及管教上感困擾的家庭

費用：\$20 / 位

名額：6 - 8對親子





爸爸親子白兔農莊樂

日期：18/1/2026 (日)

時間：上午9:30 - 下午4:30

活動地點：元朗小白兔農莊

集合時間及地點：1)上午9:30 荔枝角 2)上午10:00 家福中心

解散時間及地點：1)下午4:00 家福中心 2)下午4:30 荔枝角

對象：育有18歲以下子女的離異 / 單親 / 新來港 / 低收入家庭

內容：邀請爸爸留一天與孩子到小白兔農莊，親親大自然，近距離接觸小動物，體驗農場生活！透過親子活動，增進家長與孩子們溝通與互動，與孩子們渡過悠閒輕鬆的一天。

費用：每人\$100 (大小同價，費用已包午膳及車費)

名額：18人

負責職員：何姑娘、忠哥哥

備註：曾參與「離異父親支援小組」的爸爸優先

親子共「繪」 Circle paint

日期：7/2/2026 (六)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：家福中心

對象：育有5-12歲子女的離異 / 單親 / 新來港 / 低收入家庭

內容：讓孩子與家長的創意發揮在畫布上！透過共同合作繪畫不同圖案，結集成一幅美麗又色彩繽紛的作品，把握與孩子一同享受繪畫及互相欣賞的樂趣！

名額：8-10對親子

負責職員：梁姑娘、雯姑娘



親子古蹟盆菜之旅

日期：8/2/2026 (日)

時間：上午9:30 - 下午3:00

活動地點：屏山文物徑

集合時間及地點：1)上午9:30 荔枝角 2)上午10:00 家福中心

解散時間及地點：1)下午2:30 家福中心 2)下午3:00 荔枝角

對象：育有5 - 18歲以下子女的離異 / 單親 / 新來港 / 低收入家庭

內容：邀請家長與孩子創造一天難忘的親子時間。活動遊覽屏山文物徑，除了欣賞典型的中國傳統建築，還可以探索和了解新界的傳統面貌和田園景色，和家人一同品嚐新界圍村的盆菜。

費用：每人\$50 (大小同價，費用已包午膳及車費)

名額：24人

負責職員：羅姑娘、麥姑娘

備註：曾參與「離異父親支援小組」的爸爸優先



中心活動推廣日

日期：27/3/2026 (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。



離異及單親家庭社區教室

日期：29/1 (四)、24/2 (二)、24/3/2026 (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。



「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。





童心繪本時間 — 《小老虎包包的石頭》

日期：25/2/2026 (三)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：家福中心

對象：5 - 12歲面對父母離異之兒童

內容：和孩子一同走進繪本故事，從中認識自己，學習表達，勇敢面對成長挑戰！

名額：8人

負責職員：施姑娘



「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	

「童」學情緒工作坊

日期：4/3/2026 (三)

時間：下午4:00 - 5:00

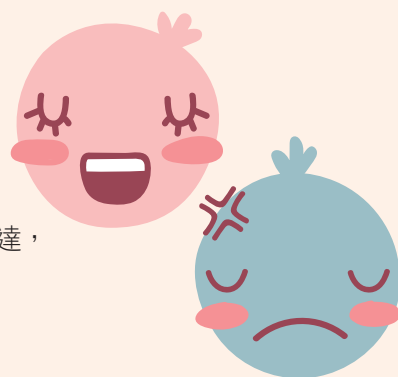
地點：家福中心

對象：5 - 12歲離異 / 單親 / 新來港 / 低收入家庭之兒童

內容：孩子面對人際及家庭衝突時不知如何是好？讓我們與孩子一同認識自己的情緒表達，學習正向反映感受及想法，勇敢面對衝突！

名額：8人

負責職員：梁姑娘



「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。

「大手牽小手」(第十一期B) · 大小手成長小組

日期：6/2、13/2、27/2、6/3/2026 (逢週五，共四節)

時間：晚上7:00 - 9:00

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



大小手高呼營

日期：10/1、11/1/2026（週六及日）

時間：下午1:30 - 翌日下午1:30

地點：鯉魚門渡假村

對象：已參加第十一期A之「大手牽小手」伴行計劃之
大手及小手

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：關姑娘、梁姑娘、忠哥哥



「大手牽小手」（第十一期B）· 家長互助小組

日期：6/2、13/2、27/2、6/3/2026（逢週五，共四節）

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：深水埗區社區會堂

對象：第十一期B之小手家長

內容：小手家長透過小組聚會，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）· 三月月聚

日期：14/3/2026（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：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、程姑娘



「大手牽小手」（第十一期B）· 家長月聚(三月)

日期：14/3/2026（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：小手家長每月相聚，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。

負責職員：羅姑娘

大手充電站 — 暢玩Party Room

日期：7/3/2026（六）

時間：下午2:00 - 5:00

地點：Buddyroom（地點：荃灣柴灣角街95號華俊工業中心8樓806室）

對象：曾參與「大手牽小手」計劃之大手

內容：一直服務他人、勞苦功高的大手們，是時候好好放鬆一下、照顧自己的
身心靈！我們一齊走入Party Room，盡情暢玩！桌上遊戲、唱K、
互動遊戲，享受屬於大手的歡樂時光！

名額：10人

負責職員：關姑娘、施姑娘





婚姻進退之間

「離婚以後」資訊・網上家長講座 zoom

日期：6/2/2026 (五)

時間：下午2:00 - 3:30

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：羅姑娘



如何跟孩子說「離婚」網上家長講座 zoom

日期：13/2/2026 (五)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：ZOOM

對象：正面對離異抉擇之人士

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：羅姑娘



爸爸會月聚

日期：21/1 (三)、11/2 (三)、24/3/2026 (二)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：荔枝角 (暫定)

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：8人

負責職員：何姑娘、李姑娘





共享兒孫樂 — 祖父母月聚

日期：15/1（四）、9/2（一）、16/3/2026（一）

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



祖父母樂聚一堂系列：輕鬆加油站

日期：15/1（四）、9/2（一）、16/3/2026（一）

時間：中午12:30 - 下午2:00

地點：荔枝角

對象：離異家庭祖父母 / 外祖父母

內容：離異家庭中的祖父母難以與外人道出其辛酸及心痛，但同路人們卻能互相明白及支持，就讓我們共聚一堂，結伴面對家庭轉變。祖父母樂聚一堂系列活動，會與祖父母們一起進行不同放鬆身心的活動，讓祖父母們充電，彼此打打氣。

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

童創小手工

日期：6/3、13/3、20/3、27/3/2026 (逢週五，共四節)

時間：下午5:00 - 6:15

對象：6 - 10歲面對父母離異之兒童

內容：面對父母離異，孩子心裡有著不同的想法和情緒，透過創作小手工及小遊戲讓孩子表達內心的情感，經驗及練習情緒三部曲：認識情緒 → 表達情緒 → 調節情緒，有助孩子舒緩心裡壓力和不快，增強身心能量。

名額：6 - 8人

負責職員：吳姑娘、寶姐姐



親子活動

親子靜觀工作坊

日期：27/2/2026 (五)

時間：下午5:00 - 6:30

對象：離異的父或母及其6 - 12歲子女

內容：面對父母的離異，孩子心裡有機會藏著難以啟齒的想法和感受。工作坊裏，我們會陪伴親子在安全的環境下，體驗靜觀的遊戲活動，讓親子在遊戲中提升自我覺察力、體驗靜觀的平靜和專注。

名額：6 - 8人

負責職員：何姑娘、卡文EE

備註：請穿著簡便運動服裝。



家長活動

離異的親職管教系列

孩子的自立之路

日期：6/2/2026 (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

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。

為高敏兒建安全基地

日期：9/2/2026 (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。
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

共親合作指南：成長發展階段篇

日期：22/1/2026 (四)

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：在子女不同的成長階段中，如何體現共親合作從來都不是一件容易的事。此工作坊中，我們一起探討子女各個成長階段的內心世界與行為反應，學習與親職伙伴的溝通方式和界線設定，讓我們在分開後一同守護孩子的成長，在成長中有爸亦有媽。

名額：6 - 8人


負責職員：梁先生、梁姑娘

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。



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：	14/1、21/1、28/1、4/2/2026 (逢週三，共四節)	2/3、9/3、16/3、23/3/2026 (逢週一，共四節)
舉辦時間：	晚上7:00 - 9:00	
舉辦地點：	ZOOM  zoom	
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：	離異父母 (育有18歲或以下子女)	
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. 參加者必需開啟鏡頭及咪高峰 8. 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。 9. 中心會就課程報名及參與有最終決定權。	
負責職員：	梁姑娘	

**** 如沒有特別註明，活動費用全免。報名及查詢電話：8100 8883 ****

免費約見律師及家事法律諮詢講座



調解中心
Mediation Centre



中華人民共和國香港特別行政區政府
民政及青年事務局
Home and Youth Affairs Bureau
The Government of the Hong Kong Special Administrative Region
of the People's Republic of China



贍養費調解試行計劃

贍養費法律講座 爭議變商議

舉辦中心：	舉辦地點及查詢電話：	日期/時間：	律師主講：
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	16-1-2026 (星期五) 晚上7時至8時半	梁欣榮律師
家福中心	新界屯門蝴蝶邨 蝶意樓地下104至106號 電話：2465 6868	23-1-2026 (星期五) 晚上7時至8時半	劉詠彤律師
深水埗(西)綜合家庭服務中心	九龍長沙灣元州邨 元謙樓二樓204室 電話：2720 5131	25-2-2026 (星期三) 晚上7時至8時半	鄧妙鳳律師
對象：正在分居或離婚人士 報名方法：填妥講座舉辦中心之活動報名表，交回該中心報名。			

由律師講解

- 法庭判決贍養費的考慮因素；
- 如何申請更改贍養費命令？
- 如何處理被拖欠贍養費？
- 如懷疑對方隱瞞資產或收入怎麼辦？
- 如何界定家庭資產，包括婚前物業、家人饋贈、以往從配偶支付的家用中所得的儲蓄、個人或共同欠債？
- 法院一般會如何考慮以往曾支付的物業首期、按揭供款、裝修費、結婚禮物.....？

由認可家事調解員講解

- 調解服務如何和平理性地處理贍養費的爭議；
- 如何分擔孩子的醫療、課外活動、補習、交流團費用.....？
- 如何透過調解，處理雙方的生活需要，例如物業分配、居住安排；
- 分享調解個案

費用：免費
講者：律師及家福會
認可家事調解員



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	20/1/2026(二)、24/2/2026(二)、 24/3/2026(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	16/1/2026(五)、11/2/2026(三)、 13/3/2026(五)	晚上 6:30-8:10	20/3/2026(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	23/1/2026(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2樓204室 ☎ 電話：2720 5131 傳真：2725 6621	4/2/2026(三)	晚上 6:30-8:10	25/2/2026(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	14/1/2026(三)	晚上 7:00-8:40	/	/
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	9/2/2026(一)	晚上 6:30-8:10	/	/
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	6/2/2026(五)	晚上 6:30-8:10	16/1/2026(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	14/1/2026(三)、9/2/2026(一)、 13/3/2026(五)	晚上 6:30-8:10	18/3/2026(三)	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	28/1/2026(三)、25/2/2026(三)、 25/3/2026(三)	晚上 6:30-8:10	/	/
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	13/3/2026(五)	晚上 7:00-8:40	23/1/2026(五)	晚上7:00 - 8:30



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/AwwfuEeZCM> 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。

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。

網上登記訂閱〈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

