

惡劣天氣下之服務安排

暴雨

颱風

	黃色	紅色	黑色	1號	3號	8號	極端天氣情況
中心開放	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗
中心室內活動	✓	★	✗	✓	★	✗	✗
戶外活動	★	✗	✗	★	✗	✗	✗

- ✓ 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，計劃統籌處會在安全情況下方可讓參加者離開。
- 如天文台於計劃統籌處辦公時間內取消8號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告，計劃統籌處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。
- 如對惡劣天氣下之服務安排有任何疑問，歡迎致電8100 8020向本計劃職員查詢。
- 如計劃統籌處取消活動，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.3活動報名程序及須知)
- 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。

計劃專線開放時間

上午9:00 – 下午1:00

✗ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

下午2:00 – 下午5:30

✗ ✓ ✓ ✓ ✓ *

下午6:30 – 晚上9:00

✓

* 公眾假期休息

* 下午2:00-6:00

計劃統籌處

地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號

電話：8100 8020

傳真：2466 3672

電郵：lightup@hkfws.org.hk

「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，請於下列表格加上「✓」，寫上你的姓名及簽署，郵寄/傳真計劃統籌處（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8100 8020與本會聯絡。

口本人（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拒收直接促銷要求。

內部使用

接收日期：_____

負責職員：_____

本會為註冊之有限公司

2025年7月出版

印刷數量 2,000



「點亮童心」
兒童心靈健康守護計劃

Light Up the Childhood –
Community Awareness Project
to Safeguard Psychological
Wellbeing of Children

活動通訊

創刊號

2025年7至9月（1期）



2025年7至9月季刊

歡迎報名

計劃專線 8100 8020

hkfws.org.hk



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

計劃簡介

計劃旨在守護兒童心靈健康，透過多元化的社區教育和介入服務，提升公眾了解家庭衝突和高情緒表達管教(其中如羞辱、貶低、過度約束/保護、責罵、威嚇、情緒操控等)為兒童帶來的心理傷害及對其成長所帶來的負面影響，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危家庭/高衝突離異家庭，設計和提供一系列以「兒童為本」角度的預防、教育及支援服務，提升家長教養或共親職的能力，並培育兒童情緒表達和自我保護的韌力，為兒童建立健康安全的成長環境。

服務對象

- * 高情緒表達管教 / 高衝突的家庭，尤其是離異父母與兒童
- * 關注兒童保護和促進兒童心理健康發展的人士 / 社會大眾

申請或退出服務

個案輔導服務

- 1 經專業人員如社工、律師、家事調解員、老師等轉介；
(備註：請先致電服務專線與當值社工討論個案及轉介細則)
- 2 服務使用者自行致電計劃專線查詢及申請。

終止服務

- 1 服務目標完成或已作出適當的轉介安排後，服務便可終止；
- 2 服務使用者可自行要求終止服務；
- 3 經由本計劃社工作出專業評估，若認為服務不宜再繼續，可要求服務使用者退出相關服務，或直接由計劃社工主動終止服務。

其他服務及活動

- 1 親臨、郵寄或網上報名；
- 2 轉介者電郵/
傳真已填妥之報名表格到計劃統籌處。

退款安排

- 1 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，本計劃會安排退款。
- 2 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。

香港家庭福利會「點亮童心」兒童心靈健康守護計劃 活動報名表

活動名稱	舉辦日期	參加者姓名	聯絡電話 (有WhatsApp功能)	性別	年齡
1.					
2.					
3.					

緊急聯絡人姓名及關係：_____ 聯絡電話：_____

家長/報名者姓名：_____

簽署：_____ 日期：_____



2025年7-9月
報名表

活動報名程序及須知

1. **網上報名：**
2025年7-9月報名表連結：<https://forms.office.com/r/K4wyFL6FF3> 或掃描右上方QR code報名。
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計劃統籌處報名，如有需要，請以現金或支票付款。
3. **郵寄報名：**
請最遲於活動舉行前10個工作天連同劃線支票及填妥之報名表寄回計劃統籌處。支票抬頭請寫「香港家庭福利會」；請勿使用期票或郵寄現金。
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. 如無特別註明，所有活動先到先得，額滿即止；不設電話報名及留位。
7. 負責職員會於活動舉行7天或之前致電/WhatsApp參加者，告知活動是否能如期進行。如活動舉行7天前仍未收到通知，請致電查詢。
8. 抽籤安排：如活動屬於抽籤活動，參加者可於抽籤日或之前遞交活動報名表格。**中籤者會於抽籤日後5個工作天內收到負責職員的電話/WhatsApp通知**，中籤者請於5個工作天內親臨計劃統籌處繳付費用。如5個工作天內負責職員仍未能成功聯絡參加者，則作自動棄權。
9. 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。**
10. 如因活動取消、延期或內容變動令報名者未能參加，本計劃統籌處會安排退款。參加者可憑收據於活動取消後一個月內親臨計劃統籌處辦理退款手續，逾期恕不受理。
11. 如因病/因事而自行退出或缺席者，所繳費用，恕不退回，後備名額由計劃統籌處安排補上。
12. 一經報名後，如參加者未能出席有關小組及活動，應盡快通知計劃統籌處，並不可自行安排他人代替參加。
13. 如活動舉行當天，遇緊急或特別情況，活動日期、地點或形式有更改，將另行以電話/WhatsApp短訊個別通知參加者或於中心Facebook公佈，敬請留意。
14. 活動會視乎天氣實際狀況，按需要安排內容調整/延期/取消。
15. 本計劃統籌處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. 一切有關報名及活動安排，香港家庭福利會保留最終決定權。

ZOOM活動須知

- 1) 如活動使用ZOOM或其他線上程式實時進行，參加者需自備可上網的裝置(如：手提電腦、智能手機)，並在穩定上網及寧靜的環境下專注參與。
- 2) 為保障參加者私隱，參加者在進行ZOOM活動期間不可以任何形式記錄及分享活動的過程(包括錄音、錄影、截取螢幕及拍攝等)，並須把內容保密。
- 3) 首次使用者須預早熟習操作，或於活動開始前進入測試。所有活動會準時開始，逾時不候。
- 4) 如有任何爭議，香港家庭福利會保留最終決定權。
- 5) 如有任何查詢，可致電計劃專線與職員聯絡。

個案輔導服務

父母及照顧者個案輔導

協助父母及主要照顧者檢視個人成長和理解兒童身心發展的需要，提升教養和共親職能力與技巧，建立健康的親子關係和界線。

服務對象：高情緒表達管教 / 高衝突的分居 / 離異家庭

服務形式：由社工提供4-6節的個人面談輔導服務

服務費用：全免

服務查詢：詳情可於辦公時間內致電計劃專線8100 8020查詢

兒童及青少年個案輔導

以多元化手法（如繪本、遊戲、敘事等），協助6歲或以上的兒童 / 青少年建立能力與韌力 / 心理抗逆力，以面對家庭衝突 / 父母高情緒表達管教，學習自我保護及建立健康的人際關係界線，重建安全感。

服務源起

擁抱看不見的傷，連結觸得到的愛

每個孩子都值得在愛與安全中成長，但或許有些父母自己的童年也曾經歷過不安的成長環境，也曾面對過上一輩對自己的嚴苛管教、批判、指責、過度的情緒介入或情感上的管控、家庭成員間的高壓互動和高情緒的家庭氣氛等，以致形成與成年人在情感上的糾結、失去了親密的依附關係、失落了自尊、自我與童真……這些烙印在情緒和心靈上但卻看不見的傷口，可能在成長的歲月裡仍然不斷淌血。長大後，背負著沒有療癒但卻是隱形的傷口進入親密關係、婚姻、成為父母管教子女等，都可能受著童年創傷的影響，不自覺地複印了上一代處理親密關係的態度和管教模式，令這個看不到的傷痕代代「傷」傳。

「點亮童心」計劃期望透過社區教育與專業介入，喚起公眾認識和關注「高情緒表達管教」對兒童造成的潛藏心理傷害，以便及早辨識及支援高風險家庭，提升父母教養 / 共親職的能力，與兒童建立合宜的親子關係和界線，一同守護孩子成長，為他們築起安全且有愛的家庭避風港。

計劃希望邀請您，

一起成為自己和孩子童年的守護者，
擁抱這些隱而未癒的傷口，
讓彼此的愛可以重新連結。

「守護童真」社區活動系列

「守護童真」流動社區教室

負責職員：蔡姑娘

宣傳小隊會不定時在各區出沒，讓大家認識更多有關兒童心靈健康資訊。有得學，有得玩，有獎品，歡迎大家到場支持，跟我們深入交流！

日期 17/7/2025 (四)、27/8/2025 (三)、30/9/2025 (二)
時間 下午3:00 - 5:00
地點 港九新界各區
對象 社區人士

費用 /
名額 /
備註 無需報名，即時參與！
合辦 /

「友伴童行」義工活動系列

「友伴童行」義工招募

現招募社區上有心人士成為守護兒童的「友伴」，攜手在社區內推廣保護兒童健康成長的重要性，避免兒童因高情緒表達管教及家庭衝突所引致的心理傷害。如有任何查詢，可致電8100 8020聯絡何姑娘。

義工訓練

負責職員：何姑娘

認識兒童不同階段的成長需要、有機會遇到的心理危機和長遠影響，學習引導兒童表達情緒和建立求助意識。

日期 9/7 (三)、14/7/2025 (一) (共兩節)
時間 上午10:00 - 中午12:00
地點 家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)
對象 社區人士

費用 全免
名額 8人
備註 /
合辦 本會家福中心

服務日

負責職員：何姑娘

協助帶領活動，教導小學生感受自己的情緒變化，理解和接納自己的情緒及有效表達情緒。

日期 21/7、28/7/2025 (一) (共兩節)
時間 上午10:00 - 11:00 或 中午12:00 - 下午1:00
地點 家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)
對象 「友伴童行」義工

費用 全免
名額 8人
備註 /
合辦 本會家福中心

「守護童年」兒童活動系列

「童守界線」工作坊

負責職員：何姑娘

兒童認知發展未完全，未必對發生在身邊的事情有全面的理解，很多時間會誤以為家庭的衝突、同學的吵架、老師的責罵等都因自己而起，產生內疚和焦慮等不安的感覺。工作坊讓兒童學習在面對家庭或朋輩衝突時能自我保護，設定健康界線。

日期 15/7、17/7/2025 (二、四)
時間 上午10:00 - 11:30
地點 香港西區服務中心 (地址：香港西營盤第一街80號A西園)
對象 5-10歲的兒童

費用 全免
名額 10人
備註 /
合辦 /

「童學情緒」工作坊

負責職員：蔡姑娘

透過遊戲和活動，讓兒童認識情緒，增加對自己情緒的覺察和接納，以致學習表達感受和想法。

日期 23/7、30/7/2025 (逢週三，共兩節)
時間 上午10:00 - 11:00
地點 家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)
對象 6-8歲的兒童

費用 全免
名額 15人
備註 /
合辦 本會家福中心

「童學情緒」工作坊

負責職員：蔡姑娘

透過遊戲和活動，讓兒童認識情緒，增加對自己情緒的覺察和接納，以致學習表達感受和想法。

日期 23/7、30/7/2025 (逢週三，共兩節)
時間 中午12:00 - 下午1:00
地點 家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)
對象 9-11歲的兒童

費用 全免
名額 15人
備註 /
合辦 本會家福中心

童玩桌遊時間—「成就不一樣的我」

負責職員：何姑娘

透過與其他朋友仔一齊玩桌上遊戲，提供良好的人際交往經驗，建立孩子的能力感和成就感，提升自尊感。

日期 28/8/2025(四)
時間 上午10:00 - 11:30
地點 理財教育中心 (地址：九龍長沙灣道833號長沙灣廣場二期5樓501B室)
對象 6-10歲的兒童

費用 全免
名額 6人
備註 /
合辦 /

8月

童心繪本時間

負責職員：蔡姑娘

每次童心繪本時間都會與孩子一同閱讀繪本，透過繪本認識自己，學習新技能！
主題：保護自己
繪本：《獅子與兔子大對決》



日期 12/9/2025(五)
時間 下午4:00 - 5:00
地點 ZOOM
對象 5-12歲的兒童



9月

「點亮童心」家長活動系列

培育孩子健康成長不單要回應孩子的發展需要和學習管教技巧，更是受父母個人成長經驗、夫妻關係和親職合作所影響。學堂陪伴家長伴孩健康成長。

「孩子是我的一面鏡」家長講座 9/7/2025 (三)

負責職員：何姑娘、蔡姑娘

「兒童健康成長的重要元素」家長講座 13/8/2025 (三)

「管教陷阱」家長講座 10/9/2025 (三)

孩子的成長就像海綿，會學習和模仿身邊的人，而家長是重要的模仿對象，一言一行都會影響孩子的為人處事。講座讓家長明白孩子成長的需要，檢視自己與孩子的相處，從中認識自己的教養模式，學習有效管教，以達致孩子健康成長。

時間 上午10:00 - 11:30
地點 ZOOM
對象 育有18歲以下孩子及管教上感困擾的家長



費用 全免
名額 15人
備註 1. 可以分別報名
2. 參加者須準時出席及出席率達100%，方可獲得出席證明。

7月

8月

9月

「情有所依」家長工作坊

負責職員：蔡姑娘

小學階段時是兒童學習和發展的關鍵時期，研究發現家長的情緒對孩子的大腦發展、認知能力和情感表達有深遠的影響。工作坊讓家長認識兒童的大腦發展與情緒調節的關係，理解情緒觸發點、學習情緒的調節策略，陪伴孩子成長。

日期 21/7、28/7/2025 (逢週一，共兩節)
時間 上午9:15 - 10:45
地點 家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)
對象 育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家長

費用 全免
名額 10人
備註 /
合辦 本會家福中心

7月

「情有所依」家長工作坊

負責職員：何姑娘

家長的情緒對孩子的大腦發展、認知能力和情感表達有深遠的影響，家長穩定的情緒可以成為孩子成長的避風港，給予孩子信心向外探索。工作坊讓家長安全地探索自己情緒觸發點、學習情緒的調節策略，建立親密的親子關係。

日期 4/9、11/9、18/9、25/9/2025 (逢週四，共四節)
時間 上午10:00 - 11:30
地點 香港西區服務中心 (地址：香港西營盤第一街80號A西園)
對象 育有18歲以下孩子及管教上感困擾的家長

費用 全免
名額 8人
備註 /
合辦 /

9月

「隔代管教樂與憂」祖父母講座

負責職員：何姑娘

祖父母是家庭的寶藏和定海神針，養育完成一代，又可能需要肩負照顧孫兒的責任。雖然祖父母有育兒經驗，但現在的孩子所面對的成長需要愈見複雜，管教更見困難。講座一同探討孫兒不同階段的發展和成長需要，檢視自己的管教模式，讓孫兒能穩妥地接受祖父母的愛。

日期 26/8/2025 (二)
時間 上午10:00 - 中午12:00
地點 理財教育中心 (地址：九龍長沙灣道833號長沙灣廣場二期5樓501B室)
對象 育有18歲以下孩子的祖父母

費用 全免
名額 10人
備註 /
合辦 本會家福中心

8月

「童行有愛」親子活動系列

透過進行各種親子活動體驗，為親子關係注滿甜蜜回憶，向孩子傳遞愛的語言，拉近彼此。願我們一同用愛填滿孩子內心，使孩子能帶著滿滿的力量走在成長的星光路途上。

家庭探索日—玩住學理財

負責職員：蔡姑娘

不知如何跟孩子談金錢教育？講零用錢就傷感情？一齊去體驗館參與沉浸式互動遊戲，學習正確理財觀念，更可以順道探索一下南豐紗廠這個香港文創集中地！

日期 25/7/2025 (五)
時間 上午11:30 - 下午1:15
地點 投委會理財教育體驗館
(地址：荃灣白田壩街45號南豐紗廠3樓304室)
集合時間：上午11:30
集合地點：投委會理財教育體驗館

對象 育有5-12歲孩子的家庭
費用 全免
名額 6-8對親子
備註 /
合辦 /

7月

親子下廚樂—心太軟製作

負責職員：蔡姑娘

花一點時間與孩子相處，嘗試不一樣的事物，透過製作心太軟傳達甜甜的心意！

日期 20/8/2025 (三)
時間 上午10:30 - 中午12:00
地點 家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)
對象 育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭

費用 全免
名額 5對親子
備註 /
合辦 /

8月

親子下廚樂—心太軟製作

負責職員：蔡姑娘

花一點時間與孩子相處，嘗試不一樣的事物，透過製作心太軟傳達甜甜的心意！

日期 20/8/2025 (三)
時間 下午3:15 - 4:45
地點 理財教育中心 (地址：九龍長沙灣道833號長沙灣廣場二期5樓501B室)
對象 育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭

費用 全免
名額 5對親子
備註 /
合辦 /

8月

家庭同樂日—沙灘競技

負責職員：何姑娘

夏日正是最好同陽光玩遊戲既時間啦！透過挑戰各類的沙灘遊戲和競技，建立家庭合作精神，渡過刺激又愉快的暑假。

日期 29/8/2025(五)
時間 下午2:00 - 5:00
地點 龜背灣
集合時間：下午2:00
集合地點：西灣河港鐵站A出口

對象 育有5-12歲孩子的家庭
費用 全免
名額 6-8對親子
備註 /
合辦 /

8月

親子藝術·酒精月球燈

負責職員：何姑娘

中秋將至，邀請家長與孩子製作家庭獨特的月球燈，共同賞月。

日期 26/9/2025 (五)
時間 晚上7:00 - 8:30
地點 理財教育中心 (地址：九龍長沙灣道833號長沙灣廣場二期5樓501B室)
對象 育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭

費用 全免
名額 6-8對親子
備註 /
合辦 /

9月

親子藝術·酒精月球燈

負責職員：何姑娘

中秋將至，邀請家長與孩子製作家庭獨特的月球燈，共同賞月。

日期 27/9/2025 (六)
時間 上午10:30 - 中午12:00
地點 家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)
對象 育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭

費用 全免
名額 6-8對親子
備註 /
合辦 /

9月