

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。
- ▲ 請留意中心Facebook最新公佈/消息

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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個月內到本中心退款，逾期恕不受理。
- 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8100 8020向本中心職員查詢。
- 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

電郵：lightup@hkfws.org.hk
機構網址：www.hkfws.org.hk

童心夥伴

香港基督教服務處 天倫綜合家庭服務中心

藍田啟思幼稚園

本會為註冊之有限公司
2026年5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

2026年7至9月(5期)



2026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。

- 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。

服務對象

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。



其他服務及活動

1. 親臨、郵寄/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。

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。

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。

童年的創傷

怎樣影響一個人的成長？

有些傷，不一定看得到，但會慢慢影響和塑造一個人的性格。

成長過程中的創傷，可能來自被忽略、被責罵、被敵意對待、被剝奪成長的機會，在長時間的壓力下，會影響孩子如何看待世界和自己，造成對世界和對別人的不信任，亦感到「我不夠好、我不重要」。

這些缺乏安全感的經驗容易令一個人變得特別敏感和退縮，可能會害怕犯錯、不敢承擔責任，或者習慣討好別人、逃避親密關係。不論創傷經歷發生多久遠，未療癒的傷會影響自我價值、人際關係和親子關係等，當再次面對逆境時，難以復原。

別人看為不成熟的行為和因應模式，其實是因為童年面對創傷而發展出保護自己的模式。

不要怪責受了傷的自己。成長，便是從受傷中療癒過來。若察覺到受過去的傷而影響與家人相處的關係，鼓勵你尋求專業協助，好好為自己療傷。

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：

「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：_____

2026年7-9月報名表



QR code

1. 網上報名：2026年7-9月報名表連結：<https://forms.office.com/r/rp082j3pxc>
2. 親臨報名：填妥已簽名之活動報名表格後，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



01. 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。
02. 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。
03. 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。
04. 如有任何爭議，香港家庭福利會保留最終決定權。
05. 如有任何查詢，可致電計劃專線 8100 8020 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。

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。

對象：高情緒表達管教 / 高衝突的分居 / 離異家庭

形式：由社工提供4-6節的個人面談輔導服務

費用：全免

查詢：詳情可於辦公時間內致電計劃專線8100 8020查詢



「守護童心」社區活動系列

「守護童真」流動社區教室

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：9/9、30/9/2026 (逢週三，共兩節) 對象：社區人士
時間：下午3:00-5:00 費用：全免
地點：港九新界各區

備註：無需報名，即時參與！

「守護童心」社區教室-活動推廣日

攤位遊戲，玩具閣開放及中心大抽獎。

負責職員：何姑娘

日期：18/9/2026 (五) 對象：社區人士
時間：下午4:00-5:30 費用：全免
地點：家福中心(地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)

備註：無需報名，即時參與！

「守護童年」兒童活動系列

小小廚師的合作廚房

負責職員：陳先生、麥姑娘

「小小廚師的合作廚房」是一個專為兒童設計的趣味活動，透過簡單的製作，讓孩子在遊戲中學習溝通與合作並一起完成「創意三明治」挑戰。

日期：13/7/2026 (一) 對象：6-12歲兒童
時間：下午3:30-5:00 費用：\$30/位
地點：家福中心(地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號) 名額：8人



夏日水戰!

負責職員：程姑娘、忠哥哥

夏日炎炎，一起來玩水消暑吧！在團體水戰中，學習嘗試表達及聆聽，在玩樂中成長！

日期：24/7/2026 (五) 對象：6-12歲兒童
時間：下午3:00-4:30 費用：\$20/位
地點：家福中心(地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號) 名額：20人

「超能力聯盟」：發現我的專屬光芒

負責職員：施姑娘

一起踏上自我探索旅程！透過趣味遊戲與情境演練，發掘隱藏優點、建立自信，並學習劃出人際界線，勇敢守護內心空間，成就獨一無二、堅定自信的自己。

日期：3、5、10、12/8/2026 (逢週一、三，共四節) 對象：6-12歲兒童
時間：(初小) 上午10:00-11:00 (高小) 中午12:00-1:00 費用：全免
地點：家福中心(地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號) 名額：10人

「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。

家長甜點俱樂部

負責職員：何姑娘

本活動以輕鬆的茶座形式進行，透過一起品味各款糕點、學習簡單實用的烹飪技巧，在輕鬆愉快的氛圍下，與其他家長交流育兒經驗，細味親職路上的甜與苦。誠邀你放下忙碌，一起坐下來，在輕談飲食中為自己 and 家庭找回一份輕鬆與平衡。

日期：20/7、27/7、3/8、10/8/2026 對象：育有18歲以下子女及
(逢週一，共四節) 管教上感壓力的家長
時間：上午11:00-中午12:30 費用：\$100/位
地點：家福中心(地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號) 名額：8人

家長抒「Art」小組

負責職員：羅姑娘

透過創作不同的藝術作品，讓家長抒發日常管教壓力，以增強心靈健康和情緒管理的能力。

日期：22/7、29/7、5/8、12/8/2026
(逢週三，共四節)
時間：上午11:00 中午12:30
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18歲以下子女及管
教上感壓力的家長
費用：\$100/位
名額：8人



ZOOM

透過主題性的講座陪同家長經歷育兒的酸甜苦辣，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，重新檢視自己的狀態，學習守護兒童的概念和有效管教，陪伴孩子健康成長。

「親職路上回看自己的成長印記」家長講座

負責職員：
何姑娘

日期：3/9/2026 (四)
時間：上午10:00-11:30
地點：ZOOM

對象：育有18歲以下子女及管教上感困擾的家長
費用：全免
名額：20人

「從教養到愛回自己」家長講座

負責職員：何姑娘

日期：17/9/2026 (四)
時間：上午10:00-11:30
地點：ZOOM

對象：育有18歲以下子女及管教上感困擾的家長
費用：全免
名額：20人



安定身心 靜觀家長工作坊

負責職員：羅姑娘

放下照顧家庭及孩子的重擔，享受寧靜、悠閒的空間，一起進行靜觀活動。不加批判地一起擁抱不同的身體情況及情緒，活出獨一無二的自己。

日期：9/9、16/9/2026 (逢周三，共兩節)
時間：上午10:00-11:30
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18歲以下子女及管
教上感困擾的家長
費用：全免
名額：8人

「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。

「你個代」vs「我呢代」親子大激鬥

負責職員：施姑娘

走進時光隧道，與孩子交換童年風景！透過分享彼此年代的潮語與玩物，我們不只玩遊戲，更是走進對方的成長故事。讓我們打破隔閡，在笑聲中發現：原來當年的阿爸阿媽，也曾像今天的你一樣愛玩、一樣潮！

日期：20/7、27/7/2026 (逢週一，共兩節)
時間：下午2:30-4:30
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5-13歲孩子及管
教上感困擾的家庭
費用：全免
名額：5對親子

「銅」心協力親子料理工作坊

負責職員：陳先生、雯姑娘

於暑假，透過親子煮食活動，促進親子關係，鼓勵互相欣賞並共同製作親子料理的過程。

日期：24/7/2026 (五)
時間：晚上7:00-8:30
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5-13歲孩子及管
教上感困擾的家庭
費用：\$20/位
名額：4對親子

親子靜觀樂

負責職員：程姑娘

透過有趣的靜觀遊戲、感官探索活動及互動體驗，以親子方式共同培養專注力、覺察力與情緒管理能力。在輕鬆愉快的氛圍中，拉近親子距離，享受快樂又充實的共處時光！

日期：1/8/2026 (六)
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5-13歲孩子及管
教上感困擾的家庭
費用：\$20/位
名額：6-8對親子



親子水母燈籠工作坊

負責職員：何姑娘

中秋將至，邀請家長與孩子製作特色的水母燈籠，共度佳節。

日期：11/9/2026 (五)

時間：晚上7:00-8:30

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5-13歲孩子及管
教上感困擾的家庭

費用：\$40/位

名額：5對親子

日期：24/9/2026 (四)

時間：晚上7:00-8:30

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5-13歲孩子及管
教上感困擾的家庭

費用：\$40/位

名額：5對親子

「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-扭氣球篇

負責職員：何姑娘、麥姑娘

- ① 學習兒童保護和正向溝通的概念
- ② 學習社區推廣的方法和技巧
- ③ 學習扭氣球的基本技巧及不同造型

日期：7/9, 14/9, 21/9/2026
(逢週一，共三節)

時間：上午10:00-11:30

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

服務目

負責職員：何姑娘、麥姑娘

協助帶領活動或在社區內以不同形式推廣兒童保護和家庭和諧的訊息。

日期：18/9/2026 (五)

時間：下午4:00-5:30

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

本計劃到校及到機構服務

活動名稱	合作單位
離異及高衝突家庭的需要專業培訓	香港基督教服務處 天倫綜合家庭服務中心
「靜觀與管教」家長講座	藍田啟思幼稚園

活動回顧

親子下廚樂- 卡通曲奇製作班



「童」學情緒 (高小篇)

小五壓力 管理小組

