



# 活動 通訊

「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

2026年4至6月（4期）

2026年4至6月季刊

# 歡迎報名

計劃專線 8100 8020

[hkfws.org.hk](http://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

### 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，或直接或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」你講 分享專欄

「幸運的人，用童年治癒一生；不幸的人，用一生治癒童年」  
這是心理學家阿德勒對童年影響的著名論述

兒童的成長確實會面對大大小小的困難和障礙，有可能使兒童變得堅韌，也有可能成為影響一生的童年創傷。兒童的身體、心靈和腦袋仍在發展中，面對困難的能力比大人低，有時大人沒為意，或者以為是小事的可能對兒童造成深遠傷害。

1998年文斯·費利蒂 (Vincent Felitti) 等人所發表的研究指出，主要探討童年受虐及家庭關係失衡等童年逆境經驗 (Adverse Childhood Experiences, ACE) 對於多項成人死因的關聯性。該研究將童年逆境經驗區分為三個類別，共十個種類：

### 家庭關係失衡

- 家中有藥物濫用情形(和酗酒者或濫用藥物者同住)
- 家中有心理疾病患者(和憂鬱症患者、心理疾病患者或曾嘗試自殺者同住)
- 母親遭受暴力對待
- 父母離異或分居
- 家中有犯罪情形(宗人入獄)

### 虐待

- 情感虐待(一再發生)
- 肢體虐待(一再發生)
- 性虐待(曾經發生)

### 忽視

- 肢體忽視
- 情感忽視

一個人遭逢越多項童年逆境經驗，他們長大之後身體和精神不健康的可能性就越高。守護兒童，避免兒童經歷太多的逆境經驗，減低造成在身體和心靈上的傷害。

## 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/傳真至計劃統籌處(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。

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：\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_

## 活動報名程序及須知

- 網上報名：**  
2026年4-6月報名表連結：<https://forms.office.com/r/PXvsQcfMzu>  
或掃描右上方QR code報名。
- 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。
- 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。
- 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。
- 個別活動有特定參加對象，請確保符合資格才報名。
- 如無特別註明，所有活動先到先得，額滿即止；不設電話報名及留位。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 活動會視乎天氣實際狀況，按需要安排內容調整/延期/取消。
- 本計劃統籌處或資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。
- 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。



2026年4-6月  
報名表

## ZOOM 活動須知



- 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。
- 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。
- 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。
- 如有任何爭議，香港家庭福利會保留最終決定權。
- 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/青少年建立能力與心理韌力，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



## 「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。

### 親子復活節彩蛋木花環DIY

日期：8/4/2026 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：育有5-12歲子女及管教上感困擾的家庭  
內容：抓緊復活節的尾巴，家長和孩子共同DIY創作復活節花環，享受親子時光。  
費用：\$20/位 名額：5對親子 負責職員：關姑娘

### 親子下廚樂 - 卡通曲奇製作班

日期：22/5/2026 (五) 時間：晚上6:30-8:30  
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5-12歲子女及管教上感困擾的家庭  
內容：「親子下廚樂 - 一曲奇製作班」是一場溫馨又充滿創意的親子烘焙體驗。活動邀請家長與孩子一同走進廚房，從揉麵團、塑形到烘烤，親手完成香氣四溢的卡通曲奇餅乾。過程中孩子能學習基本的烘焙技巧與食材知識，家長則透過陪伴與合作，與孩子共同創造美味的回憶。  
費用：\$40/位 名額：5對親子 負責職員：施姑娘、麥姑娘  
備註：自備食物盒。

### 親子同樂 Pickleball 體驗日

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



## 「守護童年」兒童活動系列



### UNO大賽

日期：9/4/2026 (四) 時間：下午2:00 - 3:00  
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：6-12歲的兒童  
內容：UNO 是大家都熟悉又喜愛的遊戲，但每個人玩 UNO 時往往都有不同的玩法和規則。今次我們邀請小朋友一齊參加 UNO 大賽，讓大家透過討論規則、分享智慧，學習溝通、表達自己意見，以及互相配合，建立共同的遊戲方式。在歡笑與挑戰中，玩得盡興之餘，亦能學習如何與同伴交流、建立友誼、提升人際互動技巧，成為全能皇者！  
費用：免費 名額：8人 負責職員：施姑娘



### 兒童肌理畫 - 復活節篇

日期：16/4/2026 (四)  
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：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

日期：30/4/2026(四)  
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：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



## 「守護童年」兒童活動系列

### 邊玩邊學Switch Party!

日期：17、24/6/2026 (三)  
時間：下午3:30 - 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：6-12歲的兒童  
內容：透過 Nintendo Switch 的多人遊戲，讓孩子在輕鬆有趣的氛圍中共同完成遊戲挑戰，學習表達自己、與人合作、建立社交技巧，並培養團隊精神。  
費用：免費 名額：8人 負責職員：施姑娘

### 社交達人

日期：16/6/2026 (二)  
時間：下午4:00 - 5:00  
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：6-12歲的兒童  
內容：學習正面溝通技巧、善用「我的訊息」、聆聽技巧及正面表達情緒，齊齊做個社交達人。  
費用：\$20 名額：8人 負責職員：羅姑娘

## 「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。

### 家長肌理畫 - 海洋篇

日期：11/5/2026 (一) 時間：早上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5-12歲孩子及管教上感困擾的家長  
內容：透過製作獨一無二的肌理畫，讓家長專注當下，放下照顧者的責任，抒解壓力，滋養內心。  
費用：\$50 名額：8人 負責職員：何姑娘



### 安定身心 靜觀家長工作坊

日期：24/6/2026 (三) 時間：早上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5-12歲孩子及管教上感困擾的家長  
內容：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。  
費用：免費 名額：15人 負責職員：羅姑娘

## 「守護童心」社區活動系列

### 「守護童真」流動社區教室

日期：2/4、16/5、10/6/2026 時間：下午3:00 - 5:00  
地點：港九新界各區  
對象：社區人士  
內容：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！  
備註：無需報名，即時參與！

### 「守護童真」流動社區教室 - 中心推廣日

日期：26/6/2026 (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：社區人士 備註：無需報名，即時參與！

## 「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，避免兒童遭受因高情緒表達管教及家庭衝突所引致的心理傷害。

#### 義工訓練

日期：1/6、8/6/2026 (逢周一，共兩節) 時間：上午10:00 - 11:30  
 地點：家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶樓地下104 - 106號)  
 對象：社區人士  
 內容：- 學習正向溝通的重要性  
 - 學習社區推廣的方法和技巧  
 - 學習製作手工的技巧  
 費用：免費 名額：8人 負責職員：何姑娘、麥姑娘

#### 義工服務日

日期：26/6/2026 (五) 時間：下午4:00-5:30  
 地點：家福中心  
 對象：「友伴童行」義工  
 內容：- 協助帶領親子活動，促進家庭和諧  
 - 協助在社區內以不同形式推廣兒童保護及親子正向溝通的訊息  
 費用：免費 名額：5人 負責職員：何姑娘

## 本計劃到校服務及到機構服務



活動名稱	合作單位
「靠近孩子」：高情緒表達管教對兒童身心發展的影響	力行幼稚園
「擁抱內在小孩」：自我反思與覺察 家長小組	救世軍學前教育駐校社會工作服務 (土瓜灣/啟德隊)
東華三院蔡榮星小學成長課	東華三院蔡榮星小學
香港培正小學兒童組	香港培正小學

## 活動回顧



親子金箔揮春工作坊(燒箔畫)



「身心和諧 樂也融融」嘉年華



親子藝術-聖誕花園

# 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

日 ✗ 一 ✓ 二 ✓ 三 ✓ 四 ✓ 五 ✓ 六 ✓

下午2:00 - 下午5:30

日 ✗ 一 ✓ 二 ✓ 三 ✓ 四 ✓ 五 # 六 #

下午6:30 - 晚上9:00

日 ✓

\*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

## 童心夥伴

東華三院蔡榮星小學

香港培正小學

救世軍學前教育駐校社會工作服務(土瓜灣/啟德隊)

力行幼稚園

