



「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1至3月（3期）

2026年1至3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

- 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）
- 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

- 親臨、郵寄/網上報名
- 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

- 服務目標完成或已作出適當的轉介安排後，服務便可終止
- 服務使用者可自行要求終止服務
- 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

- 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。
- 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

## 管教時會情緒失控？

看看大腦的情緒機制是怎樣運作：

大腦有兩個主要負責調節情緒的部分 - 杏仁核與前額葉。

### 杏仁核：

如同一個危機偵測器，主要負責感知威脅並引發情緒反應，可以產生恐懼、憤怒、不安、焦慮等情緒，可以幫助我們迅速逃離危險。

### 前額葉：

大腦的總裁腦，主要負責評估情況、控制情緒反應、分析及解決困難。

當受到外界過大的刺激，杏仁核會「被劫持」，無法穩定運作，理性思考暫時中斷，出現激烈的情緒反應。我們就較難用前額葉去理性思考，無法自我控制，易作出衝動行為。在管教孩子中，若情緒沒有調節到，容易因激動以責罵、批評、嚴厲的態度對待孩子，用了高情緒表達管教。

故此，先幫助自己情緒降溫，才能讓理性思考恢復，冷靜後才思考如何應對，不然便會因一時衝動而以高情緒表達管教回應。

「先處理心情，後處理事情」

## 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<br>(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於拒收直接促銷要求。

### 內部使用

接收日期：\_\_\_\_\_

負責職員：\_\_\_\_\_

## 活動報名程序及須知

- 1) 網上報名：  
2026年1-3月報名表連結：<https://forms.office.com/r/pxgpmNFIF7>  
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。
- 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。



2026年1-3月  
報名表

## 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。

### 親子甜蜜角落 — 造型湯圓製作班

負責職員：施姑娘、麥姑娘

**日期** 16/1/2026 (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)  
**內容** 最近有點疲累？一起來做甜品轉換心情吧！在香甜的空氣中，家長和子女一同分享烘焙的樂趣與美食的滋味，放鬆又好玩！  
**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



### 「親親自然。拍出幸福」

負責職員：關姑娘、麥姑娘

**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

### Bake & Chill 親子甜點日 — 芝士麻糬波波製作班

負責職員：施姑娘、麥姑娘

**日期** 30/1/2026 (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)  
**內容** 在香氣四溢的廚房裡，最美好的不是甜點本身，而是親子間的笑聲與陪伴。這次的烘焙班，我們將帶領家長及小朋友一起動手製作「芝士麻糬波波」——外脆內Q，滿口芝士香的療癒小點。  
**對象** 育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭  
**費用** \$40/位 **名額** 5對親子



## 親子Party!

負責職員：程姑娘

**日期** 30/1/2026 (五) **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)  
**內容** 大家有玩過Mario Party嗎？當中有不同緊張刺激的遊戲！今次我們會將遊戲帶來真實世界，考考家親子間的默契！家長及孩子需要互相配合及溝通，方可破解遊戲！一起來挑戰！共同度過一個愉快的親子時光吧！  
**對象** 育有6-12歲孩子及管教上感困擾的家庭  
**費用** 全免 **名額** 6對親子



### 親子金箔揮春工作坊(燒箔畫)

負責職員：何姑娘

| 日期 | 12/2/2026 (四)                               | 14/2/2026 (六)                       |
|----|---|-------------------------------------|
| 時間 | 晚上7:00-8:30                                 | 上午10:00-11:30                       |
| 地點 | 親籽薈<br>(地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)            | 家福中心<br>(地址：新界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                                      | <b>名額</b> 6-8對親子                    |



### 「定格幸福。拼出回憶」

負責職員：關姑娘、麥姑娘

**日期** 1/3/2026 (日)、20/3/2026 (五) **時間** 上午10:30-下午6:00、晚上6:00-7:30  
**地點** 待定  
**內容** 邀請家長與小朋友一同走進溫馨舒適的攝影棚，由專業攝影師為您捕捉親子間最自然、最動人的互動瞬間。無論是歡笑、擁抱，還是彼此的眼神交流，都將化作一張張珍貴的照片，永久保存這段美好時光，讓回憶不只停留在心中，也能細細品味每一刻的感動。  
**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





## 「守護童年」兒童活動系列



### 「童」守界線兒童小組

負責職員：梁姑娘

**日期** 9、16、23、30/1/2026 **時間** 下午4:00-5:30  
(逢週五、共四節)

**地點** 家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)

**內容** 讓孩子學習建立健康的情緒界線及在衝突中保護自己的方法，成為勇敢堅強的自己！

**對象** 6-12歲的兒童

**費用** 全免

**名額** 10人

### 童玩桌遊時間

負責職員：羅姑娘

**日期** 13/3/2026(五) **時間** 下午4:30-6:00

**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)

**內容** 透過與其他朋友仔一齊玩桌上遊戲，在競技中學習社交，建立孩子的能力感和成就感！

**對象** 6-10歲的兒童

**費用** 全免

**名額** 8人

### 「繪本x手工」童心空間

負責職員：施姑娘

**日期** 11/2/2026 (三) **時間** 下午3:00-4:30

**地點** 家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)

**內容** 跟繪本故事的主人翁一起面對成長煩惱，學習表達想法和感受，長出面對難題的智慧，勇敢抗「逆」！

**對象** 6-12歲的兒童

**費用** 全免

**名額** 8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。

### 父母紓壓工作坊-和諧粉彩

負責職員：羅姑娘

**日期** 21/1/2026(三) **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)

**內容** 家長學習及體驗和諧粉彩，運用和諧粉彩進行創作，透過藝術表達情感，減輕壓力。

**對象** 家長

**費用** 全免

**名額** 8人

### 「父母之路」 親職管教DOs & DON'Ts 家長講座

負責職員：關姑娘

**日期** 11/3/2026(三)

**時間** 晚上7:00-8:30

**地點** Zoom



**內容** - 正向管教與高情緒表達管教  
- 如何建立健康親子界線  
- 父母間的親職合作

**對象** 家長

**費用** 全免

**名額** 10人

### 情有所依小組

負責職員：何姑娘

**日期** 4/3、11/3、18/3、25/3/2026 **時間** 上午10:00-11:30  
(逢週三、共四節)

**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)

**內容** 小學階段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。

**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** 8人



## 「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 - 手作篇

負責職員：何姑娘、麥姑娘

日期 28/1、4/2/2026 (逢週三，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)

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

對象 社區人士

費用 全免

名額 8人

### 義工服務日

負責職員：何姑娘

日期 11/3(三)、24/3(二)、27/3/2026(五) 時間 下午2:30-4:00 / 下午4:00-5:30

地點 家福中心 / 其他社區

內容  
協助帶領親子活動，促進家庭和諧  
協助在社區內推廣兒童保護及親子正向溝通的訊息

對象 「友伴童行」義工

## 「守護童心」社區活動系列

### 「守護童心」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 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 社區人士

## 本計劃到校服務及到機構服務

| 活動名稱                       | 合作單位                      |
|----------------------------|---------------------------|
| 跨代管教-祖父母支援講座               | 天佑小學                      |
| 「靠近孩子」：高情緒表達管教對兒童影響 - 家長講座 | 郭怡雅神父紀念學校                 |
| 外展教室                       | 啟基學校(港島)                  |
| 「情有所依」家長工作坊                | 救世軍學前教育駐校社會工作服務 (土瓜灣/啟德隊) |
| 「小眼睛」看父母衝突                 | 香港家庭福利會 觀塘服務中心            |
| 「父母之路」：親職管教DOs & DON'Ts    | 救世軍學前教育駐校社會工作服務 (土瓜灣/啟德隊) |
| 「延伸的戰場」：離異家庭的角力與學校的角色      | 中華基督教會香港區會                |

### 活動回顧



親子下廚樂一曲奇製作



「守護童真」外展教室：  
學習正面管教



「童」學情緒成長課



# 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<br>暴雨 | 紅色<br>暴雨 | 黑色<br>暴雨 | 一號<br>風球 | 三號<br>風球 | 八號<br>風球<br>或以上 | 其他惡劣天氣或<br>「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

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個月內到本中心退款，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8100 8020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。

計劃專線開放時間

日 一 二 三 四 五 六

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@hkfw.org.hk

童心夥伴

天佑小學

郭怡雅神父紀念學校

啟基學校(港島)

救世軍學前教育駐校社會工作服務(土瓜灣/啟德隊)

香港家庭福利會 觀塘服務中心

中華基督教會香港區會

本會為註冊之有限公司  
2025年12月出版  
印刷數量 2,000