

可惜不是你，但是…我可以

相知、相惜、相愛……傷心、傷愛、傷害……

當你決定同愛的人結婚，組織家庭，再生兒育女的時候，相信會帶著好多美好的期盼、憧憬、回憶，希望可以白頭到老，永結同心。或許我們拍拖時，總是和對方的優點相處，但到結婚生活時，便會被柴米油鹽、價值觀、養育孩子、生活瑣碎事而掩蓋。最後，互相去愛變成互相傷害，然後吵架或分開。無論故事發展如何，我們都一樣需要繼續好好面對生活。

面對失戀/感情受挫的方法：

我們曾經在工作上遇過不少分居或離婚的爸爸、媽媽們，會施展渾身解數去面對情傷，以下有些例子，不知你們又有沒有試過？

情況1) 瘋狂購物

瘋狂地購物，特別是疫情期間培養的網上購物習慣，以為這樣就是對自己好一些的做法，解放自己的委屈。雖然你在購買的過程很暢快，可是，仔細想想這真是你們所需嗎？在缺少思考的過程下，看似為家裡增添一堆物件，其實錢包及心靈卻變得有點空虛。

情況2) 大吃大喝

戀愛時，總愛保持身型體態去取悅對方。分居或離婚後，以前不敢吃的都點來吃，打算「苦中一點甜」。在吃東西的過程中，可能令我們暫時忘記憂愁。但如果瘋狂地吃，甚至莫名其妙就吃了一堆無營養食物的話，小心你們最寶貴的身體會響起警號。不要忘記，這樣也會毀掉自己外觀及自信心，也不利於再發展其他的關係。

情況3) 忘我工作

用工作塞滿時間，令自己分散注意力，不去思考離異對自己或家庭的影響。請時刻記著，在工作上的你可能會有被取締的機會，但在家庭崗位的你是無可取代，且是重

要的一位。因此，工作需要與生活平衡，你才可以有足夠的金錢生活，同時可以照顧自己及家庭所需。

情況4) 吸煙/濫藥/酗酒

離婚帶來的創傷真的不容忽視。為了令自己減少煩惱，有些人可能會依賴吸煙、濫藥或酗酒去麻醉自己，但如果自己都不愛自己，又怎能奢望人家來愛，又怎樣去愛你們的子女及家人呢？而且不良的習慣也容易減低自己的控制力，容易犯下更大的錯誤，因此必須三思。

以上的情況，不知你有否幻想過，或者經歷過。人人處理情傷的方法都有所不同，我們鼓勵你透過「愛自己」、「活於當下」，與愛錫你的人聯繫等去處理情傷。

當失戀或失婚過後，有時自己一個人、沒有伴侶的時候還是會被孤單感包圍，適當地愛自己，放下前任，享受當下的每一刻也很可貴。你可以一個人走遍世界，結識不同的朋友。你也可以選擇下班之後，立刻回到家裏，享受自己的世界，看書、外出看展覽、做運動、美髮、護膚、打機或聽講座，或是一個人到河邊散步。好好跟最真實的自己，或者跟生活談戀愛，不必擔心被嫌棄。我們也許會因為獨處而更靠近自己，重新審視自己，將原本已擁有的美麗個人特質一一呈現，然後，可能你會更愛自己，也會發現身邊滿有資源，親友願意陪伴你，支持你。

離婚雖然不是你所希望，或者可選擇的事，但至少面對困難，你仍然可以活在當下，珍惜愛你及你愛的人和事，繼續好好生活下去。

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



賽馬會放晴·再「喜」航
多元家庭支援計劃



親籽薈共享親職
支援中心





Scan Me



<<我有2個家>>

www.childfocus.hk



協助兒童

- 學習面對父母衝突和離異
- 了解家庭的改變和學習表達其情緒



協助父母及公眾

- 查詢相關服務與活動
- 了解兒童的成長需要和內心世界



可讀取以下的二維碼登入
以下網址，了解更多資訊。



離異家庭教育及支援服務 (親子篇)

離異及單親家庭社區教室

日期：16/10、20/11、11/12/2023 (一)

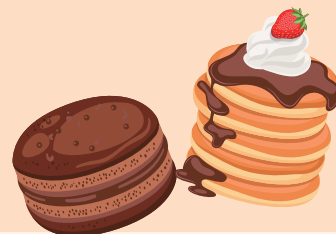
時間：下午3:00 - 5:00

地點：全港

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。



「親子廚房，食咗先講」 — 朱古力水果鬆餅

日期：11/11/2023 (六)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：家福中心

對象：分居或離異父/母及其5-12歲子女

內容：想享受親子煮食的樂趣？想孩子學自理？想帶著新鮮出爐的鬆餅去蝴蝶灣看蝴蝶？親子廚房幫到你！

費用：\$15/人

名額：4對親子

負責職員：陳姑娘

備註：請自備食物盒及圍裙

區區有得玩·鯉魚門親子放電日

日期：4/11/2023(六)

時間：上午9:30 - 下午5:00

活動地點：香港單車館公園及鯉魚門三家村

集合及解散地點：家福中心

對象：育有5 - 18歲之離異/單親/新來港/低收入家庭

內容：區區有得玩，今次去將軍澳區！去香港單車館公園和附近的戶外遊樂場玩耍放電，更會玩玩親子遊戲，共建美好親子時光。吃過午飯，隨即走進150年歷史小漁村的鯉魚門三家村，遊覽別具特色的景點燈塔、石礦場，與子女一起發掘和認識小漁村的歷史背景。

費用：每位\$80 (大小同價，費用包括午膳、來回車費)

名額：35人

負責職員：施姑娘、雯姑娘

抽籤日期：9/10/2023(一)

備註：如報名人數超額，名額會以抽籤方式分配。



中心活動推廣日

日期：29/12/2023 (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。

備註：活動無需報名，即場參與。

負責職員：雯姑娘

「籽有您」TV

日期：25/10/2023 (三)

時間：下午12:30 - 1:00

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。

負責職員：麥姑娘、雯姑娘





繪本的多重宇宙

日期：4/10、11/10、18/10、25/10/2023
(逢週三，共四節)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：家福中心

對象：6 - 12歲面對父母離異之兒童

內容：面對家庭的轉變，產生疑惑、擔心或焦慮，和孩子們一起，在繪本中尋找理解、安慰和答案。

名額：8人

負責職員：李姑娘

備註：出席滿四節可免費獲贈一本繪本。



花式跳繩體驗班

日期：17/10、24/10、31/10、7/11/2023 (逢週二，共四節)

時間：下午4:30 - 6:00

地點：暫定蝴蝶體育館(屯門區)

對象：6 - 15歲之離異/單親/新來港/低收入家庭的兒童及青少年
內容：想讓孩子不要只待在家裡？快點來參加由前香港花式跳繩代表隊的成員教授的花式跳繩體驗班課程！透過個人動作、團體大繩、小遊戲等，增加小朋友的身體協調、反應力，以及認識更多朋友。

費用：\$320 (已包租用跳繩工具)

名額：12人

負責職員：何姑娘

《童伴星夢》展才能平台 — 精叻小司儀訓練

日期：22/11、29/11、6/12、13/12/2023 (逢週三，共四節)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：家福中心

對象：6 - 12歲之離異/再婚或重組/單親/新來港/低收入家庭的兒童

內容：透過口才溝通訓練，兒童可以學習演說技巧、組織能力及應變方法，提升個人自信心、清晰咬字、記憶力及專注力，讓兒童能夠充分發揮內在潛能，勇於在人前表達自己。

費用：\$200

名額：10人

負責職員：施姑娘、雯姑娘

備註：1. 參加者完成訓練後可獲實踐機會，於本中心活動擔任義務主持。

2. 本計劃為期一年，報讀此課程之參加者可優先取得第二期訓練名額。

聖誕主題・和諧粉彩體驗工作坊

日期：21/12、28/12/2023 (逢週四，共兩節)

時間：下午4:30 - 6:00

地點：家福中心

對象：6 - 12歲之離異/單親/新來港/低收入家庭的兒童

內容：臨近節日，親手DIY聖誕和諧粉彩聖誕卡送給家人好友，亦可放鬆心靈，過程讓小朋友用手指直接繪畫，提升小肌肉及手眼協調能力。

費用：\$30

名額：6人

負責職員：雯姑娘 (已獲取JPHAA準指導師證明)

備註：1. 完成兩節工作坊，可獲得一個和諧粉彩用具。

2. 和諧粉彩有機會染污衣服，參加者避免穿著淺色或全新衣服。

DIY魔法泡泡沐浴球 — 聖誕版

日期：27/12/2023 (三)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲之離異/單親/新來港/低收入家庭的兒童

內容：手工泡泡沐浴球是一種益智又富娛樂性的STEM活動，快快來參加！

費用：\$40 (已包所需材料)

名額：8人

負責職員：麥姑娘



聖誕Sweet甜品班

日期：21/12/2023 (四)

時間：下午4:00 - 5:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲之離異/單親/新來港/低收入家庭的兒童

內容：甜蜜的聖誕學整甜蜜的甜品。

費用：\$30 (已包所需材料)

名額：8人

負責職員：忠哥哥

備註：請自備食物盒及圍裙。

「我的喜怒哀樂」兒童成長小組

日期：20/10、27/10、3/11及10/11/2023 (逢週五，共四節)

時間：下午4:30 - 6:00

地點：家福中心

對象：6 - 10歲面對父母離異/衝突之兒童

內容：面對父母分開，子女難免有不少擔心、焦慮、憤怒等情緒。透過共讀繪本/多元的小組活動，學習與情緒相處和表達，照顧及明白自己的心靈。

名額：8人

負責職員：關姑娘

「尋寶之旅」兒童輔導及治療小組

日期：22/12(五)、27/12(三)、28/12(四)、
29/12/2023(五) (共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲面對父母離異之兒童

內容：小組透過多元化互動活動，教導兒童在面對衝突時，如何表達負面情緒，了解自己的角色，並學習訂立安全界線，從而學習避免夾在父母的衝突中。

名額：8人

負責職員：陳姑娘



「童抬曙光」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	

** 如沒有特別註明，活動費用全免。報名及查詢電話：24656868 **



「大手牽小手」大哥哥大姐姐離異家庭兒童伴行計劃 (第九期)

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：1. 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。
2. 此活動與賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃合辦。

「大手牽小手」(第九期)·冬季月聚

日期：14/10、11/11、9/12/2023 (六)
時間：上午10:00 - 下午1:00
集合地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)
活動地點：戶外地方/室內 (待定)
對象：已參加第九期「大手牽小手」伴行計劃之大手及小手
內容：讓大手與小手聚會，分享喜與悲，交換彼此的故事，為小手注入面前生活各樣挑戰的力量。
負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥

「大手牽小手」(第九期)·家長季聚

日期：11/11/2023 (六)
時間：上午10:00 - 下午1:00
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)
對象：已參加第九期「大手牽小手」伴行計劃之小手家長
內容：小手家長每季相聚，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：陳姑娘、李姑娘

「大手牽小手」同學會

	行山眾樂樂	聖誕聯歡派對
日期：	28/10/2023 (六)	15/12/2023 (五)
時間：	上午9:00 - 下午1:00	晚上7:00 - 9:00
集合地點：	賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)	
對象：	曾參與「大手牽小手」大哥哥大姐姐離異家庭兒童伴行計劃的大手及小手	
內容：	趁著秋高氣爽的好天氣，誠邀大手、小手和我們一同走到大自然，舒展筋骨，呼吸新鮮空氣，釋放壓力，補充力量迎接生活的各種挑戰！	普天同慶的聖誕節又到啦！今年繼續有萬眾期待的幸運大抽獎，以及精彩刺激的團體遊戲，齊來歡度佳節，訂立新一年的目標吧！
負責職員：	關姑娘、施姑娘、忠哥哥	

離異家庭教育及支援服務 (家長篇)



「散步散心」荔枝角篇

日期：20/10/2023 (五)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：荔枝角公園
集合地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)
對象：離異家長
內容：出去走走，看看花草樹木，以靜觀心態感受環境，感受當下，讓過去留在過去，好好與現在的自己相處。
名額：10人
負責職員：程姑娘
備註：參加者需穿著輕便服裝參與活動。



「靜音時間」靜觀家長體驗工作坊

日期：24/10、28/11、19/12/2023 (二)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：家福中心 或 ZOOM (同時進行)
對象：育有0 - 21歲子女之家長 (經歷離異/單親/再婚家長優先報名)
內容：陪伴孩子成長的過程，家長亦需要休息的空間。教養孩子的壓力，您會如何抒解？學習靜觀，可以培養耐性、專注、平靜和喜悅。
名額：6人
負責職員：陳姑娘
備註：參加者可任意選擇課堂節數。上課時請穿鬆身舒服的衣褲，並準備坐墊及保暖用的大毛巾。





婚姻末期

「贍於理財」系列(1)： 離婚以後點理財？

日期：19/10/2023 (四)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室) 及ZOOM (同時進行)
對象：育有0 - 21歲子女之家長 (正考慮或經歷分手/分居/離婚)
內容：「一分開就可能唔俾錢」、「除咗贍養費都仲有其他開支」、「養小朋友係責任」……當一個家變成兩個家，衣食住行都不同以往。離婚前需要準備家庭財政的轉變，重新了解金錢的運用，細想每一個決定。
名額：10人
負責職員：陳姑娘 (認可理財社會工作員)



「贍於理財」系列(2)： 離婚對子女的金錢價值觀造成影響？

日期：26/10/2023 (四)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)
對象：育有0 - 21歲子女之家長 (正考慮或經歷分手/分居/離婚)
內容：贍養費的拉扯帶來實務及精神上的壓力之外，子女的成長在無形中亦受到影響。家庭轉變如何影響子女的金錢價值觀，又為他們寫下怎樣的金錢故事 (Money Story)？
名額：10人
負責職員：陳姑娘 (認可理財社會工作員)

「婚姻交叉點」網上家長講座

日期：9/11/2023 (四)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：ZOOM
對象：育有18歲或以下子女之正考慮或正辦理離婚的家長
內容：婚姻充滿各種現實的挑戰，生活消磨、經濟壓力、兒女管教、婆媳糾紛等令衝突愈發頻繁，夫妻關係惡化。思考婚姻前路如同站在十字路口中，或去或留都是不容易的決定，我們一同檢視關係的轉變，探索未來的不同路向。
名額：12人
負責職員：施姑娘



「離開離婚戰場的6條路徑」 家長講座

日期：27/11/2023 (一)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：ZOOM
對象：育有18歲或以下子女之正考慮或正辦理離婚的家長
內容：離婚牽涉到家庭的每一個人，牽扯著我們的情緒，影響日常生活的安排，令人既痛心又辛勞。講座將從哀傷過程的角度，來看看如何使離婚不至於成為戰場，慢慢離開一段無法挽回的婚姻。
名額：12人
負責職員：謝姑娘



「媽媽的非凡故事」治療小組

日期：2/11、9/11、16/11、23/11/2023 (逢週四，共四節)
時間：晚上7:00 - 9:00
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)
對象：育有18歲以下子女的非同住離異媽媽
內容：非同住家長的生活必定充滿挑戰、更會有難過、寂寞的時候……這個小組希望能集結一班非同住媽媽，透過真實的繪本故事，一同分享對孩子的想念、見面時的點滴、面對挑戰時的智慧等。
名額：8人
負責職員：蔡姑娘

非凡爸爸 — 離異父親敘事小組

日期：30/10(一)、6/11(一)、17/11(五)、24/11/2023(五) (共六節)
時間：晚上7:00 - 9:00
地點：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)
對象：經歷離異的爸爸
內容：婚姻關係的改變對爸爸帶來不少的挑戰和壓力，當中的傷痛不易為外人道。敘事小組讓同路人述說生命故事，一起面對困擾，透過重寫生命經歷，建構一個新的身份。
名額：8人
負責職員：李姑娘、程姑娘

爸爸會月聚

日期：30/10 (一)、28/11/2023 (二)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)
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。
負責職員：李姑娘、何姑娘



爸爸親子同遊大尾督燒烤樂

日期：9/12/2023 (六)
時間：下午3:00 - 晚上8:30
地點：大埔大尾督
對象：曾參與離異父親支援小組的爸爸及其子女
內容：聖誕將近，邀請爸爸和孩子提前慶祝節日，一同到大尾督遊玩及燒烤，增進彼此的感情。
費用：\$100 (大小同價，費用已包括交通及食物)
負責職員：李姑娘、何姑娘





"BACK"packer 重新出發系列

"BACK"packer重新出發系列引導離異父母為自己定下「自我改造計劃」，在生活與興趣上花點心思，愛自己之外，亦提升自己的生活質素，一齊互助互勉，重新感受生活的溫度、熱情和體驗。

"BACK"packer 重新出發 元素

1. Beauty (健康美麗)
2. Appreciation (個人增值)
3. Cooking (煮出新意)
4. Kick-off (健康運動)

Beauty — 唔做師奶 ~ 「做美人」!

日期：13/11、20/11、27/11、4/12/2023 (逢週一，共四節)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

對象：離異家長

內容：生活忙碌少扮靚？不如學習簡單小技巧，令身心都變靚啲！小組包括分享穿衣配搭、化妝指導、簡易髮型教學方法等。在過程中學習接納不完美，同時，欣賞每個人的美麗之處，提升自信讓心情變好！

費用：\$300/4堂 (包1堂化妝師指導)

名額：6人

負責職員：陳姑娘、雯姑娘

備註：考慮到參加者皮膚敏感度，請自備日用化妝品。



<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

「彩虹先鋒」離婚及單親婦女朋輩支援計劃

正在辦理離婚的人士，往往需要面對各種繁瑣的法律程序及生活適應。有見及此，本中心特意推行此計劃。藉著一群離異婦女所經歷的寶貴經驗，協助正面對相同處境的離異婦女克服在辦理離婚事宜的過程中所遇到的困難，減低不安的情緒。

本計劃接受各機構同工的轉介或服務使用者之直接申請，歡迎離異婦女參與義工訓練成為彩虹先鋒，實踐朋輩輔導及支援。如有查詢，請致電24656868與本計劃之負責社工羅姑娘聯絡。

如有興趣參與成為彩虹先鋒義工，歡迎與本中心負責社工羅姑娘/何姑娘聯絡

彩虹先鋒分享會

日期：13/11/2023 (一)

時間：上午10:00 - 中午12:00

對象：現任彩虹先鋒之成員

內容：服務策劃，經驗分享

彩虹先鋒義工招募及訓練

對象：曾經離婚的婦女

內容：訓練將會包括

- 1) 離婚家庭的基本需要
- 2) 離婚申請程序
- 3) 相關社區資源
- 4) 朋輩輔導及支援技巧
- 5) 外展及陪伴技巧



活動預告

「贍養費你點睇？」 家長意見交流會

內容：俗語說：「講錢傷感情」，離婚時夫婦雙方必須面對贍養費帶來的意見分歧和爭執。大家在當中發生過甚麼事？心情如何？有甚麼想法或矛盾曾經出現？理財社工與大家一起反思和分享及介紹社區資源。

對象：正考慮分居/離異/已離婚，並現時育有0 - 21歲兒童/在學青少年之家長

名額：8人



歡迎訂閱《親》(詳情請參閱最後一頁「活動報名表」)或留意各中心Facebook專頁的最新動向。

**** 如沒有特別註明，活動費用全免。報名及查詢電話：24656868 ****

賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃

如沒有特別註明，活動均在賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
(地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)舉行。



幸福同航船員專屬活動 芙蓉山徑半日親子遊

日期：26/11/2023 (日)
時間：上午9:30 - 下午2:00
集合及解散地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
活動地點：荃灣川龍及芙蓉山徑
對象：育有5-18歲子女之離異/再婚/重組家庭
內容：秋天已至，讓我們在川龍輕輕鬆鬆吃點心，徒步芙蓉徑及城門引水道，一起度過短程漫步好時光。
名額：25人
費用：\$40 (大小同價，費用包括來回車費)
負責職員：謝姑娘、忠哥哥
備註：參加者需自行支付點心費用。



賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃 專用網站www.letgo-letsgo.org.hk

賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃為離異、再婚或重組家庭而設的專用網站《放晴·再「喜」航多元家庭支援網站暨互動學習平台》。網站協助有需要家庭掌握更多情緒處理、多元關係調適、促進家庭關係、共享親職和親子相處等相關資訊；也讓父母和公眾更能了解多元家庭兒童的成長需要和內心世界。

同時，為有需要家庭及專業人士提供不同的學習課程與專業培訓，提升社會對多元家庭需要的了解和關注。公眾可參與網上自學課程，亦可因應不同階段的需要參加線上或實體的工作坊和治療小組。

** 網站會定期更新相關課程及培訓。



網頁QR code

祖父母支援系列

「共享兒孫樂之花草與我」 一 祖父母支援工作坊

日期：17/10/2023 (二)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
對象：離異家庭祖父母/外祖父母
內容：植物需要養分生長，人同樣需要愛滋養成長。是次工作坊，我們會一同作乾花手作，一同談談「家」對我們的灌溉，如何影響著我們的成長及家人間的關係。
名額：12人
負責職員：程姑娘、蔡姑娘

「共享兒孫樂」一 祖父母支援小組



日期：1/11、8/11、15/11、22/11/2023 (逢週三，共四節)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：ZOOM 及 賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (同時進行)
對象：離異家庭祖父母/外祖父母
內容：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。小組將會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：程姑娘、蔡姑娘

「共享兒孫樂」一 聖誕同歡聚



日期：19/12/2023 (二)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：ZOOM 及 賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (同時進行)
對象：離異家庭祖父母/外祖父母
內容：面對子女離異，在支援子女及孫兒方面都會遇到不同挑戰。透過定期聚會，共同分享當中的心路歷程，豐富生活智慧。
名額：12人
負責職員：程姑娘、蔡姑娘

離異家庭療愈心靈及輔導

自癒之旅

日期：10/10、17/10、24/10、31/10/2023 (逢週二，共四節)
時間：晚上7:00 - 9:00
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
對象：面對婚外情困擾的媽媽
內容：身心的傷，需要額外的照料和呵護，共同學習擁抱自己的感受和想法、與自己相連結、在這趟自癒的旅程中，彼此陪伴。
名額：8人
負責職員：李姑娘、關姑娘

「創傷知情·照護子女」家長講座

日期：30/10/2023 (一)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：ZOOM
對象：育有18歲或以下子女之正考慮或正辦理離婚的家長
內容：講座會以兒童角度，了解離婚過程兒童可能需要參與的程序和經歷，介紹何謂「創傷知情」的概念，協助離異父母關心及照顧子女情緒需要。
名額：12人
負責職員：謝姑娘

「擁抱自己」自我照顧小組

日期：4/10、11/10、18/10、25/10/2023 (逢週三，共四節)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
對象：離異、再婚/重組家庭的家長
內容：生活不容易，偶有各樣狀況，我們總會趕忙地照顧身邊人，包括小孩、家人、朋友等。總是看到別人辛酸的你，也看到自己的疲憊及傷口嗎？讓我們以靜觀好好與自己相處，好好擁抱自己！
名額：8人
負責職員：程姑娘、何姑娘

再婚重組家庭支援

「喜」承轉台 再婚講座



日期：21/11/2023 (二)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：ZOOM
對象：育有18歲以下子女的離異/再婚/重組家庭之父母或伴侶
內容：再次展開新的感情，充滿甜蜜的期盼，亦有很多顧慮和挑戰。講座讓參加者認識再婚家庭中每位家庭成員的需要，和建立親密關係的重要元素。
名額：12人
負責職員：何姑娘

** 如沒有特別註明，活動費用全免。報名及查詢電話：8100 8020 **

再婚重組家庭支援

「痴」在一起拍拖日

日期：25/11/2023 (六)
時間：下午2:30 - 5:00
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
對象：離異後再拍拖/同居/再婚人士及其伴侶
內容：體驗紙膠帶拼貼，在一撕一貼中，記錄這段感情獨有的風景；體驗不同的愛的語言，送給彼此一份專注的時光。
費用：\$200/對 (包14cm X 9cm拼貼畫、連畫框及兩份神秘禮物)
名額：5對夫婦/情侶
負責職員：李姑娘、雯姑娘

「再婚的挑戰」支援小組

日期：30/11、7/12、14/12、21/12/2023 (逢週四，共四節)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
對象：離異後再拍拖/同居/再婚人士或其伴侶
內容：人與人之間的相處，會受到生活習慣、喜好差異、表達方式、情緒經歷等等方面影響，再起航不代表一帆風順，讓我們一起討論當中的喜與憂，探討如何磨合才能獲得「轉變中的家庭幸福」。
名額：6人
負責職員：謝姑娘

「留一刻與你喘息」家長手工小組

日期：6/12、13/12、20/12、27/12/2023 (逢週三，共四節)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
對象：育有18歲以下子女的離異/再婚/重組家庭之父母或伴侶
內容：邀請你來這個空間歇息，暫時放下生活中的瑣事和煩惱，一同繪畫和做手作，專注於當下的每一刻，給自己喘息的時間。
名額：8人
負責職員：蔡姑娘

兒童及青少年支援

無硼砂透明史萊姆製作兒童工作坊

日期：31/10/2023 (二)
時間：下午4:00 - 5:30
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
對象：6 - 12歲離異/再婚/重組家庭之兒童
內容：史萊姆獨特的手感予人療癒的感覺，有安撫的作用。藉著製作史萊姆，我們一同來認識及面對情緒。
名額：6人
負責職員：程姑娘

聖誕花環兒童工作坊

日期：15/12/2023 (五)
時間：下午4:00 - 5:30
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
對象：6 - 12歲離異/再婚/重組家庭之兒童
內容：親手製作帶有美好寓意的聖誕花環，在寒冷的冬天為家庭增添溫暖和喜慶的氣氛，提升孩子的能力感，建立自信心。
名額：6人
負責職員：蔡姑娘

「Messy Play 接納不完美」6 - 11歲兒童情緒成長小組

日期：2/12、9/12、16/12、23/12/2023 (逢週六，共四節)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
對象：6 - 11歲離異/再婚/重組家庭之兒童
內容：在家庭的轉變時期，子女內心積累了不同感受，兒童可用手指取出顏料再塗在畫紙上，從中感受各種質地的手感，和顏料的變化等等，為兒童提供情緒支援。
名額：8人
負責職員：謝姑娘
備註：參加者完成四節後，可獲得聖誕小禮物一份。

「再」滿愛·家庭活力提升系列

親子拍拍樂 — 家庭專屬年曆冊

	親子拍拍樂·照相日	親子拍拍樂·年曆冊設計日
日期：	16/12/2023 (六)	30/12/2023 (六)
時間：	下午2:00 - 6:00	下午2:00 - 4:00
活動地點：	新蒲崗攝影工作室	賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
集合地點：	賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處	
對象：	育有3 - 18歲兒童之離異/再婚/重組家庭	家庭成員合力設計相冊及整理相片，製作家庭專屬相冊
內容：	邀請家庭到攝影工作室拍攝家庭照片，為家庭留下珍貴的回憶	
費用：	每位\$80 (大小同價)	
名額：	6個家庭	
負責職員：	關姑娘、麥姑娘	
備註：	參加者必須同時參加照相日及年曆冊設計日	

親籽薈 共享親職支援中心

如沒有特別註明，活動均在親籽薈共享親職支援中心 (地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)舉行。



活動詳情可掃描
QR code 查閱
《親籽10-12月》通訊

兒童支援系列 活動／小組

「童心天地」靜觀小組

日期：6/10、13/10、20/10、27/10/2023 (逢週五，共四節)
時間：晚上6:30 - 8:00
對象：6 - 12歲面對父母離異之兒童
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。「童心天地」希望建立一個安全的基地，讓他們能安心地分享對家庭生活的心事和矛盾，分擔大家的喜與憂。今季「童心天地」將引入「兒童靜觀」的手法，讓孩子提升覺察力、體驗靜觀的平靜和專注，藉以舒緩負面情緒。
名額：6 - 8人
負責職員：何姑娘、郭姑娘
備註：請穿著簡便運動服裝。

「兒童危機意識提升小組」

日期：3/11、10/11、17/11、24/11/2023 (逢週五，共四節)
時間：下午5:00 - 6:30
對象：5 - 12歲面對父母離異之兒童
內容：小朋友在成長發展的階段中，時會遇上是非抉擇。小組會教導小朋友明辨是非、遇上父母衝突或被虐待時可以如何保護自己，在危險中尋找機會。
名額：6 - 8人
負責職員：黃姑娘、Suki姐姐



「擊走怒火X泰拳班」

日期：5/11、12/11、19/11、26/11/2023 (逢週日，共四節)
時間：上午10:00 - 11:00
對象：6 - 12歲面對父母離異之兒童
內容：正所謂「鬥敵先鬥心」，作為武者先要訓練自己的心。小朋友面對父母離異，內心有著複雜的情緒。透過泰拳運動，出一身汗，抒發負面情緒。過程中認識情緒並學習情緒管理。
名額：6 - 8人
負責職員：多姑娘
備註：請穿著簡便運動服裝，自備水及毛巾。

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

「兩個快樂的家」家長工作坊

日期：11/10/2023 (三)
 時間：晚上7:00 - 9:00
 對象：離異父母 (育有18歲或以下子女之非同住家長)
 地點：本會葵涌(南)綜合家庭服務中心 (地址：新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室)
 內容：讓父母了解「兒童為本」的親職模式，了解家庭關係轉變對兒童身心靈的影響，掌握衝突處理及和解技巧，在親職教養達致雙贏。
 名額：6 - 8人
 負責職員：黃姑娘
 合辦機構：本會葵涌(南)綜合家庭服務中心

親「籽」管教工作坊

日期：18/10、25/10、1/11、8/11/2023 (逢週三，共四節)
 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：當孩子面對父母離異時，有可能出現不同情緒和行為問題，令父母擔憂，也難以進行管教，工作坊會跟父母探討：孩子的成長需要、情緒與孩子身心發展的關係、應對孩子情緒和行為問題的方法及技巧，也學習如何和親職夥伴合作，建立和諧的親子關係，讓孩子能順利渡過家庭轉變。
 名額：6 - 8人
 負責職員：左姑娘



「兒童為本」共享親職主題系列

十月份

6/10/2023 (五) 晚上 7:00 - 9:00
 主題：如何抓住孩子的心

對象：離異父母 (育有18歲或以下子女) 名額：每節6 - 8人
 內容：離異父母因著孩子的緣故，離異父母作為親職夥伴，仍需要共同參與孩子的成長及照顧，談何容易？活動圍繞不同「兒童為本」共享親職主題，讓我們學習讓孩子在兩個家快樂地生活。
 課程參考書：《兒童為本——離異父母共享親職手冊》(2015)香港家庭福利會出版
 負責職員：左姑娘

十一月份

3/11/2023 (五) 晚上 7:00 - 9:00
 主題：如何協助孩子適應兩個家

十二月份

1/12/2023 (五) 晚上 7:00 - 9:00
 主題：如何跟他/她劃清界線

「兒童為本」共享親職主題系列

內容：同住家長要安排網上聯繫，你可遇到困惑？另一方面，非同住家長如當孩子不在身邊時，非同住家長除了簡單問候外，又可如何把握時機和子女互動？歡迎家長和我們一起分享！

名額：6-8人
 負責職員：何姑娘、梁先生

網上親子聯繫的喜與哀工作坊 (非同住家長篇)

日期：6/11/2023 (一)
 時間：晚上7:00 - 9:00
 對象：離異父母 (育有18歲或以下子女之非同住家長)

網上親子聯繫的喜與哀工作坊 (同住家長篇)

日期：6/12/2023 (三)
 時間：晚上7:00 - 9:00
 對象：離異父母 (育有18歲或以下子女之同住家長)

備註：
 * 參加者必須準時出席，完成相關活動練習與討論，方可獲頒發出席證書。
 * 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。
 * 中心會就活動報名及取錄有最終決定權。

夾縫中的曙光 — 「兒童為本」共享親職服務

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：	5/10、12/10、19/10、26/10/2023 (逢週四、共四節) 8/11、15/11、22/11、29/11/2023 (逢週三，共四節)
舉辦時間：	晚上7:00 - 9:00
舉辦地點：	ZOOM  賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)
名額：	8 - 10人
負責職員：	何姑娘、吳先生 梁先生、蔡姑娘
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. 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。 8. 中心會就課程報名及參與有最終決定權。

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

臻和薈 — 調解教育及服務計劃

免費約見律師及家事法律諮詢講座



*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		家事法律諮詢講座	
		日期	時間	日期	時間
臻和薈	香港西營盤第一街 80 號 A 西園 ☎ 電話：2561 9229 傳真：2811 0806	19/10/2023 (四)、 20/11/2023 (一)、14/12/2023 (四)	晚上 6:30-8:10	/	晚上 7:00-8:30
北角 綜合家庭服務中心	香港北角英皇道668號健康村第二期地下高層 ☎ 電話：2832 9700 傳真：2893 4133	20/10/2023 (五)、 17/11/2023 (五)、18/12/2023 (五)	晚上 6:30-8:10	13/12/2023 (三)	
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	17/11/2023 (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二樓204室 ☎ 電話：2720 5131 傳真：2725 6621	25/10/2023 (三)、 20/12/2023 (三)	晚上 6:30-8:10	1/11/2023 (三)	
親籽薈 共享親職支援中心	九龍荔枝角道九龍荔枝角道838號 勵豐中心3樓 302室 ☎ 電話：8100 8883 傳真：2743 5833	4/10/2023 (三)	晚上 7:00-8:40	15/11/2023 (三)	
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	13/11/2023 (一)	晚上 6:30-8:10	13/10/2023 (五)	
油塘 綜合家庭服務中心	九龍油塘麗邨信樓一樓 ☎ 電話：2775 2332 傳真：2775 2221	8/12/2023 (五)	晚上 6:30-8:10	13/10/2023 (五)	
葵涌(南) 綜合家庭服務中心	新界葵涌葵翠邨碧樓平台一層 102室 ☎ 電話：2426 9621 傳真：2422 1875	13/10/2023 (五)、 13/11/2023 (一)、6/12/2023 (三)	晚上 6:30-8:10	8/12/2023 (五)	
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	25/10/2023 (三)、 22/11/2023 (三)、20/12/2023 (三)	晚上 6:30-8:10	10/11/2023 (五)	
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	27/10/2023 (五)、 8/12/2023 (五)	晚上 7:00-8:40	/	

捐助機構



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)

「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/taakMESuGD> 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：_____

交表人簽署：_____ 日期：_____

*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。

暴雨／颱風之活動安排

	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
中心開放	✓	✓	✗ (於訊後除下 2 小時照常開放)	✓	✓	✗ (於訊後除下 2 小時照常開放)
中心室內活動	✓	★	✗ (取消／延期)	✓	★	✗ (取消／延期)
戶外活動	★	✗ (取消／延期)	✗ (取消／延期)	★	✗ (取消／延期)	✗ (取消／延期)

✓：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

- 1) 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，中心會在安全情況下可讓參加者離開。
- 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) 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。
- 4) 如對惡劣天氣警告下之活動安排有任何疑問，歡迎致電2465 6868向本中心職員查詢。
- 5) 如中心取消活動，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.11活動報名須知)
- 6) 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 陳珏儀姑娘 羅明珠姑娘 施婷婷姑娘
陳淑程姑娘 謝婷姑娘 蔡曦彤姑娘



「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

