



2024年
1月至3月季刊

歡迎報名



歡迎掃描QR code報名。
本中心1 - 3月部分活動將於網上進行。



簡介

家福中心成立於一九八八年，乃香港家庭福利會轄下首個提供開放式家庭服務及離異家庭服務的中心。

中心經費主要由香港公益金資助，為屯門區內家庭及全港離異家庭提供多元化的支援服務。

服務宗旨

- 1) 提高區內個人及家庭面對逆境的能力，促進家庭關係，強化家庭功能，尤其協助父母提升管教信心與效能。
- 2) 協助離異家庭過渡和適應家庭轉變，尤其：
 - 2.1 協助父母建立以「兒童為本」的共享親職模式，促進子女健康快樂成長。
 - 2.2 協助兒童建立正面態度適應家庭轉變，重建自信和安全感。
- 3) 為有需要家庭建立支援網絡，培育關愛互助精神，促進社區和諧。

服務對象

- 1) 屯門區內家庭；及
- 2) 全港離異家庭

本中心之玩具閣開放時間 (開放✓) (不開放✗)

*確實之開放時間可參考玩具閣門前之「玩具閣開放時間表」為準。

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午11:00 - 下午1:00	✓	✗	✗ 清潔日 (逢每月第二及 第四個星期三)	✗	✗	✓
下午3:30 - 5:30	✗	✓	✓	✓	✓	✗
晚上6:30 - 8:30	✗	✗	✗	✗	✓	✗

- 備註：1) 當玩具閣開放並同時有「家福姨姨」當值時，可提供玩具借用服務。
2) 如中心需使用玩具閣舉辦活動，玩具閣將暫停開放，且不予以通知。



幼兒親子Playgroup 2024年 1-3月課堂

本課程以親子形式進行，每期以生活化的主題豐富幼兒知識，透過綜合活動遊戲，音樂律動，手工，社交群體活動等，**提升幼兒的專注力，常規及自理能力，鍛練大小肌肉等**，為即將入學的寶寶作好準備。

Playgroup 小組 A - 適合12至23個月幼兒 (上午班)

小組編號	A10	A11	A12
日期：	4/1、11/1、18/1、 25/1/2024 (逢週四，共四堂)	1/2、8/2、22/2、 29/2/2024 (逢週四，共四堂)	7/3、14/3、21/3、 28/3/2024 (逢週四，共四堂)
時間：	上午11:55 - 中午12:55		
對象：	12 - 23個月幼兒及一名成人陪同		
名額：	8對親子		
收費：	\$ 400 / 4堂		

本課程以2個月為單元的全方位幼兒入學準備給家長們及其幼兒，讓幼兒容易熟習環境，帶來安全感，引起對周遭事物的好奇心及發展社交關係。課程內容有系統地配合幼兒各方面發展，如：**自由遊玩、集體遊戲、講故事、大小肌肉訓練及圖工**等，為即將入學的寶寶作好準備。

Playgroup 小組 B - 適合24個月至入讀K1前幼兒 (上午班)

小組編號	B4-1	B4-3	B4-5
日期：	4/1、11/1、18/1、 25/1/2024 (逢週四，共四堂)	1/2、8/2、22/2、 29/2/2024 (逢週四，共四堂)	7/3、14/3、21/3、 28/3/2024 (逢週四，共四堂)
時間：	上午9:15 - 10:15		
對象：	24個月至入讀K1前幼兒及一名成人陪同		
名額：	8對親子		
收費：	\$ 400 / 4堂		
備註：	1. 每月第一堂為親子班，家長於當天需要同時出席；每月第二、三及四堂為幼兒獨立班。 2. 報讀兩個月課程會優先取錄。		

小組編號	B4-2	B4-4	B4-6
日期：	4/1、11/1、18/1、 25/1/2024 (逢週四，共四堂)	1/2、8/2、22/2、 29/2/2024 (逢週四，共四堂)	7/3、14/3、21/3、 28/3/2024 (逢週四，共四堂)
時間：	上午10:35 - 11:35		
對象：	24個月至入讀K1前幼兒及一名成人陪同		
名額：	8對親子		
收費：	\$ 400 / 4堂		
備註：	1. 每月第一堂為親子班，家長於當天需要同時出席；每月第二、三及四堂為幼兒獨立班。 2. 報讀兩個月課程會優先取錄。		

備註：

【減費優惠】：離異家庭/再婚家庭/正接受綜合社會保障援助計劃的參加者 (須於報名時出示有效之相關證明文件以作申請之用)





「童玩·童學」幼兒親子Playgroup 2024年 1 - 3月課堂會於

2023年12月5日(二) 上午10:00 開始接受報名

中心會於當天早上10:00按即場排隊次序派發籌號，敬請預留時間完成報名程序。中心不接受以電話方式報名及留位，有興趣之人士請於報名日期起親臨本中心辦理報名手續。如有任何變動，將會在Facebook上公告，請家長繼續留意Facebook的最新公告及通知。一切有關報名的安排，本中心保留最終決定權。名額有限，先到先得。

課程須知：

1. 為預防呼吸道傳染病，凡進入小組室之兒童及家長，請自備佩戴口罩，以確保個人及公眾衛生。
2. 凡參加小組之兒童，必須在接待處量度體溫、使用消毒潔手液。如體溫超過37.2度者，則視為發燒，為避免兒童互相感染，請有關人士留在家中休息。
3. 凡進入小組室之兒童及家長，必須把鞋子脫下，並穿上襪子，以保持小組室內之衛生及整潔。
4. 在課堂進行期間，必須把手提電話關掉或調校至震機模式，讓兒童及家長專注於學習，使課堂能順利進行。
5. 除得到導師同意及安排下，請避免使用任何具錄像、錄影或錄音功能的電子儀器，包括錄音筆、手提電話、相機、攝錄機等，在課堂中進行拍攝、錄影或錄音，讓兒童及家長專注於學習，使課堂能順利進行。
6. 如參加者因病／因事缺課，本中心將不設補課、順延或退款。
7. 惡劣天氣之課堂安排敬請留意教育局宣佈，如教育局宣佈當天幼稚園停課，本中心之Playgroup亦會同時停課，如因惡劣天氣停課之課堂將會安排退款，請留意本中心稍後之通知及安排，本中心保留最終決定權。

親子活動



「龍馬精神」新年WEEK

日期：6/2 (二)、7/2/2024 (三)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：家福中心

對象：4 - 12歲兒童及家長

內容：新年快到，一起做摺紙福袋小手工，祝願新的一年福氣滿滿！

費用：全免

負責職員：麥姑娘、雯姑娘

備註：活動無需報名，即場參與。

家長活動



「靜音時間」靜觀家長體驗工作坊

日期：23/1、20/2、19/3/2024 (二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：家福中心

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。

費用：全免

名額：6人

負責職員：陳姑娘

備註：1. 參加者可任意選擇課堂節數。

2. 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。

兒童活動



Fun Time — 一齊過新年

日期：12/1/2024 (五)

時間：下午4:45 - 5:45

地點：家福中心

對象：就讀幼稚園兒童

內容：透過多元智能遊戲及小手工製作，認識新年及發展兒童的多元智能技巧。

費用：\$10

名額：8人

負責職員：忠哥哥



扭扭棒花束教學班

日期：17/1/2024 (三)
 時間：下午4:30 - 5:30
 地點：家福中心
 對象：6 - 12歲兒童
 內容：扭扭棒有著無數種玩法和創意，操作起來相當簡單，只要用手扭一扭，就能創造出一個意想不到的小花束！
 費用：\$40 (已包括材料費)
 名額：10人
 負責職員：麥姑娘



「平心靜氣」 冷靜瓶製作班

日期：19/1/2024 (五)
 時間：下午4:00 - 5:00
 地點：家福中心
 對象：4 - 9歲兒童
 內容：冷靜瓶有療愈情緒、放鬆心情的作用。
 費用：\$10
 名額：8人
 負責職員：雯姑娘



小小魔術師體驗班

日期：17/2、24/2/2024 (逢週六，共兩節)
 時間：上午11:30 - 中午12:30
 地點：家福中心
 對象：6 - 12歲兒童
 內容：魔術本身結合了趣味、神秘、不可思議，還能刺激小朋友的學習動機及興趣。訓練雙手協調性而促進左右腦均衡發展，增加專注及邏輯思考能力。
 費用：\$200 (費用包括專業魔術導師費和魔術道具)
 名額：12人
 負責職員：麥姑娘



社區活動

「識時務者好親戚」講座

日期：31/1/2024 (三)
 時間：上午10:30 - 中午12:00
 地點：家福中心 及 ZOOM (同時進行)
 對象：公眾人士
 內容：身邊親友面對離異或再婚等家庭轉變，想向他們送上關心慰問、看看有甚麼可幫忙，但又不知如何開口？歡迎來參加講座，學習做個體貼的好親友吧！
 費用：全免
 名額：12人
 負責職員：施姑娘、程姑娘



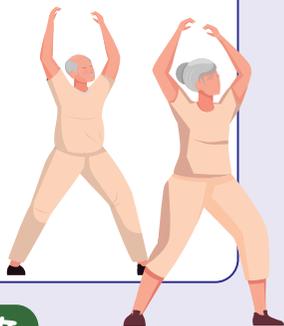
環保錢包製作班



日期：3/2/2024 (六)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：家福中心
對象：公眾人士
內容：用紙盒飲品製作兩款精美環保錢包。
費用：\$10 (已包括所需材料)
名額：15人
負責職員：忠哥哥

太極拳運動

日期：9/2/2024 (五)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：家福中心
對象：公眾人士
內容：從現代醫學解剖太極拳的特點及健康功效，讓長者實習簡化二十四式太極拳的部份動作。
費用：全免
名額：8人
負責職員：麥姑娘
合辦機構：衛生署



長者簡易保健運動

日期：21/3/2024 (四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：家福中心
對象：公眾人士
內容：一些簡單的保健運動適合體弱的長者，使患有慢性疾病的長者可以透過一些簡單的伸展運動，防止因久坐或臥床而引致的關節僵硬。
費用：全免
名額：8人
負責職員：麥姑娘
合辦機構：衛生署

成人國畫班

日期：8/1、15/1、22/1、29/1、5/2、19/2、26/2、4/3/2024 (逢週一，共八節)
時間：下午2:15 - 3:45
地點：家福中心
對象：有興趣人士
內容：由資深導師教授畫國畫技巧。
費用：\$300
名額：14人
負責職員：忠哥哥
備註：中心提供畫紙，學員請自備國畫顏料。



成人書法班

日期：8/1、15/1、22/1、29/1、5/2、19/2、26/2、4/3/2024 (逢週一，共八節)

時間：下午3:45 - 5:15

地點：家福中心

對象：有興趣人士

內容：由資深導師教授書法技巧。

費用：\$300

名額：14人

負責職員：忠哥哥

備註：中心提供畫紙，學員請自備毛筆和墨水。



家聚平台

日期：10/1(三)、27/2(二)、
12/3/2024(二)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：屯門區

對象：公眾人士

內容：透過攤位或展覽，提供社區資訊。

費用：全免

備註：活動無需報名，即場參與。

義工招募 — 社區教室

日期：15/1、11/3/2024(一)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：屯門區

對象：公眾人士

內容：街頭學習與交流平台，並進行義工招募。

費用：全免

備註：活動無需報名，即場參與。

「籽有您」TV

日期：21/2/2024(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。

費用：全免

負責職員：吳姑娘、雯姑娘



中心活動推廣日

日期：15/3/2024(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。

費用：全免

備註：活動無需報名，即場參與。

負責職員：雯姑娘



家福中心義工隊

家福中心義工隊招募



家福中心成立義工隊旨在提供一個平台，讓有志服務社群的人士參與義工服務，發展義工之潛能，促進他們對社區之參與，提升關懷社區、互助互愛之精神。家福中心義工隊工作主要分下列四個範疇：

1. 兒童服務
2. 地區教室外展服務
3. 中心行政服務
4. 中心活動推廣服務

歡迎有心有力的你，成為我們的一分子。如有任何問題或查詢，可致電2465-6868與負責職員雯姑娘聯絡。

義工訓練 · 探訪及說話技巧訓練

日期：6/1/2024 (六)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：家福中心
對象：家福中心義工隊隊員
內容：為探訪作準備，包括訓練、討論流程及整理物資等。
費用：全免
負責職員：雯姑娘



義工隊 · 屯門社區關懷日

日期：待定
時間：下午2:00 - 5:00
地點：屯門寶田邨
對象：家福中心義工隊隊員
內容：新年將至，透過社區網絡與獨居人士或長者聯繫，送上小小心意，讓他們感受到溫暖及祝福。
活動內容：1. 家訪及派發物質
2. 關心問候、彼此交流
費用：全免
負責職員：雯姑娘
合辦機構：屯門新生命堂



<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





「親親我好媽」之新春盆菜宴



日期：27/1/2024 (六)

時間：上午8:45 - 下午3:30

活動地點：香港濕地公園

集合時間及地點(1)：上午8:45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)

集合時間及地點(2)：上午9:15家福中心

解散地點及時間(2)：下午3:00家福中心

解散地點及時間(1)：下午3:30賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

對象：離異媽媽及其3 - 18歲子女

內容：媽媽和孩子遊覽香港濕地公園，認識各種濕地動植物，探索濕地的多樣和魅力。及後一同享用豐盛的盆菜，享受相聚時刻，感受節慶溫暖。

費用：每位\$70 (大小同價，費用包括午膳、來回車費)

名額：25人

負責職員：蔡姑娘、羅姑娘

抽籤日期：28/12/2023(四)

備註：如報名人數超額，名額會以抽籤方式分配。

爸爸新「煮」意 — 親子烘焙樂

日期：2/3/2024 (六)

時間：下午2:15 - 5:00

活動地點：荔枝角D2 Place

集合及解散地點：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：離異爸爸及其5 -18歲子女

內容：活動讓爸爸和孩子發揮親子間的創意和默契，共同製作喜歡的甜品或者蛋糕，除了可以享受美味的甜點，更有創造甜蜜溫馨的時刻。

費用：每個家庭\$100 (每個家庭製作一款甜品)

名額：30人

負責職員：何姑娘、李姑娘

抽籤日期：31/1/2024 (三)

備註：如報名人數超額，名額會以抽籤方式分配。





區區有得玩 — 沙頭角之親子農莊一日遊

日期：17/3/2024 (日)

時間：上午9:30 - 下午5:30

活動地點：沙頭角禾田喜山種植園

集合及解散地點：家福中心

對象：育有3 - 18歲之離異/單親/新來港/低收入家庭

內容：區區有得玩，今次會去需要禁區紙的沙頭角「禾田喜山種植園」，場內附設大大小小、各式各樣的遊玩設施(例如滑草、彈床、高卡車等)，供不同年齡的人士參與。來吧！跟我們一起探索這個農莊新奇好玩之處，享受一家人的悠閒時光！

費用：每位\$120 (大小同價，費用包括入場費、午膳、來回車費)

名額：58人

負責職員：關姑娘、麥姑娘

抽籤日期：5/2/2024 (一)

備註：如報名人數超額，名額會以抽籤方式分配。



婚姻進退之間



「離婚以後」資訊·網上講座

日期：20/2/2024 (二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：ZOOM

對象：正考慮/正辦理離婚的家長

內容：面對離婚之路，或會感到徬徨迷茫，藉著講座讓參加者認識離婚的基本手續、離婚後的生活安排、相關的社區資源。

費用：全免

名額：12人

負責職員：蔡姑娘



「收到離婚協議書應該怎麼辦」網上家長講座

日期：6/3/2024 (三)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：ZOOM

對象：正分居或掙扎離異的父母

內容：縱使夫妻衝突或者感情變淡，也不是每一個人都想過離婚。但是，當雙方步伐不一致，其中一方經過一段時間自己思索後，決定離開並提出離婚要求，另一方必然感到錯愕及不知所措，混亂的情緒和想法無法安頓，不知如何是好。講座讓正面對此處境的你，先安頓自己，面對離婚的事情，計劃下一步。

費用：全免

名額：12人

負責職員：何姑娘





婚姻進退之間

「如何跟孩子說離婚」網上家長講座

日期：13/3/2024 (三)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：ZOOM

對象：正考慮/正辦理離婚的家長

內容：協助家長明白離婚為子女帶來的感受，為孩子作出適當的身心靈預備與支援：
1) 如何告知子女離婚 2) 離婚對子女的影響 3) 發現並正面回應子女需要

費用：全免

名額：12人

負責職員：施姑娘



「贍」於理財系列(1)： 如何令孩子懂得珍惜金錢

日期：21/2/2024 (三)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：家福中心

對象：育有5 - 13歲子女之家長 (曾經歷離異/單親/再婚家長優先報名)

內容：孩子常常想課金打機？八達通有錢就亂花買零食或玩具？孩子未有零用錢及金錢概念，如何開始教最好？很想孩子明白父母賺錢辛苦……由認可理財社會工作員教教您，如何能在日常生活中輕鬆教導孩子及好好理財。

費用：全免

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)：

「贍養費你點睇？」家長意見聚焦小組

日期：28/2、13/3/2024 (逢週三，共兩節)

時間：晚上7:00 - 8:30

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：正考慮分居/離異/已離婚之家長

內容：俗語說：「講錢傷感情」，父母雙方必須面對贍養費及子女生活費帶來的意見分歧和爭執。大家在當中曾發生甚麼事？心情如何？有甚麼想法及矛盾曾經出現？

費用：全免

名額：8人

負責職員：陳姑娘 (認可理財社會工作員)



「心靈斷捨離」工作坊

日期：23/1、30/1/2024 (逢週二，共兩節)

時間：晚上7:00 - 8:30

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：經歷離異的父母

內容：離婚後重新勾畫人生的角色，說來輕鬆，實行起來又談何容易？當中的情感及恩怨情仇，往往在不知不覺中捆绑著我們。正正如此，我們更加需要在心靈進行「斷捨離」，一起放下往事，將焦點重點自己及孩子身上，迎接新一年，新的生活。

費用：全免

名額：8人

負責職員：何姑娘、羅姑娘



擺脫「情緒勒索」的枷鎖—— 離異家庭已成年子女小組

日期：8/1、15/1、22/1、29/1/2024 (逢週一，共四節)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：家福中心

對象：曾經歷父母離異或分居的人士

內容：離婚牽扯著家庭中每一個人的情緒，在人際關係的得與失中，親人之間的糾纏日漸變成壓力，小組讓已成年的子女談談有關「情緒勒索」的一切，放開壓力，輕鬆過活。

費用：全免

名額：6人

負責職員：謝姑娘、羅姑娘



「家家有本難念的經」家長管教小組

日期：28/2、6/3、13/3、20/3/2024 (逢週三，共四節)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：家福中心

對象：育有18歲以下子女的離異家長

內容：(1) 回顧及檢視親子關係
(2) 學習舒緩情緒，疏解壓力
(3) 學習及分享親子溝通技巧，增潤親子關係

費用：全免

名額：8人

負責職員：關姑娘、蔡姑娘



小組/活動報名方法及須知

1. 網上報名：

2024年1-3月報名表連結：<https://forms.office.com/r/3d2tNkkqTH>

2024年1-3月報名表

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本中心報名，如有需要，請以現金或支票付款；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。每位受託人每次可為一位參加者以授權書代報活動。)

3. 郵寄報名：

請最遲於活動舉行前十個工作天連回劃線支票及填妥之報名表寄回本中心。郵寄活動費用只接受劃線支票，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；

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. 如無特別注明，所有活動先到先得，額滿即止；不設電話報名及留位；



香港家庭福利會 家福中心 活動報名表

活動名稱： _____

* (每一張報名表只填寫一個活動及相關資料，如欲報名參加多於一項活動，請填寫另一張表格/自行影印此報名表格)

姓名	性別	年齡	與本人之關係 *(請圈出適用者)
1.			本人
2.			* 父/母 * 子/女 * 其他： _____
3.			* 父/母 * 子/女 * 其他： _____
4.			* 父/母 * 子/女 * 其他： _____
5.			* 父/母 * 子/女 * 其他： _____

通訊地址： _____

緊急聯絡人姓名及關係： _____

聯絡電話： _____

緊急聯絡人的聯絡電話： _____

參加者簽署： _____

家長 / 監護人簽署：
(未滿 18 歲人士適用) _____

如參加者為未滿 18 歲人士：參加者將 由成人接送 / 自行回家

「使用個人資料作推廣用聯絡用途」同意書

本會擬使用你的聯絡資料（如：姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等）作為本會日後與你作推廣服務之用，包括通訊、社會服務及活動推廣/典禮邀請或籌款等用途，但我們在未得到你的同意之前不能如此使用你的個人資料。

此外，本會將定期透過電子通訊平台（如：SMS短訊、Whatsapp、Facebook）傳送接收中心活動推廣及教育性資訊，請簽署以示同意透過相關電子通訊平台接收中心資訊。

向本會提供資料用於推廣服務之用，純屬自願，你亦可隨時要求本會停止使用你的個人資料作上述有關推廣之用途，**你可直接口頭告知職員並填寫『拒收直接促銷通知書』**，並以郵寄、傳真或親身遞交等方式交回本會。

請於下列方格內加上「✓」號，填上姓名及簽署，以表示你同意上述的安排。

本人(姓名如下)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。

簽署：_____ 姓名(全寫正楷)：_____ 日期：_____

職員填寫

<input type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> L.I.	<input type="checkbox"/> N.A.	應收費用：\$	收據編號：
<input type="checkbox"/> 已有證明	來港年份：	<input type="checkbox"/> 已付	
<input type="checkbox"/> 未有證明	<input type="checkbox"/> 已後補證明：	<input type="checkbox"/> 未付	
後備號數：	後備原因：	備註：	

7. 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，則說作自動棄權；
8. 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；
9. 如因活動取消、延期或內容變動令報名者未能參加，本中心會安排退款。參加者可憑收據於活動取消後一個月內親臨本中心辦理退款手續，逾期恕不受理。
10. 如參加者未能親臨退款，可授權他人代退款，而受託人需備有代退款授權書，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，以致未能完成退款手續，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為退款。)
11. 如因病/因事而自行退出或缺席者，所繳費用，恕不退回，後備名額由本中心安排補上。
12. 一經報名後，如參加者未能出席有關小組及活動，不可自行安排他人代替參加；
13. 使用任何服務/活動期間將會被錄影。有關錄影紀錄只用作上述中心保安及事故調查之用，中心將擁有對上述錄影紀錄之最終使用/保留權及決定權。
14. 一切有關報名的安排，本中心保留最終決定權
15. 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. 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。



「媽媽的非凡故事」治療小組



日期：16/2、23/2、1/3、8/3/2024 (逢週五，共四節)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：親籽耆共享親職支援中心 (九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)

對象：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。

費用：全免

名額：8人

負責職員：蔡姑娘



非凡媽媽 gathering

日期：5/2/2024 (一)

時間：晚上6:30 - 8:30

地點：親籽耆共享親職支援中心 (九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)

對象：曾參與「媽媽的非凡故事」小組的非同住媽媽

內容：作為非同住家長，必定會有難過、寂寞的時候……望這個季聚能再次邀請非同住的媽媽，一同分享對孩子的思念、見面時的點滴、面對挑戰的勇氣和智慧。

費用：全免

名額：8人

負責職員：蔡姑娘



爸爸會月聚

日期：31/1(三)、27/2(二)、25/3/2024 (一)

時間：晚上7:00 - 8:30

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。

費用：全免

負責職員：李姑娘、何姑娘



非凡爸爸 — 離異父親敘事小組

日期：22/2、29/2、7/3、14/3、21/3、28/3/2024 (逢週四，共六節)

時間：晚上7:00 - 9:00

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：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。

費用：全免

名額：8人

負責職員：何姑娘、謝姑娘



"BACK"packer 重新出發系列

"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)

"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。

Cooking 煮煮新意，睇飯啦！

日期：27/2、5/3、19/3、26/3/2024 (逢週二，共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：家福中心

對象：離異家長

內容：生活忙碌，想回家後煮出色香味俱全的美食？或想煮出有家的味道，配合健康、自然食材，讓家人食得開心又健康？只要參加興趣小組，便能將簡單食材變成日常料理，讓家長在忙碌之中也能輕易煮出新菜式！

費用：\$100/4堂

名額：6人

負責職員：陳姑娘、雯姑娘

備註：1. 可為2歲至5歲兒童提供託兒服務。

2. 請自備圍裙及食物盒。





新春賀年甜品班

日期：5/1/2024 (五)

時間：下午3:30 - 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

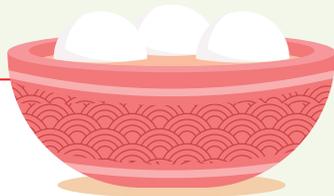
內容：與小朋友一起製作新春賀年甜品，感受節日氣氛。

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。



花式跳繩初班

日期：16/1、18/1、23/1、25/1/2024 (逢週二及四，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：不想孩子只待在家裡？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：麥姑娘



桌遊精靈

日期：6/2/2024 (二)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：家福中心

對象：4 - 6歲之離異/再婚或重組/單親/新來港/低收入家庭的兒童

內容：和小朋友齊來輕鬆玩桌上遊戲，邊玩邊學習社交技巧和面對輸贏，愈玩愈精靈！

費用：全免

名額：8人

負責職員：雯姑娘



《童伴星夢》展才能平台 - 精叻小司儀訓練

日期：21/2、28/2、6/3、13/3/2024 (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：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。



大地重生·復活節和諧粉彩體驗工作坊

日期：14/3、28/3/2024 (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：花開花落，繁花依時序綻放。透過和諧粉彩描繪花卉的各樣美態。畫畫更可放鬆身心靈，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，可獲得和諧粉彩用具乙個。

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魔法泡泡沐浴球工作坊 — 復活節篇

日期：22/3/2024 (五)

時間：下午3:30 - 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



「我的喜怒哀樂」兒童小組

日期：26/1、2/2、16/2、23/2/2024 (逢週五，共四節)

時間：下午4:30 - 6:00

地點：家福中心

對象：5 - 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。透過遊戲及多元的小組活動，學習與情緒相處和表達，照顧及明白自己的心靈。

費用：全免

名額：8人

負責職員：羅姑娘

「繪本之多重宇宙」兒童小組

日期：18/3、20/3、25/3、27/3/2024 (逢週一及三，共四節)

時間：下午4:30 - 6:00

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：6 - 12歲面對父母離異之兒童

內容：面對家庭的轉變會產生疑惑、擔心或焦慮，讓我們和孩子一起在繪本中尋找理解、安慰和答案。

費用：全免

名額：8人

負責職員：施姑娘

備註：出席滿四節可獲贈繪本乙本。



理財小達人：誰吃掉了糖果屋？

日期：27/3、3/4/2024 (逢週三，共兩節)

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：小朋友常說：「將來我要賺好多錢」，但其實財務自由的第一步是學會訂立儲蓄計劃及延遲滿足。透過遊戲和故事，一起學做理財小達人吧！

費用：\$10

名額：8人

負責職員：陳姑娘

備註：完成活動可獲贈《誰吃掉了糖果屋？》繪本乙本。





「童拾曙光」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	



「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，轉化成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. 如有興趣報名「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)·高呼營

日期：20/1 - 21/1/2024 (週六及日)

時間：下午1:30 - 翌日下午1:30

活動地點：鯉魚門渡假村

集合地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

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。

費用：全免

負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥





「大手牽小手」(第九期)·春季月聚

日期：9/3/2024 (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。

費用：全免

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：9/3/2024 (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。

費用：全免

負責職員：陳姑娘、李姑娘



「大手牽小手」同學會

日期：23/2、22/3/2024 (逢週五，共兩節)

時間：晚上7:00 - 9:00

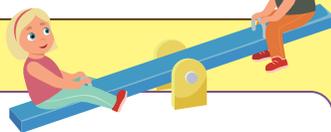
地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處 (地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

對象：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：大手、小手一起玩遊戲、交流近況，學習面對生活中的各種挑戰！

費用：全免

負責職員：關姑娘、施姑娘、吳姑娘



離異及單親家庭社區教室

社區活動



日期：15/1、19/2、18/3/2024 (一)

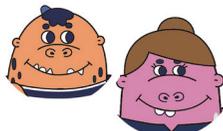
時間：下午3:00 - 5:00

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。



力行「贍」任，樂享親恩

贍養費權與責教育計劃

免費約見律師及家事法律諮詢講座

家事法律諮詢講座

日期：8/3/2024 (五)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：家福中心

對象：公眾人士

內容：助你減輕家庭離異引致的時間、金錢、心理上的壓力。

費用：全免

名額：20人



免費約見律師服務

日期：	2/2/2024 (五)	13/3/2024 (三)
時間：	晚上7:00 - 8:40	
地點：	家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下 104 - 106號)	親籽耆共享親職支援中心 (地址：九龍荔枝角道838號 勵豐中心3樓302室)
對象：	公眾人士	
內容：	由律師提供諮詢服務，協助處理與離婚法律有關的疑難。	
費用：	全免	
名額：	5人	
備註：	面談時間為20分鐘，活動前一個月開始接受報名預約(額滿即止)。	

本宣傳品僅代表本機構的立場

鳴謝：民政及青年事務局資助

「彩虹先鋒」離婚婦女朋輩支援計劃

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/何姑娘聯絡。

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聯絡

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

負責職員：羅姑娘/何姑娘 (如有興趣做義工，歡迎聯絡)

彩虹先鋒分享會

日期：7/2/2024 (三)

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

費用：全免

「樂暉社」單親互助小組

樂暉社由1993年成立，本著「單親關懷單親」的互助精神，彼此關懷及支援社區內的單親家庭。

樂暉社輕鬆小聚·新年齊歡唱寫揮春

日期：26/1/2024 (五)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：家福中心

對象：樂暉社社員

內容：一邊品嚐美食，一邊寫揮春，一邊唱歌慶祝迎新春，互相關懷各自近況，讓社員彼此關心。

費用：全免

負責職員：忠哥哥、雯姑娘





活動預告

「跟情緒做朋友」離異家庭兒童小組

日期：5/4、12/4、19/4、26/4/2024 (逢週五，共四節)

時間：下午4:30 - 6:00

對象：6 - 12歲面對父母離異之兒童

內容：家庭經歷轉變，孩子看似不在意、默不作聲，或經常發脾氣、不合作，可能是內心收藏許多情緒，不懂得表達出來。讓孩子學習好好跟情緒相處，接納生活中的喜怒哀樂，不被情緒牽著走！



「平心靜氣」冷靜瓶製作班

日期：5/4/2024 (五)

時間：下午3:00 - 4:00

對象：4 - 9歲的兒童

內容：冷靜瓶有療癒情緒、放鬆心情的作用。



活力長者健康操

日期：17/4/2024 (三)

時間：下午2:30 - 3:30

對象：公眾人士

內容：健康操有九式，旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。



歡迎訂閱《親》或留意家福中心Facebook專頁的最新動向

網上登記訂閱《親》季刊

← 香港家庭福利會 共親恐龍



話說～大家見到佢哋呢張相笑得咁開心😄，其實呢幾年佢哋各自喺背後花咗好多努力，先換嚟呢張合影👉👈
幾年前，籽爸同籽媽離婚。

依家，家籽同福籽跟籽媽一齊住，亦會同籽爸相聚。

總之，佢哋各自都經歷咗好多挑戰，亦都有傷心難過嘅時候.....

欲知最新資訊，快啲去【共親恐龍日誌】睇吓啦●●

可掃描「共親恐龍日誌Blog」QR CODE，揷入去瀏覽

香港家庭福利會 賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃 網頁



籽媽媽

生日：9月6日
年齡：35 歲
職業：兼職小提琴教師
性格：堅定、一絲不苟、
追求完美
喜好：音樂
專長：廚藝
優點：做事有效率
討厭：做事馬虎、無誠信

籽爸爸

生日：3月30日
年齡：40 歲
職業：裝修工人
性格：率性、不拘小節、慳直
喜好：打機
專長：修理電器
優點：逗小朋友玩
討厭：嘈吵的環境

福籽

生日：12月3日
班級：小三
性格：率直、英勇、好奇心強
喜好：探險
專長：打籃球
優點：有創意
討厭：怕黑、怕孤獨

家籽

生日：2月9日
班級：小六
性格：獨立、堅強、文靜
喜好：閱讀、聽音樂
專長：唱歌
優點：觀察力強
討厭：麻煩





「童玩·童學」幼兒親子Playgroup



籽有您TV【主題：愛的語言】



健康衛生中心宣傳街站 - 政府物流署



區區有得玩·鯉魚門親子放電日



義工隊：探訪安老院



離異及單親家庭社區教室

香港家庭福利會

「家福中心」的facebook 及〈親〉季刊 歡迎關注！

大家可透過QR Code 來掃描及讚好我們。
此Facebook 能看我們最新的活動及資訊，請多多關注！



歡迎瀏覽網頁版「家福通訊」



如欲於互聯網瀏覽「家福通訊」，
可先進入本會網站www.hkfw.org.hk，然後依照以下按鍵次序進入網站：
選擇「中心分佈」→「按地區」→「家福中心」→「服務範圍：服務詳情請按此」→點選家福通訊瀏覽

如需報名參加「家福通訊」內之活動，可於網站內下載活動報名表，填妥後連同有關證明文件(如須)親身交回家福中心。

家事調解服務

本會的調解員曾接受調解專業訓練，獲香港調解資歷評審協會有限公司或香港國際仲裁中心認可為家事調解員或家事調解督導員。

調解員以公正、持平的態度，幫助離異/同居人士在保密的情況下平心靜氣地協商，處理離婚/分居後生活安排，以達致有法律約束力的協議，使雙方和子女的利益同被顧及，並能繼續合作教養子女。

詳情請致電本會調解中心查詢

☎ 2561-9229



- * 通訊內之活動，除特別註明外均在家福中心舉行。
- * 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。
- ◆ 家福中心特設：【親季刊】- 離異交流平台，提供相關資訊及活動予離異及重組/再婚家庭免費訂閱，可向中心職員查詢。

【離異家庭支援熱線】- 由社工提供諮詢服務及有關社區資源 ☎ 2465 6868

服務使用者對本中心如有任何意見，歡迎以書面或會面形式向中心表達。

寄：



香港家庭福利會
家福中心
facebook
即可了解活動
及資訊。



讀取QR Code
即可網上報名
中心活動

暴雨／颶風之活動安排

	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

- 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方可讓參加者離開。
- 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。
- 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。
- 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，退款詳情可參考活動報名須知。
- 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。

「童玩·童學」幼兒親子Playgroup專用

一號 戒備訊號	三號 強風訊號	八號 颶風訊號	雷暴警告	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨
✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗
✓ 照常 ✗ 取消	根據教育局指引，如宣佈當天全日制或上午校幼稚園停課，該課節會直接取消。如因惡劣天氣而停課，本中心將安排受影響之課節進行退款，請留意本中心之通知及安排，本中心保留最終決定權。					

中心開放時間 (星期日及公眾假期休息)：中心位置圖

本中心開放時間因應疫情關係有機會作出調整

	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「中心分佈」，「按地區」，再選擇「家福中心」。

本會為註冊之有限公司
2023年12月出版
印刷數量1,000