

來一場與關係道別的對話

關係，開始有時，結束有時。

不論人際關係還是物件，只要和我們產生過連結，也會不自覺留下痕跡，成為記憶點。生離死別是每人必須經歷，每次離別總教人很難面對和接受，這些人和事終究佔據生命裡很多重要的位置，面對關係的失落與結束，好聚好散談何容易；這些轉變對我們的身心往往帶來很大的衝擊挑戰，學習如何道別關係則成為重要的人生課題。

「我唔想再咁，但唔知可以點，點樣先可以快啲Overcome (過渡)」小雅說

「日日起身照鏡，望見自己咁樣，我好唔想咁樣。」阿賢說

在輔導室裡先後出現過這些對話，的確，面對這個自己，教人情何以堪？嘗試代入一下，那份掙扎和心力交瘁已經教人心疼難當。

人生總是充滿道別，而每個道別幾乎也是從眼淚開始。輔導室裡的眼淚從不匱乏，故事主角還未開口已經淚如泉湧，話都啣在喉嚨裡；有些則是邊說邊拭淚，還不忘道歉連連；有些明明淚水已在眼眶打轉也選擇強忍，連番強調自己沒事，這些眼淚既代表著不同的生命故事，同時，也在訴說著他們真切的傷痕。傷痕有大有小、有深有淺，傷痕的積累，或許是曾經的付出和努力付諸流水，或是曾經的承諾不攻自破，又或是狠狠的被出賣背叛……不論我們承認與否，它，確實存在。

道別關係需要一個歷程，道別是有階段性、層次性的。面對傷痛與失落，每人的反應不盡相同，心理學家Elizabeth Kubler-Ross描述人們大概會經歷「五個階段的悲傷反應」：

1. 否認：拒絕承認事實，選擇逃避，避免自己面對殘酷的現實
2. 憤怒：意識到不能否認事實之時，人會開始變得沮喪、怨天尤人
3. 討價還價：希望上天眷顧，努力祈求讓結果變得不那麼壞
4. 抑鬱：體會到失去已成事實，沉痛不快痛苦隨之來襲
5. 接受：開始變得冷靜，認清事實無法逆轉，尋求放下，重建生活

這不是一個絕對的進程，有些人可能在某幾個階段反覆徘徊，或是只出現某個階段也不足為奇，它是一個幫助我們

檢視自己心理狀態的參照。當我們開始對自己的心理狀態有意識時，也說明我們開始踏上道別的路上。

道別關係是心靈的一場修煉。內心是需要經歷多麼巨大的抗拒與掙扎，才願意拿起僅餘的勇氣對自己誠實，承認自己的傷痛，是道別與療癒的第一步，也是最重要的第一步。不管是憤怒還是批判他人的自己，那是悲傷失望難過還是遺憾也好，請您全然接收，騰出承載的空間與溫柔，去照料這個支離破碎的自己。修煉絕對需要時間和耐力，可能要經歷無數次的掙扎與輪迴，或是反覆不定的情緒；此時，我們除了感受到複雜情緒，或許更會看見情緒底下我們內在的渴望和需要。

只有當這些洶湧澎湃的情緒慢慢被穩妥和被接納後，那個「理性的我」才會隨之冒出。「理性的我」讓我們能夠冷靜地看到自己，凝視自己，重新理解事情的發生是怎樣的一回事，這是重新認識自己，為過去的經歷重新詮釋的一大步；如此貼近自己內心，既是愛自己，同時也在治療。唯有這樣，我們才能有機會去面對、理解，甚至放下情緒；放下曾經令我們受傷的關係，真正的向傷痛說再見，展開人生新的章節。

任憑我們能力有多大也無法控制生離死別的降臨，流淚自然就算痛都是難免。傷痛，會出奇不意地「騷擾」我們，令我們寢食難安；也有驚人的「破壞力」，讓我們在關係或生活上裹足不前；甚至「摧毀」成長以來建立的自信與價值。學習道別每一段緣聚緣散，成為我們必經的人生課題。慢慢，或許您會發現，每次的道別也成為您人生的修煉，為每一個階段的您帶來全新的詮釋和注入不同的觀點，成就不一樣的自己。

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



親籽耆共享親職
支援中心



香港家庭福利會 家福中心

如沒有特別註明，活動均在家福中心

(地址：新界屯門蝴蝶郵蝶意樓地下104 - 106號)舉行。



Scan Me

香港家庭福利會 家福中心

親籽耆共享親職支援中心

賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃

服務宗旨：

- 協助分居/離異父母建立「兒童為本」的共享親職模式，合作照顧和教養子女，促進子女健康快樂成長
- 協助兒童建立正面態度適應家庭轉變，重建自信和安全感

服務內容：

- 協助離異家庭過渡和適應家庭轉變
- 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
- 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

#離合抉擇 #離婚規劃 #童拾曙光
#同路人互助網絡 #社區教育

中心資訊：

Facebook：

<https://www.facebook.com/HKFWSFamilyResourceCentre/>

地址：新界屯門蝴蝶郵蝶意樓地下104 - 106號

離異家庭支援專線及電話：2465 6868

傳真：2466 3672

電郵：frc@hkfws.org.hk

服務內容：

- 協助子女於父母離異後，仍能與雙方保持正面的接觸、聯繫和親子關係
- 向社會推廣「兒童為本」共享親職，推動社會對離異家庭需要的關注和了解，締造關愛社區

#兒童為本 #共享親職 #親子聯繫
#夾縫中的曙光 #社區教育

中心資訊：

Facebook：

<https://www.facebook.com/hkfws.parentchildconnect>

地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室

「親子聯繫」服務專線：8100 8883

傳真：2743 5833

電郵：pccc@hkfws.org.hk

服務內容：

- 協助離異/重組家庭處理因家庭關係改變或逆境經驗所帶來的情緒與傷痛
- 協助再婚/重組家庭成員建立親密關係、互信與支持
- 聯繫跨界別，提升社會對多元家庭需要的關注，締造關愛社區

#多元家庭 #再婚/重組家庭之關係增潤
#創傷支援 #跨界別合作

中心資訊：

Facebook：

<https://www.facebook.com/HKFWSJCLGLG>

地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室 (計劃

通訊處；不設偶到服務，服務使用者敬請預約)

計劃專線：8100 8020

電郵：JCLGLG@hkfws.org.hk

家福中心

離異家庭教育及支援服務 (親子篇)

Happy Friday 輕鬆飯聚

日期：12/4、26/4、10/5、31/5、14/6、28/6/2024 (逢週五)

時間：晚上6:45 - 8:30

活動地點：家福中心

對象：離異家長

內容：終於嚟到星期五！除了小朋友可以放鬆一下，更想家長們可以有個短暫的歡樂親子和獨處時光。活動將為大家安排晚膳，更提供託兒服務，讓家長們暢談一番！

費用：\$20/位 (大小同價)

名額：10人

負責職員：

備註：1. 可為3歲至12歲兒童提供託兒服務。

2. 請自備食物盒及餐具。



區區有得玩 — 大埔一日遊

日期：4/5/2024 (六)

時間：上午9:30 - 下午4:00

活動地點：嘉道理農場及香港鐵路博物館

集合時間及地點：上午9:15 家福中心

解散地點及時間：下午4:00 家福中心

對象：育有3-18歲以下子女的離異/單親/新來港/低收入家庭

內容：區區有得玩，今次一起遊歷新界東北部的「大埔區」！一起進入嘉道理農場探索保育物種、認識各樣生態環境及永續生活的知識。及後，到訪充滿歷史感的香港鐵路博物館，認識傳統蒸汽火車的歷史和發展，親子間彼此分享及交流。

費用：\$50/位 (大小同價，費用包括來回車費及午膳)

名額：40人

負責職員：羅姑娘、雯姑娘



科大親子樂悠遊

日期：21/4/2024 (日)

時間：上午9:45-下午5:00

活動地點：香港科技大學

集合時間及地點(1)：上午9:45 家福中心

集合時間及地點(2)：上午10:15 賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

解散時間及地點(1)：下午 4:30 賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

解散時間及地點(2)：下午5:00 家福中心

對象：育有5-13歲以下子女的離異/再婚或重組/單親/新來港/低收入家庭

內容：今次有科技大學的哥哥、姐姐會帶大家遊覽美麗的校園，還設計有趣的活動，讓家庭透過挑戰校園定向遊戲，促進溝通，增潤親子關係。

費用：\$30/位 (大小同價，費用包括來回車費及午膳)

名額：30人

負責職員：何姑娘、忠哥哥

備註：此活動與科大侍學行合辦，與賽馬會放晴·再「喜」航計劃協辦

「合」+「福」親子半日遊

日期：26/5/2024 (日)

時間：中午12:00-下午6:00

活動地點：PMQ「家福市集」、香港合味道紀念館

集合時間及地點(1)：中午12:00家福中心

集合時間及地點(2)：中午12:30賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

解散地點及時間(1)：下午5:30賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

解散地點及時間(2)：下午6:00家福中心

對象：育有3-18歲子女的離異/再婚或重組/單親/新來港/低收入家庭

內容：參觀位於尖沙咀的「香港合味道紀念館」及製作獨一無異的「合味道」食品，再遊覽位於中環元創坊的「家福市集」，親子暢遊。

費用：\$30/位 (大小同價，包來回車資及每對親子製作一款「合味道」食品)

名額：25人

負責職員：謝姑娘、忠哥哥

公佈抽籤日期：17/4/2024 (三)

備註：如報名人數超額，名額會以抽籤方式分配。



離異及單親家庭社區教室

日期：17/4、22/5、12/6/2024 (三)

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。

「籽有您」TV

日期：不定期更新

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：吳姑娘、雯姑娘



中心活動推廣日

日期：21/6/2024 (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。

備註：活動無需報名，即場參與。

負責職員：雯姑娘





ROBLOX遊戲社交小組

日期：30/4(二)、3/5(五)、14/5(二)、17/5/2024 (五) (逢週二及五，共四節)
 時間：下午5:00 - 6:30
 地點：家福中心
 對象：6 - 11歲之來自離異/再婚或重組家庭之兒童
 內容：透過與兒童一起玩遊戲，建立現實生活中的社交規矩及意識。
 名額：6人
 負責職員：謝姑娘
 備註：參加者需自備可以玩Roblox的手機。



感恩主題·兒童和諧粉彩工作坊

日期：2/5、6/6/2024 (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
 內容：畫班將以「感恩」為主題，讓畫作轉化為感謝的言詞，感謝爸爸和媽媽過去對自己的關心與愛護。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

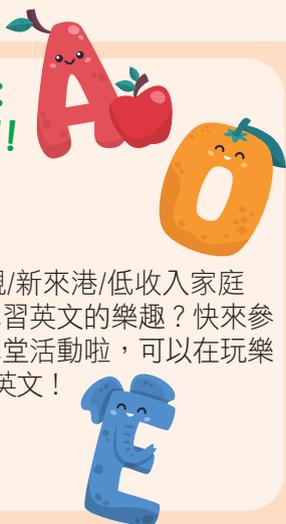
端午節甜品班

日期：6/6/2024 (四)
 時間：下午4:30 - 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
 內容：又到一年一度的端午節，是時候要製作應節的甜品。
 費用：\$30
 名額：6人
 負責職員：忠哥哥
 備註：請自備食物盒。



生活英文小學堂：Scrabble Time!!!

日期：27/6/2024 (四)
 時間：下午4:00 - 5:00
 地點：家福中心
 對象：6 - 12歲之離異/單親/新來港/低收入家庭
 內容：想小朋友可以享受學習英文的樂趣？快來參加這個生活英文小學堂活動啦，可以在玩樂的過程中愉快地學習英文！
 名額：8人
 負責職員：麥姑娘



「跟情緒做朋友」兒童輔導及治療小組

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
 地點：家福中心
 對象：6 - 12歲之來自離異/再婚或重組家庭之兒童
 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！
 名額：6人
 負責職員：羅姑娘



「我的爸媽不住在一起了」兒童成長小組

日期：5/6、12/6、19/6、26/6/2024 (逢週三，共四節)
 時間：下午4:45 - 6:15
 地點：家福中心
 對象：6-12歲來自離異/再婚或重組家庭之兒童
 內容：離婚一事，大人難於啟齒，小朋友也是有口難言。小組希望與小朋友看看離婚及了解他們如何看待父母離婚，釋出疑問顧慮，陪伴其過渡家庭的動盪不安。
 名額：8人
 負責職員：關姑娘、麥姑娘



「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	

** 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. 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。
3. 賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處的地址為九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室。

「大手牽小手」(第九期)·夏季月聚

日期：13/4、11/5、8/6/2024 (六)
時間：上午9:00 - 下午1:00
地點：戶外地點/室內 (待定)
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，為小手注入面對生活各樣挑戰的力量。
負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥

大小手同學會

日期：26/4、21/6/2024(五)
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：曾參與「大手牽小手」伴行計劃之大手及小手
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！
負責職員：施姑娘、關姑娘、吳姑娘

「大手牽小手」(第九期)·大手 Lunch Gathering

日期：8/6/2024 (六)
時間：下午1:00 - 3:00
活動地點：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
內容：趁著輕鬆聚餐，交流彼此近況，並回顧及重整大手義工與小手相聚之片段與當中的共鳴。
負責職員：施姑娘、關姑娘



離異家庭教育及支援服務 (家長篇)



婚姻進退之間



「收到離婚協議書應該怎麼辦」網上家長講座

日期：19/4/2024(五) 
時間：晚上 7:00 - 8:30
地點：ZOOM
對象：正面對離異抉擇之人士
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。
名額：10人
負責職員：羅姑娘

「說不出口的分手」講座

日期：24/5/2024 (五) 
時間：晚上 7:00 - 8:30
地點：家福中心及ZOOM (同時進行)
對象：考慮離異的人士
內容：面對變質的關係，當離婚的想法出現，如何開口，如何表達，才可以避免魚死網破，真正踏上各自的新旅程。
名額：10人
負責職員：李姑娘

「小眼睛看離異」網上家長講座

日期：30/5/2024 (四) 
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：ZOOM
對象：育有18歲以下子女的離異家長
內容：父母面對離婚帶來的轉變及挑戰時，孩子同樣經歷許多不容易的難關，讓我們一同代入「小眼睛」的視角，聆聽孩子的心聲和需要，協助孩子過渡家庭轉變。
名額：12人
負責職員：施姑娘





「離開離婚戰場的6條路徑」

網上家長講座

日期：12/4/2024(五)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：ZOOM
對象：離異家長



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，本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：10人
負責職員：李姑娘

「擺脫『情感勒索』的枷鎖」離異人士

網上講座

日期：29/4/2024 (一)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：ZOOM
對象：離異人士



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，本講座讓大眾明白離異情境下，怎樣的家庭互動會出現情感勒索的潛在隱憂，以更好地去保護家人及自己過渡家庭轉變的過程。

名額：12人
負責職員：謝姑娘

「心靈斷捨離」工作坊

日期：21/5、28/5/2024 (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
對象：離異人士

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綁著我們。正正如此，我們更加需要在心靈進行「斷捨離」一起放下往事，將焦點聚焦自己及孩子身上，展開新的生活。

名額：8人
負責職員：羅姑娘、何姑娘

「家家有本難念的經」家長管教小組

日期：5/6、12/6、19/6、26/6/2024 (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

名額：8人
負責職員：關姑娘、蔡姑娘



爸爸會月聚

日期：23/4 (二)、29/5 (三)、25/6/2024 (二)
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：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



非凡爸爸 — 離異父親敘事小組

日期：23/5、30/5、6/6、13/6、20/6、27/6/2024 (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
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：何姑娘、謝姑娘



「媽媽的非凡故事」治療小組

日期：7/6、14/6、21/6、28/6/2024 (逢週五，共四節)
時間：晚上7:00 - 9:00
地點：親籽薈共享親職支援中心
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



非凡媽媽 GATHERING

日期：待定
時間：晚上6:30 - 8:30
地點：親籽薈共享親職支援中心
對象：曾參與「媽媽的非凡故事」治療小組的非同住離異媽媽

內容：希望透過這個聚會，再次邀請非同住媽媽一同分享對孩子的思念、見面時的點滴、和面對挑戰的勇氣和智慧。

名額：8人
負責職員：蔡姑娘





"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)

Kick-off 健康運動小組

日期：10/4、17/4、24/4、8/5/2024 (逢週三，共四節)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：家福中心

對象：離異家長

內容：與參加者一起做初學者燃脂運動，養成運動習慣。練習可以調節身體系統、改善血液循環，在生活中重拾健康體魄！簡單易學！

費用：全免

名額：6人

負責職員：施姑娘、雯姑娘

備註：1. 參加者應穿著輕便運動服上課。

2. 為保障個人衛生，建議參加者上課前更換汗衫及乾淨的襪子。

3. 參加者需要有體力應付。



<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聯絡

彩虹先鋒分享會

日期：8/5/2024 (三)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：家福中心

對象：彩虹先鋒義工

內容：服務策劃，經驗分享

負責職員：羅姑娘

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

「離開離婚戰場的6條路徑」
網上家長講座

「家家有本難念的經」
家長管教小組

友愛共聚

「心靈斷捨離」工作坊

親子藝術活動

區區有得玩

小學功課輔導班

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。



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。



祖父母支援系列

「共享兒孫樂」— 祖父母支援小組



日期：8/4、15/4、22/4及29/4/2024 (逢週一，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、羅姑娘

「共享兒孫樂」— 祖父母支援講座



日期：23/5/2024 (四)

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：講座希望協助經歷子女離異的祖父母，學習和平理性的溝通方法，與子女、前女婿或前媳婦協調共同教養孫仔、孫女，讓孩子在兩個快樂的家中健康成長。

名額：12人

負責職員：程姑娘、羅姑娘

「共享兒孫樂」— 香薰蠟燭療癒之旅

日期：27/6/2024 (四)

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：祖父母們常常照顧家人，落力為家庭補位，身心耗損。讓我們一起製作香薰蠟燭，一同過度專注時刻，暫時放下煩惱，以香氣療癒身心。

名額：12人

負責職員：程姑娘、羅姑娘

離異家庭療癒心靈及輔導

靜心愛己—家長自我關懷療癒小組

日期：18/4、25/4、2/5、9/5/2024 (逢週四，共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：葵涌(南)綜合家庭服務中心(新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室)

對象：離異家長

內容：家長眼中盡是孩子，看到孩子成長中的痛，會盡力保護小孩。但家長，你自己呢？有看到自己的疲憊及苦痛嗎？小組主要以靜觀方式建構空間，鼓勵家長感受當下，學習關懷自己。當我們能好好看見自己，好好按撫自己，相信更能釋放空間照顧孩子。無論是為著孩子，為著自己，也誠邀大家與我們一同展開「自我關懷」的靜觀之旅！

名額：8人

負責職員：程姑娘、黃姑娘

備註：此活動與香港家庭福利會 葵涌(南)綜合家庭服務中心合辦

再婚重組家庭支援

撐你！燈牌製作工作坊

日期：20/4/2024 (六)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

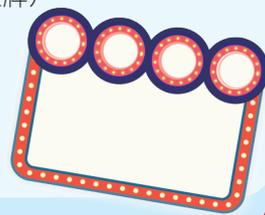
對象：離異後再拍拖/同居/再婚人士及其伴侶

內容：情侶共同體驗香港特色的燈牌製作，為彼此應援加油！

費用：\$200/對 (包一份霓虹燈牌)

名額：6對夫婦/情侶

負責職員：李姑娘、吳姑娘



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

「相親相愛」— 親子平行小組

	小組活動	體驗日
日期：	10/5、17/5、24/5/2024 (逢週五，共三節)	31/5/2024 (五)
時間：	下午5:00 - 6:30	下午5:00 - 6:30
地點：	賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處	待定
對象：	育有6-12歲子女的離異/再婚/重組家庭之父母及其子女	
內容：	面對家庭轉變，大人及小朋友都會有情緒，在大家動盪不安時或較以往多出現磨擦，甚至質疑對彼此的愛。但靜下來，其實於心底大家都「相親相愛」。就讓我們探討一下情緒及愛，重新認識彼此，了解親子間愛的密語，透過各種親子體驗，感受「身」「心」的親密，好好「相親相愛」。	
名額：	8對親子	
負責職員：	程姑娘、李姑娘	

「小眼睛從鏡頭看世界」攝影小組

日期：11/4、18/4、25/4、2/5/2024 (逢週四，共四節)
 時間：下午4:45 - 6:15
 地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處
 對象：育有6 - 11歲離異/再婚/重組家庭之兒童
 內容：透過特別的拍攝手法，與兒童體驗拍攝的樂趣，發揮創意，創作獨一無二的拼貼作品，表達內心想法。
 名額：8人
 負責職員：關姑娘、施姑娘
 備註：參加者須自備有攝影功能的手機。

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2024.1-3月》通訊

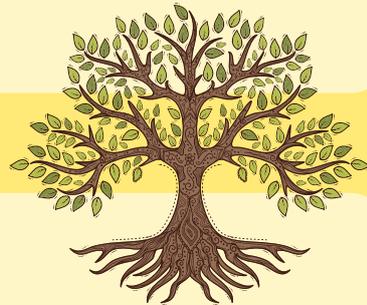
兒童支援系列 活動／小組

「擊走怒火X泰拳班」

日期：14/4、21/4、28/4、5/5/2024 (逢週日，共四節)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：親籽薈共享親職支援中心
 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及自備水樽。

繪畫我的生命樹

日期：19/4、26/4、3/5、10/5/2024 (逢週五，共四節)
 時間：下午5:00 - 6:30
 地點：親籽薈共享親職支援中心
 對象：7 - 12歲面對父母離異之兒童
 內容：面對父母離異及生活中的轉變，小朋友內心的想法及故事可能難以啟齒。邀請小朋友繪畫屬於自己的生命樹，敘述自己的「根」、生活的「暴風雨」、希望與夢想、以及生命中特別的人，強壯自己的生命故事同時建立積極的生活信念。
 名額：6 - 8人
 負責職員：黃姑娘、Suki姐姐



家長支援系列 活動／小組

「安定身心下的共親職」證書小組

日期：3/5、10/5、17/5、24/5、31/5、7/6/2024 (逢週五，共六節)
 時間：上午10:30 - 中午12:00
 地點：社會福利署—保護家庭及兒童服務課(九龍城及油尖旺) (地址：九龍彌敦道405號九龍政府合署8樓803室)
 對象：離異父母、考慮分居/離婚之父母或在經驗高衝突之父母
 內容：人非完美，作為家長都不可能處理每件事都取得100分。更何況當身處在家庭轉變、夫妻感情不穩、子女成長等多番的挑戰下，有時候大家會被負面情緒出來搗亂，搞砸了整個人的狀態和表現，生活的惡性循環從此不斷。因此，小組與家長體驗安定身心之法，在每一個當下，去明白此時此刻的心境變化，放鬆自己，照顧自己的需要，才有機會多一個空間去感受及學習不一樣的共享親職，即使在家庭或父母合作失意時仍然可以站得穩，找出路。
 名額：6 - 10人
 負責職員：吳姑娘
 備註：(1) 家長準時出席及出席率達80%，可獲取出席證書
 (2) 本活動與社會福利署保護家庭及兒童服務課(九龍城及油尖旺)合辦。

「離開紅地毯的那一天」離異家長支援小組

日期：9/5、16/5、23/5及30/5/2024(逢週四，共四節)
 時間：晚上7:00-9:00
 地點：親籽薈共享親職支援中心
 對象：育有18歲或以下子女的離異家長
 內容：與同路人學習面對離婚後的種種挑戰，過渡震盪期、走出陰霾。探討離婚經歷的五個階段，尋找平伏情緒的方法。
 名額：8人
 負責職員：吳姑娘



如何跟孩子說父母離婚

日期：22/5/2024 (三)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：親籽薈共享親職支援中心

對象：育有18歲或以下子女的離異家長

內容：父母分開，孩子內心有無數個想法。家長應如何向孩子說父母離婚的事實呢？學習以繪本及「共享親職」兒童手冊一同討論如何適切的回應孩子的疑問，令孩子安心。

名額：6 - 8人

負責職員：黃姑娘

備註：(1) 參加者須準時出席及出席率達100%，方可獲取出席證明。

(2) 如父母同時報名工作坊，中心將會以先報先得形式考慮取錄。



離異的親職管理技巧

可分別報名

	初階篇	進階篇
日期：	12/4/2024 (五)	13/5、20/5、27/5、3/6/2024 (逢週一，共四節)
時間：	晚上7:00 - 9:00	晚上7:00 - 9:00
地點：	親籽薈共享親職支援中心	
對象：	育有18歲或以下子女的離異家長	
內容：	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。初階篇先跟父母探討：離異父母獨有挑戰與管教三角，也學習簡單應對孩子不同狀況的技巧，接下來進階篇再談孩子的成長需要、情緒與孩子身心發展的關係，也學習如何和親職夥伴合作，建立和諧的親子關係，讓彼此能順利渡過家庭轉變。	
名額：	6 - 8人	
負責職員：	左姑娘	
備註：	(1) 參加者須準時出席及出席率達100%，方可獲取出席證明。 (2) 如父母同時報名工作坊，中心將會以先報先得形式考慮取錄。	

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：	15/4、22/4、29/4、6/5/2024 (逢週一，共四節)	9/5、16/5、23/5及30/5/2024 (逢週四，共四節)
舉辦時間：	晚上7:00 - 9:00	晚上7:00 - 9:00
舉辦地點：	親籽薈共享親職支援中心	ZOOM zoom
名額：	8 - 10人	
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：	育有18歲或以下子女的離異家長	
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。	
負責職員：	左姑娘	何姑娘

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

計劃由民政及青年事務局資助
本宣傳品僅代表本機構的立場



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



*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
調解中心	香港西營盤第一街 80 號 A 西園 ☎ 電話：2561 9229 傳真：2811 0806	16/4/2024(二)、21/5/2024(二)、 14/6/2024(五)	晚上 6:30-8:10	/	/
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	26/4/2024(五)、24/5/2024(五)、 21/6/2024(五)	晚上 6:30-8:10	14/6/2024(五)	晚上7:00 - 8:30
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	10/5/2024(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	17/4/2024(三)、 19/6/2024(三)	晚上 6:30-8:10	8/5/2024(三)	晚上7:00 - 8:30
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	5/6/2024(三)	晚上 7:00-8:40	22/5/2024(三)	晚上7:00 - 8:30
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	15/4/2024(一)、 17/6/2024(一)	晚上 6:30-8:10	/	/
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	28/6/2024(五)	晚上 6:30-8:10	/	/
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	19/4/2024(五)、20/5/2024(一)、 28/6/2024(五)	晚上 6:30-8:10	22/5/2024(三)	晚上7:00 - 8:30
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	24/4/2024(三)、29/5/2024(三)、 26/6/2024(三)	晚上 6:30-8:10	10/5/2024(五)	晚上7:00 - 8:30
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	19/4/2024(五)、 21/6/2024(五)	晚上 7:00-8:40	/	/

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

「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/rJE4GcWcz0R> 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。



網上登記訂閱〈親〉季刊



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。

聯絡電話：_____ 通訊地址：_____

緊急聯絡人姓名及關係：_____ 緊急聯絡人的聯絡電話：_____

交表人簽署：_____ 日期：_____ 家長／監護人簽署 (未滿18歲人士適用)：_____

*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					✓	

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

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。



「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

