

孩子心聲：面對父母離婚的感受

離婚從來不只是夫妻二人的事，整個家庭都可能受到影響。近日，家福中心近日製作了一套有關兒童面對父母離異的微電影《家姐日記》，片中講述一對姐弟經歷父母由衝突至離異的階段，除了要適應父母的分離外，更有可能面對搬屋、轉校、甚至與共同成長的姐弟分開，仿如一場突如其來的家庭風暴。我們希望藉此電影，嘗試從孩子的角度，探討兒童在面對父母離婚時的心聲和感受，同時宣揚關懷離異家庭的訊息。

離婚過程中，成年人或許較容易描述到婚姻當中的恩怨情仇、苦毒怨懟，但是孩子呢？家福中心接觸到不少來自離異家庭的兒童，面對家人離異或再婚時，都承受很多不同程度的傷痛，有時他們對於父母的婚姻理解都較為模糊，甚至會引來很多疑問及災難性思想，例如：「為甚麼他們要分開？」、「我以後會跟誰住？」、「我能否再見非同住的爸爸或媽媽？」、「我的家發生了甚麼事？」、「兄弟姐妹會與我分開嗎？」…他們的疑問，未能在此盡列，但都值得我們嘗試從孩子角度，思考他們可能會面對的經歷。

孩子的困惑與不安

當孩子得知父母離婚時，往往會感到困惑和不安。他們可能會想：「為甚麼爸爸和媽媽不再住在一起？」、「他們會復合嗎？」或是「爸爸媽媽都不想要我嗎？」這些問題在他們心中盤旋，讓他們感到焦慮。

另一方面，孩子可能會擔心自己在新環境中的適應能力。例如，需要搬到新的地方，入讀新的學校、結交新的朋友等，對孩子來說，都是巨大的轉變和挑戰。家庭本來是安全感的來源，是孩子的避難所。父母的婚姻關係破裂，意味著這種安全感的淡化，孩子可能會開始懷疑自己的價值，認為是自己做錯了什麼，才導致父母分開。孩子亦有可能會擔心，父母的吵架、衝突都是不愛自己的表現。這種自責及不安感可能會伴隨著他們成長，影響他們的自信心、情感發展和學習表現。

情感的表達與抒發

面對父母的離婚，孩子的情緒表現會隨著性別、年齡及性格而有所不同。有些孩子可能會變得沉默寡言，將內心的痛苦藏在心底，無法與他人分享；有些孩子則可能表現出激烈的情緒，例如：憤怒、悲傷、失落、抗拒，甚至出現叛逆的行為。

如果父母在離婚後，仍然保持高衝突或滿有情緒的溝通，只顧自己的觀點而冷待孩子的話，孩子可能會在爭吵中感受到緊張不安的氣氛而情緒升溫，或者夾在父母中間，無法選擇，相當無助。我們過去接觸的孩子當中，大部分都渴望當遇到家庭困難時，能得到父母的理解和支持，讓自己的需要能被聽得到、看得見。

因此如果父母離婚以後，能夠保持對孩子耐心和關愛，讓他們知道，即使家庭發生了變化，但父母的愛依然存在，對孩子的心理健康至關重要。你可以跟孩子說安慰的說話，例如：「你是值得被疼愛、被尊重的孩子」、「父母分開是大人的選擇，不是孩子的錯」、「即使父母分開，但是對你的愛沒有改變」、「雖然改變不了父母離婚，但孩子仍可以做自己開心的事，活出自己快樂的人生」。

給父母的建議

離婚以後，作為父母，如何能支持孩子渡過離婚對他們的影響？

首先，父母應該保持與孩子的溝通。讓孩子知道，無論發生什麼事情，他們都可以安全地與父母分享自己的感受，而不會受到批評或忽視。

其次，父母應該盡量減少衝突，保持冷靜，避免在孩子面前爭吵，維持一個和平理性的溝通環境，有助傾聽孩子的心聲，理解他們的感受及減少焦慮感。

此外，父母也可以陪伴孩子做喜歡的事情，鼓勵孩子參加一些活動，通過興趣、愛好來轉移注意力，幫助他們釋放情緒。

最後，若離婚過程中，父母及孩子的情感困擾持續存在，甚至影響到日常生活時，可以尋求專業人士的心理支持及輔導服務。

結語

《家姐日記》微電影正好讓我們了解離婚對孩子的影響及兒童心聲。父母離婚對孩子來說，是一個極其艱難的過程，充滿了困惑、恐懼和不安。作為成年人，當面對離異時，可以放下仇恨及對彼此的成見，以兒童福祉為最大的依歸，努力共同努力實踐「兒童為本」的共享親職模式，才能幫助孩子在這個艱難的時期找到平靜與安全感，重建他們的生活和信心，給予孩子最大的愛，陪伴和支持他們正面地過渡家庭轉變。



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

親籽營共享親職
支援中心



Scan Me

香港家庭福利會 家福中心

香港家庭福利會 親籽管共享親職支援中心

服務宗旨：

1. 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
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

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：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

離異家庭教育及支援服務 (親子篇)

區區有得玩·親子樂遊迪士尼

日期：12/7/2025 (六)

時間：上午9:00 - 下午6:00

地點：香港迪士尼樂園

集合時間及地點：上午9:00 家福中心

解散時間及地點：下午6:00 家福中心

對象：育有4 - 18歲以下子女的離異 / 單親 / 新來港 / 低收入家庭

內容：放暑假正是盡情玩樂的好時間，讓我們一起走進童話故事般的夢幻國度，在「迪士尼樂園」與家人展開一段奇妙、驚險刺激的冒險。

費用：\$100 / 位 (大小同價，包括來回車費和門票，但不包括午膳)

名額：42人

負責職員：程姑娘、麥姑娘

抽籤日期：2/6/2025 (一)

截止報名日期：28/5/2025 (三)

備註：活動舉行與否視乎贊助而定。



「小廚師」親子料理烹飪班

日期：15/7、22/7、29/7、5/8/2025 (逢週二，共四節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：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：親子料理烹飪班可以让你和小朋友關係更緊密，亦會帶給你們更多共同難忘回憶，更能培養小朋友的自主能力、發揮創意，加深主動進廚房幫忙的意願。

費用：\$50 / 位 (大小同價)

名額：5對親子

負責職員：關姑娘、雯姑娘

備註：請自備食物盒。



「色彩天地」親子藝術小組

日期：24/7、31/7、7/8、14/8/2025 (逢週四，共四節)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：家福中心

對象：育有6 - 18歲以下子女的離異 / 單親 / 新來港 / 低收入家庭

內容：小組一連四節運用不同形式的藝術創作，讓家長和孩子釋放生活壓力，發揮創意，提升創造力與自信心，同時增進親子間互相了解與溝通。

費用：\$30 / 位 (大小同價)

名額：10人

負責職員：施姑娘、麥姑娘



離異及單親家庭社區教室

日期：9/7、27/8、17/9/2025 (三)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：屯門區

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。

中心活動推廣日

日期：26/9/2025 (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。

負責職員：雯姑娘

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。

備註：活動無需報名，即場參與。





「投奔初夏」系列一 暑假兒童活動

「童」起航 — 暑期兒童成長計劃

活動名稱	日期	時間	活動內容
1. 「童」起航 · 兒童暑期功課輔導班			
21/7、23/7、28/7、30/7、4/8、6/8、11/8、13/8/2025 (逢星期一至三，共八節)			
A組 (升小一至小三學生)	逢星期一至三	上午9:15 - 11:00	1) 功課輔導 2) 多元智能成長小組 3) 興趣或手工藝小組
B組 (升小四至小六學生)		上午11:15 - 下午1:00	
2. 「童」起航 · 戶外活動			
(A) 城市遊蹤活動	1/8/2025 (五)	上午9:00 - 下午1:00	解難及團體合作活動
(B) 玩轉日營暨 「童」起航結業禮	15/8/2025 (五)	上午9:00 - 下午5:00	戶外活動及結業禮
如上述戶外活動地點有任何更改，會以家長信作另行通知。			
3. 「童」起航 · 家長工作坊			
「情有所依」家長工作坊	21/7 (一)及 28/7/2025 (一)	上午9:15 - 10:45	認識情緒觸發點，學習調節策略，建立良好親子關係。 學習培養和在日常實踐孩子和「專注」成為好朋友。
「專注有Sense」家長工作坊	4/8 (一)及 11/8/2025 (一)		

對象：升讀小一至升讀小六之離異/單親/新來港/低收入家庭的兒童及其家長

費用：\$450(已包括計劃中所有活動)

名額：A組、B組各12人

負責職員：關姑娘、忠哥哥

備註：

(1) 參加之兒童出席率達九成或以上，可獲書卷2張。

(2) 本計劃現正招募升中三至中六學生成為義工導師，需要經過面試甄選，曾參與過往本計劃的義工導師將獲優先考慮。

SEN運動放電班

日期：14/7、21/7、28/7/2025 (逢週一，共三節)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲離異 / 單親 / 新來港 / 低收入家庭之兒童

內容：暑假將至，小朋友一邊玩遊戲，一邊做運動，能培養對運動的興趣、提升身體協調能力、鍛煉體魄，更增強社交互動技巧和建立自信心。

名額：8人

負責職員：雯姑娘



STEAM 小小科學家

日期：9/7、16/7、23/7、30/7/2025 (逢週三，共四節)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲離異 / 單親 / 新來港 / 低收入家庭之兒童

內容：小小科學家活動旨在藉着饒富趣味的實驗，向小朋友介紹與特定主題有關的科學知識。

費用：\$20

名額：8人

負責職員：麥姑娘

備註：完成四節，可獲得科學禮物一份。





「投奔初夏」系列 — 暑假兒童活動

英語情緒學習班

日期：4/8、11/8、18/8、25/8/2025 (逢週一，共四節)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲離異 / 單親 / 新來港 / 低收入家庭之兒童

內容：課堂以互動方式多角度和小朋友一起學習基本英文情緒詞彙，利用英語分享感受，理解自己和他人的情緒，連結內心和培養同理心。

費用：\$20

名額：8人

負責職員：雯姑娘



Switch奇趣樂

日期：6/8、13/8、20/8、27/8/2025 (逢週三，共四節)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲離異 / 單親 / 新來港 / 低收入家庭之兒童

內容：放假一起認識朋友，一起玩Switch。

費用：全免

名額：8人

負責職員：忠哥哥



「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	

人人都是小詩人

日期：15/7、22/7、29/7、5/8/2025 (逢週二，共四節)

時間：上午10:00 - 11:00

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：中文的結構、詩歌的節奏，可以產生美妙的韻律，透過對生活的細緻觀察，人人都可以體驗詩人的浪漫。

名額：8人

負責職員：李姑娘





「創意無限」兒童和諧粉彩體驗班

日期：1/8、8/8/2025 (逢週五，共兩節)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲離異 / 單親 / 新來港 / 低收入家庭之兒童

內容：畫班將以生活物品為主題，引發小朋友對畫畫的好奇心、發揮創意力，創作不同效果的畫作。過程更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：完成兩節工作坊，可獲得小工具一份。

水槍大混戰

日期：27/8/2025 (三)

時間：下午2:00 - 5:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲離異/單親/新來港/低收入家庭之兒童

內容：暑假將至，小朋友一邊玩遊戲，一邊做運動！小朋友一齊進行團體合作活動，完成挑戰，渡過涼爽歡樂的下午！

費用：\$20

名額：20人

負責職員：何姑娘、麥姑娘



「大手牽小手」大哥哥大姐姐離異家庭兒童伴行計劃

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：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。

「大手牽小手」(第十期)·結業禮

日期：19/7/2025 (六)

時間：上午9:30 - 下午12:30

地點：深水埗區社區會堂 / 中心

對象：第十期之大手、小手

內容：大手和小手結業啦！誠邀大手和小手再次聚首一堂，分享一年的點滴，彼此歡送和祝福！

負責職員：施姑娘、關姑娘

「大手牽小手」(第十一期A)·大手義工訓練

日期：10/8/2025 (日)

時間：上午10:00 - 下午5:00

地點：香港家庭福利會理財教育中心 (地址：九龍長沙灣道833號長沙灣廣場二期5樓501B室)

對象：曾經歷父母離異，並有興趣成為義工的大專生

內容：認識計劃內容，學習與兒童相處的技巧及了解義工角色。

負責職員：蔡姑娘、關姑娘



「大手牽小手」(第十一期A)·大小手成長小組

日期：5/9、12/9、19/9、26/9/2025 (逢週五，共四節)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：深水埗區社區會堂 / 中心

對象：第十一期A之大手、小手及其家長

內容：1. 大手、小手互相認識，鞏固關係
2. 互動遊戲，促進分享

負責職員：蔡姑娘、關姑娘



「大手牽小手」同學會一夏日水槍派對

日期：26/8/2025 (二)

時間：下午1:30 - 6:00

地點：屯門蝴蝶邨足球場

集合時間及地點：下午1:30@荔枝角站A出口 或
下午2:00@屯門家福中心

解散時間及地點：下午5:00@屯門家福中心 或
下午6:00@荔枝角站A出口

對象：曾參與「大手牽小手」伴行計劃之大手及小手

內容：炎炎夏日，最適合玩水來消暑！大手和小手一齊進行團體合作活動，完成挑戰，渡過涼爽歡樂的下午，歡送暑假！

名額：15人

負責職員：施姑娘、關姑娘





婚姻進退之間

「子女情緒知多啲」網上家長講座

日期：3/7/2025 (四)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：ZOOM

對象：育有18歲以下子女的離異家長

內容：讓離異家長認識衝突對孩子的影響、孩子的心理需要，以及了解如何回應孩子的心理需要。

名額：15人

負責職員：羅姑娘



泰式椰汁西米糕製作班

日期：15/7/2025 (二)

時間：上午11:00 - 中午12:30

地點：家福中心

對象：離異人士

內容：又到盛夏，吃冰冰涼涼的甜點是夏天的救星，爽彈嫩滑的西米配上鮮奶和椰汁糕，相當有口感！而且用班蘭葉製成的盒子承載，椰汁糕會帶有陣陣班蘭香，做法簡易，作為消暑小食最適合不過！

費用：\$20 / 位

名額：6人

負責職員：麥姑娘

備註：請自備食物盒。



非凡爸爸 — 離異父親敘事小組

日期：2/7 (三)、8/7 (二)、15/7 (二)、22/7 (二)、29/7/2025 (二)
(共五節)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：香港家庭福利會 理財教育中心 (地址：九龍長沙灣道833號長沙灣廣場二期5樓501B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：何姑娘、李姑娘

爸爸會月聚

日期：17/7 (四)、13/8 (三)、16/9/2025 (二)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：荔枝角

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。

名額：8人

負責職員：何姑娘、李姑娘



非凡爸爸 — 親子暑假活動

日期：20/7/2025 (日)

時間：上午9:45 - 下午4:30

地點：鯉魚門公園度假營

對象：經歷離異的爸爸與孩子

集合時間及地點：上午9:45 筲箕灣港鐵站

解散時間及地點：下午4:00 筲箕灣港鐵站

內容：暑假到來，邀請爸爸與孩子一起去度假營玩，一同挑戰園內各項的康樂設施，包括繩網、射箭、推地壺、攀登、跳舞、做手工等等，亦與其他家庭進行集體遊戲，建立親子間的默契和溝通，享受親子時光。

費用：每位\$50 (大小同價，包營費及午膳)

名額：15人

負責職員：何姑娘、李姑娘

備註：請穿著鬆身運動服裝及包趾運動鞋，以方便活動及避免受傷。



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 (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」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

合辦：本會親籽薈



我的子女離婚了 — 祖父母月聚

日期：14/7 (一)、26/8 (二)、29/9/2025 (一)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：親籽薈共享親職支援中心 (荔枝角道838號勵豐中心3樓302室) 及 ZOOM同步進行

對象：離異家庭祖父母 / 外祖父母

內容：祖父母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。月聚希望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：8人

負責職員：羅姑娘、程姑娘



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

**承蒙香港公益金資助，
本會家福中心於2025年7月開展兩個全新計劃，
請各位密切關注！**



欲查閱更多計劃服務內容，
請掃描以上QR code。

★ 共親有「SENse」— 離異家庭特別需要兒童支援計劃

透過多元化的介入和服務，鼓勵有需要的離異父母保持平和理性的溝通，建立「兒童為本·共享親職」的精神，以子女成長的利益作為大前提，合作教養有特別學習和情緒需要的子女。同時目標協助兒童建立韌力，面對和適應家庭的轉變，在兩個家裡健康成長。

對象：育有18歲以下懷疑或已評估SEN子女的離異家庭

負責社工：程姑娘、李姑娘

備註：可以分別報名

👍 Making「SENse」of divorce 系列

家長篇：「如何與SEN孩子說離婚」網上家長講座

1. 如何告知子女離婚
2. 離婚對子女的影響
3. SEN孩子特質與面對轉變的關係
4. 如何回應子女需要
5. 孩子常見疑問及擔憂

日期：21/8/2025 (四)

形式：ZOOM

時間：晚上7:00 - 8:30



孩子篇：我的家怎麼了？

1. 促進孩子表達對家庭轉變的想法
2. 促進孩子覺察及認識轉變下的情緒
3. 建立「安心處」

日期：22/7、29/7、5/8、19/8/2025 (逢週二，共四節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：香港西營盤第一街80號A西園

親子篇：SENd you love and care

透過進行各種親子任務，促進親子溝通，體驗愛及關顧，讓孩子感受父母的愛不變。

日期：3/8/2025 (日)

集合地點：葵芳地鐵站

時間：上午9:00 - 中午12:00

解散地點：馬灣公園

地點：馬灣公園

備註：活動自付車費，請自備八達通。



「點亮童心」兒童心靈健康守護計劃

透過多元化的社區教育和介入服務，提升公眾了解為兒童帶來心理傷害的危機管教因素、其影響和嚴重性，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衝突或離異家庭，提升其教養或共親職的能力，為兒童建立健康安全的成長環境。

👍「伴孩成長」家長講座系列

孩子的成長就像海綿，會學習和模仿身邊的人，而家長是重要的模仿對象，一言一行都會影響孩子的為人處事。講座循序漸進讓家長明白孩子成長的需要，檢視自己與孩子的相處，從中認識自己的教養模式，學習有效管教，以達致孩子健康成長。

「孩子是我的一面鏡」家長網上講座

日期：9/7/2025 (三)

「兒童健康成長的重要元素」家長網上講座

日期：13/8/2025 (三)

「管教陷阱」家長網上講座

日期：10/9/2025 (三)

對象：育有18歲以下子女的家長



形式：ZOOM

時間：上午10:00 - 11:30

負責社工：何姑娘、蔡姑娘

備註：講座可以分別報名



兒童活動

擊走怒火 X 泰拳班

日期：16/7、23/7、30/7、6/8/2025 (逢週三，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：21/7、28/7、4/8、11/8/2025 (逢週一，共四節)
時間：下午2:30 - 4:00
對象：6 - 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，敘述自己生命的「根源」、成長及家庭生活裏的「暴風雨」，同時與小朋友發現生命中特別的人和事，重建希望與夢想，強壯自己的生命故事和建立積極的生活信念。
名額：6 - 8人
負責職員：黃姑娘、何姑娘

桌遊童心

日期：25/7/2025 (五)
時間：下午2:30 - 3:30
對象：6 - 12歲面對父母離異之兒童
內容：時代變遷，大人小朋友都離不開手機平板，縱然網絡世界發展迅速，可以十分方便與人交流互動。但人同人之間的始終不及親身接觸來得親切！希望透過桌遊與真人互動，學習與人相處和合作，並透過情緒卡牌與同路中小朋友彼此分享感受和經歷。
名額：6 - 8人
負責職員：多姑娘



家長活動

「離開紅地毯的那一天」小組

日期：15/9、22/9/2025 (逢週一，共兩節)
時間：晚上7:00 - 9:00
對象：離異父母
內容：望能讓一群同路人學習面對離婚後的種種挑戰，過渡震盪期、走出陰霾。在小組中，更會一同探討離婚所經歷的五個階段，以及修復傷痛、平伏情緒的方法。
名額：6 - 8人
負責職員：吳姑娘
合辦：本會家福中心



「兒童為本」共享親職主題系列

網上親子聯繫的喜與哀 (非同住家長篇)

日期：1/8/2025 (五)
時間：中午12:00 - 下午2:00
地點：ZOOM
對象：非同住家長 (育有18歲以下的子女)
內容：當孩子不在身邊，非同住家長除了簡單問候孩子外，可如何把握時機和子女互動？如何好好與親職伙伴協調有關安排？
名額：6 - 8人
負責職員：多姑娘、何姑娘
合辦：1. 參加者須準時出席及出席率達100%，方可獲得出席證明。
2. 如父母同時報名活動，中心將會以先報先得形式考慮取錄。
3. 參加者必需全程開啟鏡頭及咪高峰。



「成為孩子的後盾」依附關係工作坊

日期：18/8/2025 (一)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：親籽薈共享親職支援中心 (荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)

對象：離異父母 (育有18歲或以下子女)

內容：依附，是人們終生不可或缺的本能需要。不過有時現實非絕對美好，婚姻終結，孩子可能會陷入衝突漩渦中。小小心靈無處泊岸。此工作坊會談到何為「依附關係」及其重要性，也有小練習來了解自身的需求，從而更體諒孩子的處境。願兩個家成為孩子的安全堡壘，不再面對暴風雨打。

名額：8 - 10人

負責職員：吳姑娘、何姑娘

備註：1. 參加者必須準時出席及出席率達100%，方可獲頒發出席證書。

2. 如父母同時報名活動，中心將會以先報先得形式考慮取錄。



婚後事 (家事調解篇)

日期：12/9/2025 (五)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：親籽薈共享親職支援中心 (荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)

對象：離異父母 (育有18歲或以下子女)

內容：離婚以後，父母需要馬不停蹄處理跟離異相關的一切程序，而家事調解宗旨就是協助父母雙方在保密的情況下就子女和財務事宜的持續安排作溝通和協商，但使用調解服務到底是幫到忙，還是幫倒忙？應該先申請離婚，還是先進行調解？調解會否幫我「擺個公道」？活動會邀請認可家事調解員，向父母介紹家事調解服務細節與執行、探視及贍養費的權責，以及共享親職的重要性。

講者：梁姑娘 (認可家事調解員)

名額：6 - 8人

負責職員：左姑娘

備註：1. 參加者必須準時出席及出席率達100%，方可獲頒發出席證書。

2. 如父母同時報名活動，中心將會以先報先得形式考慮取錄。

合辦：本會調解中心

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：	7/7、14/7、21/7、28/7/2025 (逢週一，共四節)	4/9、11/9、18/9、25/9/2025 (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：	ZOOM	親籽薈共享親職支援中心 (荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
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歲以下子女的離異人士	
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：	黃姑娘	梁先生



免費離異法律諮詢服務



*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	免費約見律師服務		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	22/7/2025(二)、19/8/2025(二)、 23/9/2025(二)	晚上 6:30-8:10	/	/
北角 綜合家庭服務中心	北角渣華道123號北角福利服務設施大樓 4 樓 ☎ 電話：2832 9700 傳真：2893 4133	25/7/2025(五)、22/8/2025(五)、 17/9/2025(三)	晚上 6:30-8:10	26/9/2025(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	4/7/2025(五)、 26/9/2025(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2樓204室 ☎ 電話：2720 5131 傳真：2725 6621	20/8/2025(三)	晚上 6:30-8:10	/	/
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 ☎ 電話：8100 8883 傳真：2743 5833	6/8/2025(三)	晚上 7:00-8:40	/	/
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	18/8/2025(一)	晚上 6:30-8:10	26/9/2025(五)	晚上7:00 - 8:30
油塘 綜合家庭服務中心	九龍油塘油麗邨信麗樓一樓 ☎ 電話：2775 2332 傳真：2775 2221	1/8/2025(五)	晚上 6:30-8:10	4/7/2025(五)	晚上7:00 - 8:30
葵涌(南) 綜合家庭服務中心	新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台一層102室 ☎ 電話：2426 9621 傳真：2422 1875	23/7/2025(三)、15/8/2025(五)、 22/9/2025(一)	晚上 6:30-8:10	17/9/2025(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	23/7/2025(三)、20/8/2025(三)、 17/9/2025(三)	晚上 6:30-8:10	/	/
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	19/9/2025(五)	晚上 7:00-8:40	11/7/2025(五)	晚上7:00 - 8:30

 本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

「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/LUdnrn7PX> 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	八號風球或以上	極端天氣情況
中心開放	✓	✓	✗ (於訊號除下 2 小時照常開放)	✓	✓	✗ (於訊後除下 2 小時照常開放)	✗ (於訊號除下 2 小時照常開放)
中心室內活動	✓	★	✗ (取消／延期)	✓	★	✗ (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)	✗ (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方可讓參加者離開。
- 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 羅明珠姑娘
施婷婷姑娘 陳淑程姑娘 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

