

賽馬會放晴 • 再「喜」航多元家庭支援計劃

Jockey Club “Let Go and Let’s Go”
Support Project for Divorce and Blended Families

2023年10至12月通訊(第9期)

計劃簡介



近年離異及再婚家庭數字不斷上升，香港家庭福利會推出多元化服務，以支援離異及再婚 / 重組家庭的需要。承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，本會於2021年10月起，推展嶄新的「賽馬會放晴 • 再『喜』航多元家庭支援計劃」。計劃為期3年，為全港有需要的離異家庭提供心靈及創傷療愈服務，並從「兒童為本」的角度為再婚或重組家庭提供支援，協助他們在家庭重塑的過程中面對挑戰，重建及鞏固家庭關係，開展人生另一個新階段。

父母看子女離婚

即使長大了，我們作決定時也會想獲得身邊的人的支持，尤其是父母。但有時卻未能如我們所願，父母或不會給予支持，甚至是強烈反對，面對離婚亦然。

但不支持甚至反對不代表不愛，有時卻是因為太愛。

「家和萬事興」、「嫁雞隨雞，嫁狗隨狗」等傳統文化深深影響著上一輩的思想，他們相信只要維持「家」便對家庭好，甚或害怕無力獨力支撐家庭，所以無論發生甚麼事都會盡力忍讓，一切總是「頂硬上」。故或會在你向他們傾訴時，他們會請你三思，先「忍一忍」。當下你或會感到很委屈，認為他們看不到你的苦。但他們心裡其實希望「你」和「家庭」都好，擔心你要承受社會的議論，害怕你承受更多的「苦」才会有此舉動。

有時候他們或會表現激動，甚或批評及指責你「離婚」的決定。其激動除了是表面上的憤怒，底層更是埋藏了不安、內疚、擔心、悲痛等情緒。「是否因為我不美滿的婚姻影響了他的成長，所以他才會離婚？」、「當日也許是我沒有好好把關，提醒他才會這樣？」等等自責的想法充斥著他們的腦海。他們或會擔心自己已年紀不小未能陪你走餘下的路而感到憂心不安，有時候對你的擔憂也源於他們舊日的痛，當日的畫面再次浮現，不想你承受他當日的苦，也面對不到當日的痛，所以難以以平靜的語氣表達。故或會出現時刻向你了解狀況、給予你很多意見，甚或強行為你作決定的行為。「養兒一百歲，長憂九十九」，看似強勢及控制，其實是擔憂及不安。

這份「愛」或許為你帶來壓力，但當你較有力量時也可以與他們表達你的想法及狀況，告訴他們你希望怎樣被愛。你正適應學習送別一段關係，父母也正學習「放手」，需要明白你已成長，需面對自己當日的苦及痛，以大家舒服的方式支持彼此。或許需要時間及多番溝通，但相信最後他們也會站在你的身旁。

離異家庭療愈心靈及輔導



為正經歷離異或曾面對離異的家庭成員提供「以人為本」的個別或家庭輔導服務，療愈成長期間或離異帶來的創傷經驗，讓生活再次「放晴」。費用全免，歡迎致電本計劃專線8100 8020查詢或預約服務。

面對家庭成員與家庭角色的轉變，每個人亦需要適應和磨合彼此的相處，如若上一段感情中的傷痛或苦毒的互動未能安頓，亦會對新一段親密關係、家庭關係造成影響。

生命「放晴」系列 透過四個元素，陪伴大家迎接黑夜裡的第一縷陽光：

1. 覺察(Aware)適應不良的家庭互動與情緒，
2. 接納(Accept)人生或雨或晴的不確定性，
3. 容納(Contain)關係帶來的傷痛，使自己或子女不再被過去影響，
4. 轉化(Transform)過去的傷痛為未來人生的燃料與動能。

「擁抱自己」自我療愈小組

覺察

接納

生活不容易，偶有不同的狀況，我們總會趕忙地照顧身邊的人，照顧小孩，照顧家人，照顧朋友。總看到別人辛酸的你，也看到自己的疲憊及傷口嗎？就讓我們以靜觀好好與自己相處，接納成長為當下帶來的痛，也看見自己的力量。揮別過去，好好擁抱現在的自己！

日期	時間	對象	地點
4/10、11/10、18/10、 25/10/2023 (逢週三，共四節)	上午10:00-11:30	離異、再婚/ 重組家庭的家長	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處

名額：8人

負責職員：程姑娘、何姑娘

婚外情的恨與痛

容納

轉化

刻骨的恨，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。

日期	時間	對象	地點
10/10、17/10、24/10、 31/10/2023 (逢週二，共四節)	晚上7:00-9:00	面對婚外情困擾的女士	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處

名額：8人

負責職員：李姑娘、關姑娘

愈心的大人繪本空間

覺察

容納

齊來共讀一本療愈心靈繪本，騰出空間與自己進行一場對話，感受內在需要，盛載不同部分的自己。

日期	時間	對象	地點
13/11/2023(三)	上午10:00-11:30	離異、再婚/重組家庭 的家長	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處

名額：8人

負責職員：蔡姑娘

祖父母支援



「共享兒孫樂之花草與我」— 祖父母支援工作坊

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，覺察家庭是如何影響著我們的成長及家人間的關係。

日期	時間	對象	地點
17/10/2023 (二)	上午10:00 - 11:30	離異家庭祖父母 /外祖父母	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處

名額：12 人

負責職員：程姑娘、蔡姑娘

「共享兒孫樂」— 祖父母支援小組

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。

日期	時間	對象	地點
1/11、8/11、15/11、 22/11/2023 (逢週三，共四節)	上午10:00 - 中午12:00	離異家庭祖父母 /外祖父母	ZOOM及賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處(同時進行)

名額：12 人

負責職員：程姑娘、蔡姑娘

「共享兒孫樂」— 聖誕同歡聚

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。

日期	時間	對象	地點
19/12/2023 (二)	上午10:00- 11:30	離異家庭祖父母 /外祖父母	ZOOM及賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處(同時進行)

名額：12 人

負責職員：程姑娘、蔡姑娘

幸福同航船員專屬活動

芙蓉山徑半日親子遊

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。

日期	時間	對象	集合及解散地點	活動地點
26/11/2023 (日)	上午9:30 - 下午2:00	育有5-18歲子女之 離異/再婚/重組家庭	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處	荃灣川龍及 芙蓉山徑

名額：25人 費用：\$40 (大小同價，費用包括來回車費)

備註：參加者需自行支付點心費用。

負責職員：謝姑娘、吳姑娘、朱先生

立即填妥網上表格，加入幸福同航，
獲得本計劃最新資訊及服務推介！
<https://forms.office.com/r/a7YCqee0zX>





再婚重組家庭支援



《放晴頻道》10-12月 主題：愛・自己

常常聽到要好好愛自己，成長偏偏缺乏這一課，在不同的角色中轉換的我們，慣於照顧他人，無形中忽略了自己。給自己一個專屬的時光，一份關於「愛」的禮物。

《放晴頻道》：由單身變為已婚，然後離婚之後，再回復單身，要面對當中的痛苦及失去經歷，實在不容易去獨自面對，更遑論如何勾畫新的人生故事？與其獨自面對，不如一起圍爐取暖，放下傷痛，迎接將來更多的可能性。

日期	時間	對象	地點
6/10、3/11、1/12/2023 (五)	晚上7:30-8:30	育有子女之離異、再婚/重組家庭的家長	ZOOM

名額：10-12人

負責職員：李姑娘

「喜」承轉合 再婚講座

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。

日期	時間	對象	地點
21/11/2023 (二)	晚上7:00-8:30	育有18歲以下子女的離異/再婚/重組家庭之父母或伴侶	ZOOM

名額：12人

負責職員：何姑娘

「痴」在一起拍拖日

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。

日期	時間	對象	地點
25/11/2023 (六)	下午2:30-5:00	離異後再拍拖/同居/再婚人士及其伴侶	賽馬會放晴・再「喜」航計劃通訊處

名額：5對夫婦/情侶

費用：\$200/對 (包14CMX9CM拼貼畫、連畫框及兩份神秘禮物)

負責職員：李姑娘、雯姑娘

「再婚的挑戰」支援小組

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，探討如何磨合才能收獲「轉變中的家庭幸福」。

日期	時間	對象	地點
30/11、7/12、14/12、21/12/2023 (逢週四，共四節)	晚上7:00-8:30	離異後再拍拖/同居/再婚人士或其伴侶	賽馬會放晴・再「喜」航計劃通訊處

名額：6人

負責職員：謝姑娘

「留一刻與你喘息」家長手工小組

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。

日期	時間	對象	集合地點
6/12、13/12、20/12、 27/12/2023 (逢週三，共四節)	上午10:00 - 11:30	育有18歲以下子女的離異/ 再婚/重組家庭之父母或伴侶	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處

名額：8人

負責職員：蔡姑娘、吳姑娘

兒童及青少年支援



無礮砂透明史萊姆製作 兒童工作坊

史萊姆獨特的手感予人療愈的感覺，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，學習接納成長中的不如意，以觸覺好好安撫自己。

日期	時間	對象	地點
31/10/2023 (二)	下午4:00-5:30	6-12歲離異、再婚/重組家庭之兒童	賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

名額：6人

負責職員：程姑娘

「Messy Play 接納不完美」6-11歲兒童情緒成長小組

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。

日期	時間	對象	地點
2/12、9/12、16/12、 23/12/2023 (逢週六，共四節)	下午3:30-4:30	6-11歲離異/再婚/ 重組家庭之兒童	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處

名額：8人

備註：參加者完成4節者，可獲得聖誕小禮物一份。

負責職員：謝姑娘

聖誕花環 兒童工作坊

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。

日期	時間	對象	地點
15/12/2023 (五)	下午4:00-5:30	6-12歲離異、再婚/重組家庭之兒童	賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

名額：6人

負責職員：蔡姑娘



「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
地點：	新蒲崗攝影工作室	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	
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	家庭成員合力設計相冊及整理相片， 製作家庭專屬相冊
費用：	每位\$80 (大小同價)	
名額：	6 個家庭	
負責職員：	關姑娘、吳姑娘	
備註：	參加者必須同時參加照相日及年曆冊設計日	

幸福繪本館 - 親子共讀時光

面對父母或自己分居/再婚，大家都会有很多疑問和感受。讓我們一起領悟繪本內的智慧，尋找屬於自己的答案。

日期	時間	對象	地點
4/10、11/10、1/11、8/11、6/12、 13/12/2023 (逢週三) *只需報名一次	下午4:00-5:00	所有期待聽故事的大人和小朋友	ZOOM

名額：不限 備註：1. 此活動與大埔浸信會社會服務處合辦
2. 活動連結在本計劃Facebook專頁公布

負責職員：施姑娘、程姑娘、蔡姑娘

多元家庭社區教室

在社區內透過攤位或展覽，提供多元家庭的服務諮詢。

日期	時間	對象	地點
16/10、20/11、11/12/2023 (一)	下午3:00 - 5:00	公眾人士	全港

「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. 此活動與家福中心合辦。

「大手牽小手」(第九期)·冬季月聚

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。

日期	時間	地點	對象
14/10、11/11、 9/12/2023 (六)	上午10:00 - 下午1:00	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處	已參加第九期「大手牽小手」 伴行計劃之大手及小手

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

分享教養孩子的苦與樂，反思離異家庭兒童的心聲，讓家長更貼近孩子的心。

日期	時間	地點	對象
11/11/2023 (六)	上午10:00 - 下午1:00	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處	已參加第九期「大手牽小手」 伴行計劃之小手家長

負責職員：陳姑娘、李姑娘

「大手牽小手」同學會·行山眾樂樂

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！

日期	時間	對象	地點
28/10/2023 (六)	上午9:00 - 下午1:00	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	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處

負責職員：關姑娘、施姑娘、忠哥哥

「大手牽小手」同學會·聖誕聯歡派對

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，訂立新一年目標吧！

日期	時間	對象	地點
15/12/2023 (五)	晚上7:00 - 9:00	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	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處

負責職員：關姑娘、施姑娘、吳姑娘

活動名稱	:						
舉辦日期	:		地點	:			
<u>兒童資料</u>							
姓名	:		年齡	:	性別	:	
地址	:						
<u>父母/監護人資料</u>							
姓名	:		關係	:			
電話	:						
參加者簽署	:		父母/監護人簽署	:			



*參加者向本會提供之個人資料，只作報名參加該活動之用途，並受到【個人資料(私隱)條例】之保障。

活動報名安排

- ◎ 鼓勵參加者先致電計劃專線查詢，並填妥「活動報名表」，可親臨、郵寄、傳真或電郵遞交報名表至計劃通訊處，或透過網上報名，收到報名表後，負責職員將以電話聯絡參加者，方為確認報名。恕不接受電話報名。
- ◎ 填妥「活動報名表」後，連同活動費用親臨或郵寄遞交至計劃通訊處（地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室）。如以支票付款，抬頭請寫上「香港家庭福利會」。
- ◎ 如參加者未能出席活動，請盡早通知本計劃統籌處，由本處安排後補名額，而活動費用之退款安排，則視乎後補名額情況而定。
- ◎ 一切有關報名的安排，本計劃統籌處保留最終決定權。
- ◎ 計劃通訊處不設偶到服務，敬請預約。

惡劣天氣之服務安排

✓：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

	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)

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8100 8020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。

賽馬會放晴・再「喜」航計劃通訊處 (不設偶到服務，敬請預約)



合作夥伴 (排名不分先後)

香港家庭福利會 親籽薈
香港家庭福利會 家福中心
大埔浸信會社會服務處

歡迎掃描QR code 報名



香港家庭福利會 - 賽馬會放晴・再「喜」航多元家庭支援計劃

通訊地址 九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室

計劃專線 8100 8020

傳 真 2728 1039

電 郵 jclglg@hkfws.org.hk

本會為註冊之有限公司
2023年8月出版
印刷數量 2,000