



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7至9月通訊(第8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癒服務,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。

親情與愛情的兩難

要再次進入一段親密關係,或選擇再婚,都會有不少擔心和害怕。帶著孩子再組織家庭更是不容易,「夫婦關係」、「親子關係」本已就充滿挑戰,而「繼親關係」則更是大學問。

再婚的父母一心希望尋得幸福,同時給予孩子一個完整家庭......

事實上,孩子和新伴侶在沒有足夠感情基楚下共同生活,很容易因各種瑣碎事情而產生誤解和衝突。孩子會認為被人入侵了他的生活、原本獨享父/母的愛被分薄、個人空間被剝削、生活模式被迫改變……繼父/母又會認為孩子的不配合是沒禮貌和沒教養。如果繼父/母也是帶著自己的孩子進入新家庭,彼此的相處便更複雜了。孩子會比較被對待的態度和方式,容易覺得有人偏心;而繼父/母亦會自然地擔心繼子女的行為和態度影響自己的孩子。

在這個情況下,誤會和衝突會不斷加深和惡化。缺乏感情基礎,故他們未必能打開心扉表達想法。雙方未能透過直接對話化解衝突,反而會把父母夾在中間,各自訴說不滿。

繼親的衝突不但使家庭充滿張力,更會使原本親密的夫妻關係和親子關係受到影響,導致夫妻關係不和、親子關係緊張。每當三方同場更可能感到無比壓力,想像中完整家庭的美好畫面沒有出現, 反而成為夾心人,承受各方的埋怨。

美好的憧憬必須經過實際生活的考驗。父母能找到所愛當然值得慶賀,同時要明白發展伴侶關係雖然不必經過孩子的同意,但再婚是直接影響孩子原本的生活。可以的話,在再婚前提供足夠的機會讓孩子和伴侶認識和建立和諧關係。給予孩子一個安全的空間表達自己的感受。讓雙方了解彼此生活習慣的不同,共同計劃往後的生活模式。讓孩子和伴侶都有充分的安全感和時間去適應新的生活,接納新的家庭成員。

雖然這些體諒和預備不能確保再婚家庭從此一帆風順,但可以讓大家進入新家庭時減少誤會和防衛, 更靠近大家對幸福的想像和憧憬。

計劃通訊處 九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室 (不設偶到服務,敬請預約)

離異家庭療癒心靈及輔導



為正經歷離異或曾面對離異的家庭成員提供「以人為本」的個別或家庭心靈療癒服務,協助處理情緒困擾,放下怨懟,走出傷痛的陰霾,重新見到生命中的美善,再次珍愛自己和身邊人,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。

Me-time Cafe

忙於照顧小孩的你,有照顧自己的時間嗎?可以考慮來Me-time Cafe 沖一杯茶或咖啡,歇息、回顧,重拾力量。

日期	時間	對象	地點
8/7、5/8、2/9/2023	下午2:00-5:00	離異、再婚/重組家庭	賽馬會放晴·再「喜」航
(每月第一個週六)		的家長	計劃通訊處

備註:參加者可以在活動時間內入場。通訊處開放成為自助咖啡室。

負責職員:謝姑娘

再見●舊的我、舊的他(離異媽媽支援小組)

決心離異可能是一瞬間的事,但積累了幾多瞬間的心痛才換來決心的一刻? 離開婚姻的圍城是否等於諸事順利?你或者曾渴想他有改變,最終發現只能改變自己。 讓我們來交流離異後的種種挑戰,包裹好離異的傷口以便好好前進。

日期	時間	對象	地點
4/9、11/9、18/9、25/9/2023 (逢週一,共四節)	晚上7:00-8:30	經歷離異的媽媽	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處
名額:8-10人			負責職員:關姑娘、謝姑娘

與自己內心來場深度對話吧

共讀一本繪本,騰出空間與自己進行一場對話,感受內心,照料常被忽略的自己

日期	時間	對象	地點
5/9/2023 (二)	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

親密關係研究所

從出生、成長、建立家庭到為人父母,「親密關係」都是伴隨我們的話題。讓我們在安全自在的空間裏,展開一場與自己的「親密關係」的對話。

日期	時間	對象	地點
7/9、14/9、21/9、28/9/2023 (逢週四,共四節)	上午10:00 - 下午12:00	育有18歲以下子女的離異 、再婚/重組家庭的家長	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處
名類:6-8人			自 吉 職昌: 李 姑娘

祖父母支援



「共享兒孫樂」— 回到童年時

讓我們重拾童年樂趣,一同玩玩童年玩意,講講舊時。從玩樂中放鬆,亦學習以「玩樂」角度 了解兒童需要及如何與他們連繫。也談談自身童年經驗,了解童年對不同關係的影響。

日期

時間

對象

地點

4/7/2023 (_)

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 計劃通訊表(同時推行)

計劃通訊處(同時進行) 🕝

名額:12人

負責職員:程姑娘、羅姑娘

「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, 促進耐孫及子女關係的和諧氣氛。

日期

時間

對象

地點

21/7、28/7、4/8及 11/8/2023 (逢週五,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、羅姑娘

「共享兒孫樂」— 祖父母支援講座

面對子女離婚,祖父母們心中也有很多問號及情緒,或會因而感到擔心及影響關係。估估下,不如直接對話。是次活動邀請到一位爸爸與我們分享他的心聲,以子女的角度與各位對話。

日期

時間

對象

地點

 $6/9/2023 (\Xi)$

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、羅姑娘

幸福同航船員專屬活動

水槍同樂日

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/a7YCgee0z>

夏日炎炎,一起來玩水降降溫,享受愉快的親子時光!當日除了會有水槍大戰, 更會有不同的親子任務,快來挑戰吧!

日期

時間

對象

集合及解散地點

活動地點

27/8/2023 (日)

上午9:00-下午1:30 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 香港家庭福利會 崇德家福軒-白屋

名額:16人 費用:\$60 (大小同價,費用包括來回車費)

備註: 參加者需準備衣物更換

負責職員:程姑娘、忠哥哥

再婚重組家庭支援



「因愛之名」家庭關係講座

你有覺得在親密關係中感到不自在,好像每一次都是自己去退讓,每次吵架,先認錯的總是我, 這樣的關係好像不是很好?我可以怎樣才能令對方聆聽我的想法,我應該去找一段更「平等」的關係 嗎?當我說出我的想法時,他/她總說是為我好,漸漸我發覺我好像沒有了自己.....

日期 時間 象谜

地點

 $5/7/2023 (\equiv)$

晚上7:00-8:30

考慮再拍拖或已再組家庭的 離異家長(育有18歲以下兒童)或其伴侶

ZOOM 🖂

名額:8人

負責職員:謝姑娘

《放晴頻道》7-9月主題: 同念・童年

一天又一天,一年又一年,盼望長大的童年。 說起童年,你會想起什麼呢?溫馨、無憂無慮、黑暗、孤獨……我們與你,再一次與年少的自己相遇。 《放晴頻道》:由單身變為已婚,然後離婚之後,再回復單身,要獨自面對當中的痛苦及失去的經歷,實在不容易 面對,更違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

7/7、11/8、1/9/2023 (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、蔡姑娘

愛在傷癒後系列

再次展開新的感情,充滿甜蜜的期盼,亦有很多顧慮和挑戰。系列工作坊將陪伴你共同面對,自在自愛地展開新旅程。

日期	主題	內容	時間	對象
14/7/2023 (五)	如何跟孩子說「我拍拖了」?	應不應該和孩子講? 若然要講,又從何說起?		考慮再拍拖 或已再婚/重組
18/8/2023 (五)	我好像不會「愛」了	重拾「愛」的能力 [,] 從「愛自己」開始	晚上 7:00-8:30	家庭的家長 (育有18歲以下兒童) 或其伴侶
15/9/2023 (五)	準備好迎接下一段關係嗎?	可能很想再牽手,但又感不安。已放下舊有關係, 準備好再牽手嗎?	地點	ZOOM 💽
名額:12人		負責職員:(7月)	何姑娘、(8月)李姑娘、(9月)程姑娘

「Rejoice每一天」手工工作坊

常一艘船再度起航,風光一定更加明媚,透過與伴侶共同製作番梘、馬賽克杯墊、香薰 蠟燭、立體相架、為物件注入回憶與感情、為關係注入更多美好回憶。

晚上

時間

對象

地點

20/7 \ 27/7 \ 3/8 \ 10/8/2023 (逢週四,共四節)

日期

7:00-8:30

離異家長及伴侶或 再婚夫婦

零馬會放晴・再「喜」 航 計劃通訊處

名額:8人 費用:\$60/一對

負責職員:程姑娘、謝姑娘

拍拖晚會 - 燭光之夜

良好的情侣/夫婦關係是送給孩子和自己最好的禮物!愛情和感情要經營和堅持,最好每星期都有拍拖時間。 想不到做什麼?晚飯後來「拍拖晚會」二人世界吧!

日期	時間	對象	集合地點	活動地點
21/7/2023(五)	晚上8:00-9:00	離異家長及伴侶或再婚夫婦 (育有18歲以下兒童)	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處	待定 [,] 保持神秘

名額:6對情侶/夫婦 費用:每對\$60,托兒服務(4-17歲)\$30 負責職員:陳姑娘、程姑娘、盧姑娘

關係滋養營

再次展開新的感情,充滿甜蜜亦有挑戰。本活動希望邀請各位離異家長及新伴侶一起透過活動, 聆聽對方的渴望和心聲,凝視彼此的需要,為二人的親密關係注入關愛和包容,互相滋養。

日期	時間	對象	集合地點	活動地點
16/9/2023 (六)	上午10:00 - 下午5:00	離異家長及伴侶或再婚夫婦 (育有18歲以下兒童)	賽馬會放晴・再「喜」航 計劃通訊處	待定

名額:18 人 費用:每位\$ 30 (大小同價,費用已包車費,不包膳食)

備註:提供托兒服務(4-17歲兒童)

負責職員:李姑娘、何姑娘

兒童及青少年支援



「花草伴我行」兒童小組

成長路上跌跌碰碰,孩子面對着環境的轉變和挑戰,或會躁動,或會不安。透過利用花草製作小 手工,讓孩子了解自己和家庭,表達內心世界,學習適應生命中的變故。

日期	時間	對象	地點
24/7、31/7、7/8、14/8/2023 (逢週一,共四節)	上午11:00 - 下午12:30	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:8人			負責職員:蔡姑娘

「Messy Play 接納不完美」3-9歲兒童情緒成長工作坊

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。

時間 賽馬會放晴・再「喜」航 3-9歲離異、再婚/重組 早上10:30-下午12:00 25/7/2023 (_) 計劃通訊處 家庭之兒童

名額:8人 負責職員:謝姑娘

中秋燈籠兒童工作坊

透過以花草再造紙製作一個中秋燈籠,建立正面朋輩體驗。

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 2/9/2023 (六) 下午2:30-4:00

名額:6人 費用:\$20(燈籠材料費) 負責職員:謝姑娘



「再| 滿愛 ● 家庭活力提升系列



中文大學環境生態遊

中文大學除了是莘莘學子上學的地方,原來還有超過200種植物,當中的樹木品種便佔全港的三分一。 和孩子一起親身接觸城市生態,透過五感探索生物多樣性,以及了解氣候變化與我們的關係。

日期 時間 對象 集合及解散地點 活動地點

15/7/2023 (六) 上午10:00-下午1:30

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 中文大學及 賽馬會氣候變化博物館

名額:26人 費用:\$40(大小同價)

負責職員:蔡姑娘、盧姑娘

幸福繪本館 - 親子共讀時光

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

5/7、12/7、2/8、9/8、6/9、 20/9/2023 (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、羅姑娘、 程姑娘、蔡姑娘

「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: 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」 (第八期)・結業禮

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!

 日期
 時間
 對象
 地點

 29/7/2023 (六)
 下午2:00-6:00
 已参加第八期「大手牽小手」伴行 計劃之6 - 12歲離異家庭小朋友
 戶外地方/室內 (待定)

 負責職員:
 關姑娘、施姑娘、忠哥哥

「大手牽小手」同學會·夏日水槍派對

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,完成挑戰,渡過涼爽歡樂的下午,歡送暑假!

日期	時間	對象	集合及解散地點	活動地點
31/8/2023 (四)	下午2:00- 5:00	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	港鐵大埔墟站	崇德家福軒—家庭退修中心 (新界大埔大埔公路4010地段 下黃宜坳村)
			負責職	戏員:關姑娘、施姑娘、忠哥哥

「大手牽小手」大哥哥大姐姐離異家庭兒童伴行計劃 2023 — 2024 (第九期)



新一期離異家庭兒童(小手)及 大專生義工(大手)招募

**大手和小手必須出席2023-2024年度的全年活動,如有興趣了解詳細活動安排 及報名成為新一期大手及小手,可掃瞄QR code查看詳情, 或致電24656868向本計劃負責社工關姑娘或施姑娘查詢



「大手牽小手」(第九期)・大手義工訓練

認識計劃內容,學習與兒童相處的技巧及了解義工角色。

日期	時間	地點	對象
7/9/2023 (日)	上午10:00-下午5:00	賽馬會放晴・再「喜」航	曾經歷父母離異,並有興趣
16/9/2023 (日)	上午10:00-下午2:00	計劃通訊處	成為義工的大專生

「大手牽小手」(第九期): 啟動禮暨大小手成長小組

	啟動禮	大小手成長小組	
日期:	8/8/2023 ()	15/8、22/8、29/8/2023 (逢週二)	
時間:	晚上 7:00 - 8:30		
地點:	親籽薈共享親職支援中心(地址:荔枝角道 838 號勵豐中心 3 樓 302 室)		
對象:	大手、小手及其家長	大手及小手	
內容:	介紹「大手牽小手」計劃、互相認識、簡單	大手、小手互相認識,鞏固關係	
内台・	而隆重啟動禮	互動遊戲,促進分享	
費用:	全免		
負責職員:	關姑娘、	施姑娘	

「大手牽小手」(第九期):同樂日

讓大手與小手認識和相處,製造彼此的專屬玩樂時光!

日期	時間	活動地點
12/8 (六) 或 19/8/2023 (六) (待定)	上午9:00- 下午5:00	戶外地方/ 室內 (待定)

負責職員: 關姑娘、施姑娘、忠哥哥

「大手牽小手」(第九期):9月月聚

讓大手與小手聚會,分享喜與悲,交換彼此的 <u>故事,為小手注入面前生活各樣挑戰的力量。</u>

日期	時間	集合地點		
9/9/2023 (六)	上午10:00- 下午1:00	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

活
動
報
名
表

活動名稱 :	地 點 : 年齢 :性別 :	歡迎掃描 QR code 報名 回家等之回
父母/監護人資料 姓 名 : 電 話 : 参加者簽署 :		

*参加者向本會提供之個人資料,只作報名参加該活動之用途,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		
	黄色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球
中心開放	/	1	× (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兩警告,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。

賽馬會放情 ● 再「喜」航計劃通訊處 (不設偶到服務,敬請預約)

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

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



本會為註冊之有限公司 2023年6月出版 印刷數量 2,000