

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

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

2024年4至6月通訊(第11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。

用故事溫暖彼此

家庭面對衝擊和改變，大人和孩子們都需要時間整理和安頓。
透過閱讀，讓故事裏面的溫暖，透過簡單的圖文交織，帶給正在閱讀的你和我。



作者：陶德·帕爾
譯者：上誼編輯部
繪者：陶德·帕爾 (Todd Parr)
出版社：上誼文化實業股份有限公司

原來家有好多好多的樣子、形態和名稱。但同時也有很多共同的屬性：
失意時的支持、傷心時的溫暖、孤獨時的陪伴……
陶德用最簡單的線條和語言，勾勒關於「家」和「愛」的故事



作者：瑪莉·霍夫曼 (Mary Hoffman)
譯者：黃筱茵
繪者：蘿絲·阿思契弗 (Ros Asquith)
出版社：維京

在傳統教科書和主流論述中，家似乎只有一種樣子。但孩子在自我的經歷和與夥伴們相處中，一定會發現家的多元形象。這本書更像一本關於「家」的小型研究報告，帶上尊重和開放的眼光，瞭解「多元」的意義。



作者：艾爾哈特·迪特爾 (Erhard Dietl)
繪者：來茵哈特·彌希爾 Reinhard Michl
譯者：王豪傑
出版社：大穎文化

經歷父母的衝突、分離、再拍拖、再婚。孩子最害怕的是失去父母的愛，同時，最能幫助孩子安穩度過家庭轉變的，也是這份可以被真實感受的愛。許多不明所以的哭鬧、莫名其妙的煩躁、突如其來的憤怒、背後都隱藏了這個微弱又膽怯的疑問：「你們，還愛我嗎？」

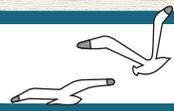
無論和孩子一起，或是自己閱讀，祝福大家都能在故事裏面，吸收到養分。

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)

計劃專線 8100 8020

電郵 jclglg@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk



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。

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、家庭關係的磨合造成影響。

生命「放晴」系列 透過四個元素，陪伴大家迎接黑夜的第一縷陽光：

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

靜心愛己 — 家長自我關懷療癒小組

覺察 容納 轉化

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，看見自己內在需要乃人性基本，學習關懷自己，好好與自己共處。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！

日期	時間	對象	地點
18/4、25/4、2/5、9/5/2024 (逢週四，共四節)	早上10:00 - 11:30	離異家長	葵涌(南)綜合家庭服務中心

名額：8人 費用：全免

負責職員：程姑娘、黃姑娘

備註：此活動與葵涌(南)綜合家庭服務中心合辦

「STOP! 我不想再罵孩子了」關係重塑小組

覺察 容納 轉化

離異後感受到自己和孩子的情緒變得躁動？與孩子多了爭執／衝突？學過不同的管教方式但未見成效？本小組透過學習「沙維雅模式」(Satir Model)，包括應對模式、我的「冰山」、家庭規條。覺察自己的感受和想法，打破惡性循環，以新的表達方式化解親子衝突及實踐管教。

日期	時間	對象	地點
23/5、30/5、6/6、13/6/2024 (逢週四，共四節)	晚上7:00-8:30	離異家長	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處

名額：8人

負責職員：陳姑娘、蔡姑娘

祖父母支援



「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
8/4、15/4、22/4、 29/4/2024 (逢週一，共四節)	上午10:00 - 上午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、羅姑娘

「共享兒孫樂」— 祖父母支援講座

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。

日期	時間	對象	地點
23/5/2024 (三)	上午10:00 - 上午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、羅姑娘

「共享兒孫樂」— 香薰蠟燭療癒之旅

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，暫時放下煩惱，以香氣療癒身心。

日期	時間	對象	地點
27/6/2024 (二)	上午10:00-上午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、羅姑娘



再婚重組家庭支援



《放晴頻道》4-6月主題: 不安的天氣

世界往往不像我們預期，似乎找不到任何東西可以掌控。面對不安的天氣，擔心、焦慮和無助伴隨雨水落下的一刻，至少有你，有我，有想說的話，讓自己聽見。

日期	時間	對象	地點
5/4、3/5、 7/6/2024 (五)	晚上7:30-8:30	育有子女之離異或再婚/ 重組家庭的家長	ZOOM

名額：10-12人

負責職員：李姑娘

「相親相愛」— 親子平行小組

面對家庭轉變，無論大人還是小朋友也會有情緒，當大家也正動盪不安時彼此間或較以往多出現磨擦，令大家也難過，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」。

	日期	時間	地點	對象
小組活動	10/5、17/5、 24/5/2024 (五)	下午 5:00 - 6:30	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處	育有6-12歲子女的離異/ 再婚/重組家庭之父母 及其子女
體驗日	31/5/2024 (五)	下午 5:00 - 6:30	待定	

名額：8對親子

負責職員：李姑娘、程姑娘

撐你！燈牌製作工作坊

情侶共同體驗香港特色的燈牌製作，為彼此應援加油!

日期	時間	對象	地點
20/4/2024 (六)	下午2:30-4:30	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：6對夫婦/情侶 \$200/對 (包一份霓虹燈牌)

負責職員：李姑娘、吳姑娘

「喜」承轉合 親密關係講座

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，以及建立親密關係的重要元素。

日期	時間	地點	對象
17/5/2024 (五)	晚上7:00 - 8:30	育有18歲子女的離異/再婚/ /重組家庭之父母或伴侶	ZOOM 

名額：12人

負責職員：何姑娘

「重識認識」親密關係工作坊

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穫「轉變中的家庭幸福」。

日期	時間	對象	地點
27/5、3/6、17/6、 24/6/2024 (逢週一，共四節)	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	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處

名額：8人

負責職員：李姑娘、蔡姑娘

兒童及青少年支援



「小眼睛從鏡頭看世界」攝影小組

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。

日期	時間	對象	活動地點
11/4、18/4、25/4、 2/5/2024 (逢週四，共四節)	下午4:45-6:15	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：參加者須自備有攝影功能的手機

負責職員：關姑娘、施姑娘



「再」滿愛·家庭活力提升系列



科大親子樂悠遊

今次有科技大學的哥哥姐姐帶領大家遊覽美麗的校園，一同進行有趣的活動；透過挑戰校園定向遊戲促進溝通，增潤親子關係。

日期	時間	對象	活動地點
21/4/2024 (日)	上午9:45-下午5:00	育有5-13歲子女之離異、再婚/重組家庭	香港科技大學
集合時間及地點	(1): 上午9:45 家福中心/ (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 / (2): 下午5:00 家福中心		

名額：30人 費用：\$30 (大小同價，費用包括來回車費及午膳)

負責職員：何姑娘、忠哥哥

備註：此活動與家福中心及香港科技大學合辦

「Homeland」家庭市集



「Homeland」家庭市集是每年5月份「家福月」的重點活動，同時是全港首個以「家庭」為主題的大型市集。市集包含七大元素，集購物與遊玩於一身，讓公眾享受家庭時光之餘，藉此向大眾推廣香港家庭幸福，邀請機構的服務家庭參與活動，藉此為他們留下珍貴的家庭時光，並提升他們的社會參與度。

2024年的家庭市集主題為「無論身在何處，愛在·家在」，以響應家福會75周年「愛在·家在」的主題。市集以虛幻為設計風格，打造成一個虛幻的空間，營造出「愛，不設地域限制，愛無邊距、無界限」的感覺。

日期	對象
25/5 - 26/5/2024 (六、日)	公眾人士

活動詳情將於稍後公佈。



愛在·家在
Family is where Love is

隨著時代與社會變遷，「家庭」的結構亦變得多樣化，
家福會深信「有愛的地方便是家」
無論世界如何轉變、即使大家身處不同地方，
「愛」以不同的形式連繫每一個「家」。

與家福會同慶75周年
了解更多：





「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」(第九期)·夏季月聚

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	活動地點	對象
13/4、11/5、 8/6/2024 (六)	上午 9:00 - 下午 1:00	賽馬會放晴·再「喜」航 計劃通訊處 (九龍荔枝角道838號勵豐 中心19樓1901室)	待定	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」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 (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：	施姑娘、關姑娘、吳姑娘

「大手牽小手」(第九期)·大手Lunch Gathering

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！

日期	時間	地點	對象
8/6/2024 (六)	下午 1:00 - 3:00	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

負責職員：關姑娘、施姑娘

活動報名表

活動名稱 : _____

舉辦日期 : _____ 地點 : _____

兒童資料

姓名 : _____ 年齡 : _____ 性別 : _____

地址 : _____

父母/監護人資料

姓名 : _____ 關係 : _____

電話 : _____

參加者簽署 : _____ 父母/監護人簽署 : _____

歡迎掃描
QR code 報名



*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 親將營
 香港家庭福利會 家福中心
 葵涌(南)綜合家庭服務中心
 香港科技大學

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
 2024年3月出版
 印刷數量 2,000