主辦機構

家福會 HKFWS

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7至9月通訊 (第12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。

以愛擁抱孩子

如何維持一段良好的親子關係是家長一生的課題，特別是經歷家庭轉變的孩子，會容易變得沒有安全感，更渴望愛與關懷。而當孩子感受到被愛，往往會表現得情緒更穩定，更有力量面對挑戰，大人亦是如此。今次就向大家介紹5種表達愛和接受愛的方式：

1. **言語肯定**: 孩子渴望聽到父母的欣賞，如：「我為你而感到驕傲」、「我愛你」。父母可以將稱讚內容具體化，配以實際例子，讓孩子知道自己哪一方面做得好，從而變得更有自信，擁有更強抗逆力。

2. **共度時光**：能夠不受外界干擾，專注地享受親子時光，這種陪伴就是一種愛。不一定需要豐富的行程，簡單散步、玩遊戲、製作小手工，已經能讓孩子感受到愛。歡迎大家參與我們的親子活動，與孩子一同感受相處的愛。

3. **身體接觸**：不論是牽手、擁抱、摸頭、抱着，都能讓孩子感受到實實在在的愛。特別是當孩子感到傷心或生氣的時候，身體接觸能好好地安慰孩子，感受父母的不離不棄，加強安全感。

4. **服務行動**：某些孩子會特別珍惜他人照顧自己、幫助自己的時刻，這能讓孩子感受到被記掛和被呵護的感覺。家長可以透過與孩子進行親子按摩、為孩子準備他喜愛的飯菜等等，讓孩子感到被捧在手心的寵愛。

5. **接收禮物**：收禮時會感受到被愛的感覺，這無關禮物本身的價值，而是送禮的心意。家長可以在平日留意孩子的喜好，尋找時機為孩子送上小禮物，如：喜歡的零食、心意卡等等，讓孩子感覺到被人在意。

要注意的是，每個人喜歡的表達愛和接受愛方式均有所不同，大家可以留意自己與孩子對哪一種方式會感到更自在和被愛，從而在生活中好好實踐，讓孩子能愛的擁抱當中更穩定地適應家庭轉變，面對未來人生的挑戰。

參考：Chapman, G. (2009). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate.* Moody Publishers.

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

生命．「放晴」系列 -LetGo-

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。

「放下憤怒、糾結與遺憾」離異媽媽支援小組

覺察 容納

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
18/7、25/7、1/8、8/8/2024（逢週四，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

幸福同航船員專屬活動

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

親子日營同樂日

來到暑假，小朋友終於可以放下繁重的功課壓力，享受無拘束的假期。在度假村內，家庭可以參與村內的康樂活動、休閒設施和挑戰歷奇設施，一同參與集體遊戲，享受一天的歡樂時光。

日期	時間	對象	活動地點
14/7/2024 (日)	上午9:45–下午5:00	育有3–18歲子女之離異、再婚/重組家庭	麥理浩夫人度假村

集合時間及地點	(1): 上午9:00 家福中心/ (2): 上午9:30 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：24人　費用：$80 (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：此活動與家福中心合辦

如沒有特別註明，活動費用均全免。 所有實體活動都可能因應報名或其他狀況而取消、改期、或改為網上進行。

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
5/7、12/7、19/7、26/7/2024（逢週五，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」— 外出走走

祖父母們常常照顧家人，落力為家庭補位，身心耗損。讓我們一起外出走走，呼吸新鮮空氣，充充電。

日期	時間	對象	集合地點	活動地點
16/8/2024（五）	上午10:00–下午3:00	離異家庭祖父母/外祖父母	賽馬會放晴．再「喜」航計劃通訊處	待定

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
27/9/2024（五）	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

兒童及青少年支援

「風浪、漩渦與小船」兒童手工工作坊

兒童在家庭轉變時期會累積不同的想法，有時未必敢向家長發問或透露，是次活動讓兒童在活動中透過手工與遊戲得到盡情玩耍及分享想法的機會，使兒童的心情得到關顧。

日期	時間	對象	活動地點
20/7/2024（六）	下午 1 :30 – 4:00	18歲以下離異/再婚/重組家庭之青少年兒童	賽馬會放晴．再「喜」航計劃通訊處

名額：8人　　負責職員：謝姑娘

如沒有特別註明，活動費用均全免。 所有實體活動都可能因應報名或其他狀況而取消、改期、或改為網上進行。

再婚重組家庭支援

《放晴頻道》7-9月主題: 依附的故事

關於依附的故事，不單是關於戀愛和婚姻，而是在出生之時，已經開始書寫。對於期待的親密關係，常常會幻想想要變成的樣子，不妨也回頭看看走過來的路。邀請大家一起，暢想與回顧。

日期	時間	對象	地點
5/7、8/8、6/9/2024 (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

「再」走近一點 成人依附關係工作坊

大家有否試過在過往的關係中想走近對方一點? 但對方卻閃躲，而致你不自覺再緊緊追著，一追一逃，雙方也感吃力。此行為及想法模式其實也與依附關係有關，就讓我們一同來認識一下自己及伴侶的依附關係，了解不同依附關係配搭的溝通秘訣，與對方「再」走近一點，建立健康的親密關係。

日期	時間	對象	地點
19/7/2024 (五)	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：12人

負責職員：何姑娘、程姑娘

拍一日拖

要建立新的親密關係，往往需要時間去經營，明白許多離異家長要安頓好孩子，才有空間與另一半相處。因此，此活動會提供托兒服務，讓家長們可以盡情與另一半享受一天的親密時間，完成一些親密小任務，花一點時間滋養關係。

日期	時間	對象	地點
20/7/2024 (六)	下午1:00-6:00	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：6對夫婦/情侶

備註：活動期間會提供托兒服務

負責職員：蔡姑娘、吳姑娘

如沒有特別註明，活動費用均全免。 所有實體活動都可能因應報名或其他狀況而取消、改期、或改為網上進行。

「重新認識」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
2/9、9/9、16/9、30/9/2024 (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

「再」滿愛．家庭活力提升系列

「動」「植」探索團

邀請大家趁假日與家人一同出外走走，參與由公園舉辦的導賞團，探索動物及植物的「秘密」。沿途更會被安排不同的親子任務，考考大家的默契，促進家人間的溝通，增潤親子關係。

日期	時間	對象	集合地點	活動地點
28/7/2024 (日)	上午9:30–下午12:30	育有5–10歲子女的離異/再婚/重組家庭	中環站D2出口	香港動植物公園

名額：6人

負責職員：程姑娘、吳姑娘

親子運動攀登同樂日

在教練指導下，了解運動攀登的安全觀念及體驗攀石的挑戰及樂趣，以提昇個人自信及訓練體能，並加強與人溝通的技巧。

日期	時間	對象	集合及解散地點
28/7/2024 (日)	上午8:45 – 中午12:00	育有6–18歲子女的離異/再婚/重組家庭	東啟德體育館

名額：10對親子 (截止報名日期：2/7/2024；抽籤日期：3/7/2024)

負責職員：蔡姑娘、鄧姑娘

費用：$30 (大小同價)

備註：請穿著簡便運動服裝及運動鞋，自備水及毛巾

此活動與親籽薈合辦

如沒有特別註明，活動費用均全免。 所有實體活動都可能因應報名或其他狀況而取消、改期、或改為網上進行。

「相親相愛」親子藝術小組

面對家庭轉變，無論大人還是小朋友也會有情緒，當大家也動盪不安時，彼此間或較以往多出現摩擦，令大家也難過，甚至質疑對彼此的愛。但靜下來，其實內心大家都「相親相愛」。
就讓我們透過藝術去探索一下情緒及愛，好好認識彼此，了解親子間愛的密語，
一同經歷各種親子體驗，感受「身」「心」的親密，好好「相親相愛」。

日期	時間	對象	地點
13/9、20/9、27/9、4/10/2024 (逢週五，共四節)	下午5:00 – 6:30	考慮/面對/經歷 離異家庭之家長及其5-10歲兒童	家福會葵涌(南)綜合家庭服務中心

名額：6-8對親子

負責職員：謝姑娘

「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」（第九期）· 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	地點	對象
20/7/2024 (六)	上午 10:00 – 下午 4:00	崇德家福軒 – 家庭退修中心 (待定)	第九期之大手、小手及其家長

負責職員：施姑娘、關姑娘、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活動，完成挑戰，
度過涼爽歡樂的下午，迎接暑假！

日期	時間	對象	活動地點
23/7/2024 (二)	下午1:30–下午6:00	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	屯門蝴蝶邨籃球場

集合時間及地點	(1): 下午 1:30 荔枝角港鐵站A出口 / (2): 下午2:00 屯門家福中心
解散時間及地點	(1): 下午5:00 屯門家福中心/ (2): 下午6:00 荔枝角港鐵站A出口

負責職員：關姑娘、施姑娘、忠哥哥

如沒有特別註明，活動費用均全免。 所有實體活動都可能因應報名或其他狀況而取消、改期、或改為網上進行。

「大手牽小手」（第十期）· 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
7/7/2024 (日)	上午10:00– 下午5:00	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)	曾經歷父母離異，並有 興趣成為義工的大專生
14/7/2024 (日)	上午10:00– 下午2:00		

負責職員：施姑娘、關姑娘

「大手牽小手」（第十期）· 啟動禮暨成長小組

	啟動禮	成長小組
日期：	6/8/2024 (二)	13/8、20/8、27/8/2024 (逢週二，共三節)
時間：	晚上7:00 – 8:30	
地點：	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)	
對象：	已參加第十期「大手牽小手」伴行計劃 之大手、小手及其家長	已參加第十期「大手牽小手」伴行計劃 之大手與小手
內容：	介紹「大手牽小手」計劃、互相認識 、簡單而隆重的啟動禮。	大手、小手互相認識，建立關係， 透過互動遊戲促進分享。
費用：	全免	
負責職員：	施姑娘、關姑娘、李姑娘	

「大手牽小手」（第十期）· 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
10/8/2024 (六)	上午9:00– 下午5:30	曹公潭戶外 康樂中心

集合及解散地點

賽馬會放晴 · 再「喜」航計劃通訊處

負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥

「大手牽小手」（第十期）· 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	活動地點
14/9/2024 (六)	上午9:00– 下午12:30	美孚社區會堂

負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥

如沒有特別註明，活動費用均全免。 所有實體活動都可能因應報名或其他狀況而取消、改期、或改為網上進行。

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 ：_____

*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。

歡迎掃描 QR code 報名

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)

(從荔枝角港鐵站D2出口轉右，由長義街進入大廈正門)

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

家福會葵涌(南)綜合家庭服務中心

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5月出版

印刷數量 2,000