

【心度·說】鏡頭以外的故事

「始終會擔心自己家中的情況給其他人知道，他們會怎樣看我。」(阿維)

「好像一段關係到最後也會支離破碎。」(阿鯊)

「明明我自己知道對方(他)給我足夠信任及安全感，但我也會擔心以前的事再一次在我身上發生。」(啊詠)

這三位是在離異家庭成長的青年人。我們在「大手牽小手」離異家庭兒童伴行計劃相遇，計劃旨在與離異家庭兒童配對，透過活動讓「小手」從中得到支持和陪伴，為他們送上祝福。我們希望將「大手」寶貴的成長經驗和心聲好好記錄，特意邀請他們拍攝「心度·說」，希望以「過來人」的身分訴說心路歷程，帶出一直不容易宣之於口的心聲，喚醒離異父母的關注及大眾對離異家庭的了解。

從邀請到拍攝構思，預備訪談到開機拍攝，剪接片段到公開發佈，歷時大約半年；「心度·說」以平凡樸實的製作，情真意切地描述三個青年人的不平凡故事。

回想起向「大手」作出這個邀請時，我們再三提出當中的考慮和關注，例如是會公開在社交平台、親戚朋友會有機會接觸到影片等等，他們異口同聲回答：「參與！」。希望自己的經歷可以成為離異家庭的祝福是他們的心願。到底，他們需要幾多的勇氣和強大的心靈才可以如此無畏地將自己的故事放上螢幕呢？話畢，完全感受到三顆熾熱的心躍躍欲試，不得不讓人佩服這份勇敢。

勇敢固然是毋庸置疑，不論是鏡頭前後也是如一。然而，訪談的過程也是令人非常觸動，整個訪談與拍攝也是一氣呵成，沒有特別的稿子和鋪陳，也沒有刻意的煽情和造作，他們自己就是劇本了！劇本彷彿述說著很多曾經鮮為人知的眼淚與徬徨、妒忌與羨慕、失望與渴望，甚至是對命運的控訴……還有不放棄、不妥協，堅韌和溫暖的情節。難怪他們提及自己與「小手」的相處，感覺就像看到當年的自己，他們格外想擁抱和偏愛「小手」，大概他們比任何人更清楚這些小孩的處境，更體會到這份感情連結的重要，當刻，我們又何嘗不想給他們一個大擁抱呢？

「大手」淡然地將經歷道出，即使曾經的傷疤早已結痂，重提亦難免會夾雜淚水和慨嘆。他們很驚訝原來自己依然會如此真情流露，一邊抹眼淚一邊尷尬地笑著自己的眼淺；對於自己竟然坦率地將那些已埋葬在心深處的感受重提亦始料不及。也許，就是需要一個抒發的出口。承認對爸爸/媽媽曾經的憎恨和掙扎，如何經歷關係修補而再次選擇走近，雖然嘴巴依然說不出原諒；承認曾經因家庭背景而產生的嫉妒和自卑，經歷與別不同的童年如何渡過與蛻變；帶著戰兢的心建立朋輩和親密關係，如何跌跌撞撞地摸著石頭過河，如此赤裸地將自己交上應是唯一。經歷完訪談，猶如陪伴他們走過重新遇見和觸碰兒時自己的旅程，是一場寶貴至極的旅程。

再次感謝三位青年人接受訪談和拍攝，亦感謝他們的信任和勇敢，讓我們可以攜手走進他們的生命故事，分享這份坦率自然的自白。經過年月的洗禮，三位亦慢慢成長，長出勇敢以外的特質，一直無形的陪伴他們走過這些高低跌盪。今天再回望這些獨特的經歷，心裡驟然多了一份感謝和平安，亦準備好迎向他們的新一頁！

離異家庭的故事和經歷不盡相同，盼望「心度·說」可以為經歷任何階段的家長和孩子送上一點溫暖和祝福！

如欲了解這三位勇敢的年青人的故事，歡迎掃描二維碼收看「心度·說」曾經歷父母離異的青少年專訪。



歡迎掃描QR code「香港家庭福利會 家福中心」及「賽馬會放晴·再『喜』航多元家庭支援計劃」活動報名表





全港首個
離異家庭兒童教育網站

<<我有2個家>>

www.childfocus.hk



協助兒童

- 學習面對父母衝突和離異
- 了解家庭的改變和學習表達其情緒



協助父母及公眾

- 查詢相關服務與活動
- 了解兒童的成長需要和內心世界



可讀取以下的二維碼登入
以下網址，了解更多資訊。



離異家庭教育及支援服務 (親子篇)



「娃娃的靜音時間」 靜觀親子體驗工作坊

日期：19/4/2022 (二)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：家福中心
對象：育有6 - 12歲兒童之家庭 (曾經歷離異/單親/再婚優先報名)
內容：如何令家庭氣氛更和諧和感恩？親子一起學習靜觀，可以培養耐性、專注、平靜和生活的喜悅。
名額：8人
負責職員：陳姑娘
備註：上課時請穿鬆身舒服的衣褲，並帶保暖用的大毛巾。

親子在家運動日

日期：14/5/2022 (六) zoom
時間：下午3:00 - 4:00
地點：Zoom
對象：育有4 - 18歲以下子女之離異/單親/新移民/低收入家庭
內容：疫情之後成日坐喺度上網/打機/睇youtube？不如一家人一齊做下運動，拉返近大家嘅距離啦！
名額：10個家庭
負責職員：陳姑娘、雯姑娘
備註：在家運動，請大家根據自己的身體狀況參與，不要勉強啊。

漫步中環·遊市集訪古蹟

日期：22/5/2022 (日)
時間：下午1:00 - 6:00
地點：中環元創坊及大館
集合及解散地點：家福中心
對象：育有18歲以下子女之離異/單親/新移民/低收入家庭
內容：適逢本會於中環元創坊舉辦家庭市集，誠邀各位家長和子女和我們一同到中環元創坊和大館遊玩，參觀活化後的歷史建築，感受濃厚的藝術氣息，做一日文青到處打卡吧！
費用：每位 \$20 (大小同價，費用包括來回車費)
名額：27人
負責職員：施姑娘、周姑娘
備註：活動因應疫情狀況或會取消或改期。

「籽有您」TV

日期：27/4 (三)、25/5/2022 (三)
時間：中午12:30 - 下午1:00
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家庭小知識。
負責職員：周姑娘、雯姑娘

爸爸錫晒你·網上填色活動

日期：13/6 - 16/6/2022 (週一至週四)
地點：Facebook
對象：4 - 12歲的兒童及家長
內容：歡迎參與本中心Facebook專頁網上填色活動，作品充滿無窮創意，把無限感謝送給他！
備註：活動無需報名，敬請留意Facebook專頁資訊。
負責職員：雯姑娘、周姑娘



媽咪錫晒你·網上手工活動

日期：2/5 - 6/5/2022 (週一至週五)
地點：Facebook
對象：4 - 12歲的兒童及家長
內容：歡迎參與本中心Facebook專頁網上自製手工，透過自創作品向媽媽表達愛意，把幸福送給她！
備註：活動無需報名，敬請留意Facebook專頁資訊。
負責職員：雯姑娘、周姑娘

網上Facebook LIVE·中心活動推廣大全 (夏季)

日期：17/6/2022 (五)
時間：下午1:30 - 2:00
地點：Facebook Live
對象：公眾人士
內容：透過Facebook Live宣傳7 - 9月中心活動、小遊戲，屆時更有大抽獎，密切留意！





「小童星」演藝興趣班

日期：18/5/2022 (三)

時間：下午 4:15 - 5:15

地點：ZOOM

對象：4 - 10歲之離異/單親/新來港/低收入家庭的兒童

內容：發覺子女常在家中看電視節目飾演不同角色說對白，很想子女能與別人合力演出嗎？可透過興趣班提升子女合作和溝通能力，在平台中更能增強自信心，發揮他們所長！

名額：8人

負責職員：雯姑娘



壽司製作班

日期：20/5/2022 (五)

時間：下午 4:00 - 5:00

地點：家福中心

對象：6 - 12歲之離異/單親/新來港/低收入家庭的兒童

內容：跟着導師的指導製作手捲壽司，動手製作，滋味更多！

名額：8人

負責職員：周姑娘



「動物拯救隊」正向性格遊戲

日期：24/6/2022 (五)

時間：下午 4:30 - 6:00

地點：家福中心

對象：8 - 12歲之離異/單親/新來港/低收入家庭的兒童

內容：動物森林中每一種動物都有自己的正向強項，小朋友將會與這些動物同心合力，解決一個個日常生活面對的難題。過程中，除了要運用智慧解決問題外，更要游說其他玩家支持你的選擇，絕對需要手、口、腦並用的益智教學遊戲。你準備好發掘和認識不同正向品格強項了嗎？

名額：8 - 10人

負責職員：雯姑娘、駱姑娘

合辦機構：家家輔友



和諧粉彩體驗工作坊

日期：29/4、27/5及17/6/2022

(逢週五，共三節)

時間：下午 4:00 - 5:30

地點：ZOOM

對象：6 - 12歲之離異/單親/新來港/低收入家庭的兒童

內容：讓小朋友用手指直接繪畫，提升小肌肉及手眼協調能力，簡簡單單便能畫出滿意的作品。

費用：\$30

名額：8人

負責職員：周姑娘

備註：參加三節工作坊，可獲得乾粉彩一盒。



「大手牽小手」同學會

(4月)

日期：14/4/2022 (四)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：Zoom

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：在「提早暑假」裡，大手與小手聚一聚，聊聊天，玩遊戲，做手工，陪伴小手渡過特別假期。

名額：8 - 10人

負責職員：關姑娘、周姑娘



(6月)

日期：24/6/2022 (五)

時間：晚上 7:00 - 9:00

地點：Zoom/實體

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：大手小手們聚在一起，一起用「手指」帶動著粉彩，創作獨一無二的和諧粉彩畫作啦！

名額：8 - 10人

負責職員：關姑娘、周姑娘

「童拾曙光」危機及離異家庭兒童服務

「我的喜怒哀樂」兒童成長小組

日期：19/4、20/4、21/4、22/4/2022 (一連四天，共四節)

時間：上午11:00 - 中午12:30

對象：6 - 12歲之離異家庭兒童

地點：ZOOM

內容：面對父母分開，子女難免有不少擔心、焦慮、憤怒等情緒。透過小組讓孩子學習與情緒相處，照顧及明白自己的小心靈。

名額：8人

負責職員：陳姑娘



「尋寶之旅」兒童輔導及治療小組

日期：31/5、7/6、14/6、21/6/2022 (逢週二，共四節)

時間：下午4:00 - 5:30

地點：家福中心

對象：6 - 12歲之離異家庭兒童

內容：小組透過多元化互動活動，教導兒童在面對衝突時，如何表達負面的情緒，了解自己的角色，並學習訂立安全界線，從而學習避免夾在父母的衝突中。

名額：8人

負責職員：羅姑娘

離異家庭兒童導航服務

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8100 8020與當值社工聯絡。

	6歲至10歲	10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	

「大手牽小手」大哥哥大姐姐離異家庭兒童伴行計劃(第七期)

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。

對象：已參加第七期「大手牽小手」伴行計劃之6 - 12歲離異家庭小朋友

費用：全免

負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥

備註：1. 如有興趣報名第八期「大手牽小手」伴行計劃，歡迎致電本中心向當值社工查詢。

2. 此活動由本中心與賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃合辦。

「大手牽小手」(第七期) 月聚 · 4月、5月

日期：30/4、21/5/2022 (六)

時間：下午1:00 - 5:00

活動地點：戶外地方 / ZOOM (待定)

內容：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。

負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥

「大手牽小手」(第七期) 結業禮

日期：18/6/2022 (六)

時間：下午2:00 - 晚上8:00

活動地點：崇德家福軒·家庭退修中心 / ZOOM (待定)

內容：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。

負責職員：施姑娘、關姑娘、忠哥哥

「大手牽小手」大哥哥大姐姐離異家庭兒童伴行計劃(第八期) 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2022-2023年度的全年活動，有關活動內容及日期，請致電2465 6868或電郵至 frc@hkfws.org.hk 聯絡關姑娘/施姑娘查詢。**

「大手牽小手」· 大手義工訓練

日期：19/6、26/6/2022 (逢週日，共二節)

時間：上午10:00 - 下午5:00

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) / ZOOM (待定)

對象：曾經歷父母離異，並有興趣做義工的大專生

內容：回顧個人成長經驗，學習回應兒童的情緒和困難，建立團隊默契。

負責職員：關姑娘、施姑娘





「離婚以後」資訊·網上講座

日期：7/6/2022 (二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：ZOOM

對象：有興趣之社區人士

內容：面對離婚之路，或會感到徬徨迷茫，藉著講座讓參加者認識離婚的基本手續、離婚後的生活安排、相關的社區資源，以及同路人分享跨過難關的心路歷程，以支援離婚家庭重建新的生活。

名額：12人

負責職員：施姑娘



「贍於理財」離異家庭財務管理 網上講座

日期：10/6、17/6/2022 (逢週五，共兩節)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：ZOOM

對象：育有18歲以下子女及正考慮分居/正辦理離婚/已離婚的家長

內容：離異家庭需要面對家庭財政的轉變，重新分配財產。贍養費帶來的壓力和爭執，成為父母雙方必須面對的挑戰，並影響孩子的金錢故事(Money Story)及金錢價值觀。如何以「兒童為本」角度做好家庭理財教育？讓我們一起學習檢視自己的財務狀況及習慣，好好理財。

名額：20人

負責職員：陳姑娘



如何跟孩子說「離婚」網上家長講座

日期：21/6/2022 (二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：ZOOM

對象：正考慮/正辦理離婚的家長

內容：協助家長明白離婚為子女帶來的感受，為孩子作出適當的身心靈預備與支援

- 1) 如何告知子女離婚
- 2) 離婚對子女的影響
- 3) 發現並正面回應子女需要

名額：12人

負責職員：羅姑娘



「十字路口的抉擇」離合支援小組

日期：16/5、23/5、30/5、6/6/2022 (逢週一，共四節)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：家福中心

對象：正考慮分居或離婚的家長

內容：離還是合，實在難以抉擇，搖擺不定也煎熬無比，透過小組勇敢檢視內心需要，為自己的人生路發掘更多的可能性。

名額：6 - 8人

負責職員：關姑娘、羅姑娘

合辦：賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃

「靜音時間」靜觀家長體驗工作坊

日期：24/5、21/6/2022 (二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：可親臨家福中心及 ZOOM同時進行

對象：育有18歲或以下兒童/青少年的家長 (曾經歷離異/單親家長優先報名)

內容：陪伴孩子成長的過程，家長亦需要休息的空間。教養孩子的壓力，您會如何抒解？學習靜觀，可以培養耐性、專注、平靜和喜悅。

名額：8人

負責職員：陳姑娘

備註：1. 參加者可任意選擇課堂節數。

2. 上課時請穿鬆身舒服的衣褲，並準備坐墊及保暖用的大毛巾。



「樂暉社」單親互助小組

樂暉社由1993年成立，本著「單親關懷單親」的互助精神，彼此關懷及支援社區內的單親家庭。

樂暉社輕鬆小聚·玩玩網上遊戲

日期：8/4/2022 (五)

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：ZOOM

對象：樂暉社社員

內容：互相關懷各自近況，藉網上遊戲讓社員提升自信心及團體合作精神，讓彼此關係更加緊密。

負責職員：忠哥哥、雯姑娘



離異及單親家庭社區教室

日期：25/4、16/5、20/6/2022 (一)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：全港

對象：公眾人士

內容：在社區內進行離異及單親資訊展覽、服務諮詢站及製作小手工等。

備註：因應疫情狀況或會取消或改期。

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

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

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。

課程編號：	CPI-01	CPI-02
舉辦日期：	6/4、13/4、20/4、27/4/2022 (逢週三，共四節)	6/6、13/6、20/6、27/6/2022 (逢週一，共四節)
舉辦時間：	晚上7:00-9:00	晚上7:00-9:00
舉辦地點：	Zoom 	Zoom 
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「合作伙伴」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：	離異父母	
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. 此活動與本會親籽薈合辦。	

「彩虹先鋒」離婚及單親婦女朋輩支援計劃

正在辦理離婚的人士，往往需要面對各種繁瑣的法律程序及生活適應。有見及此，本中心特意推行此計劃。藉著一群離異婦女所經歷的寶貴經驗，協助正面對相同處境的離異婦女克服在辦理離婚事宜的過程中所遇到的困難，減低不安的情緒。

本計劃接受各機構同工的轉介或服務使用者之直接申請，亦歡迎離異/單親婦女參與訓練成為彩虹先鋒。如有查詢，請致電2465 6868與本計劃之負責社工羅姑娘聯絡。

彩虹先鋒分享會

日期：4/5/2022 (三)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：家福中心
對象：現任彩虹先鋒之成員
內容：服務策劃及經驗分享
負責職員：羅姑娘



彩虹先鋒之「伴我同行」聚會

日期：15/6/2022 (三)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：家福中心
對象：離異家長
內容：由已受訓練的「彩虹先鋒」義工協助籌備聚會，為離異的父母及家長提供互助支援及經驗交流的平台，陪伴離異家庭重整家庭生活。
負責職員：羅姑娘

彩虹先鋒義工訓練

日期：待定
時間：待定
對象：曾經離婚的婦女
內容：訓練將會包括
1) 離婚家庭的基本需要
2) 離婚申請程序
3) 相關社區資源
4) 朋輩輔導及支援技巧
5) 外展及陪伴技巧
負責職員：羅姑娘

(如有興趣參加活動，歡迎聯絡)



新計劃展開

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贊助，本會於2021年10月起，已推展嶄新的「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療愈服務，並從「兒童為本」的角度為再婚／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，開展人生新階段。

服務目標

- 1) 為有需要之離異 / 重組家庭，處理因家庭關係或創傷經歷所帶來的情緒與傷痛。
- 2) 協助再婚 / 重組家庭建立親密關係，互信與支持。
- 3) 協助再婚 / 重組家庭的父母，建立「兒童為本」共享親職概念，促進子女 / 繼子女健康快樂成長。
- 4) 協助離異 / 重組家庭之兒童重建自信與安全感，適應家庭轉變和兩個家的生活。
- 5) 聯繫業界，提升社會對多元家庭需要的關注和了解，締造關愛社區。

服務對象

- 離異家庭
- 再婚 / 重組家庭
- 有興趣了解和關注多元家庭需要的人士 / 社會大眾

計劃內容

1. 計劃專線 81008020
2. 生活·「放晴」系列
3. 人生·再「喜」航系列
4. 「放晴·再起航」- 多元家庭支援網站暨互動學習平台
5. 「分」·「婚」中需要你同心行夥伴 / 地區聯盟

計劃查詢：8100 8020

想了解更多支援再婚家庭的活動，詳情可到訪計劃Facebook查閱。



祖父母支援系列

「我的子女離婚了」— 祖父母支援講座

日期：21/4/2022 (四)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：親籽薈 (九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
對象：離異家庭祖父母/外祖父母
內容：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。講座將會探討子女離異對自己及家庭帶來的影響、並且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：12人
負責職員：羅姑娘、左姑娘
合辦：本會親籽薈

「我的子女離婚了」— 祖父母支援小組

日期：5/5、12/5、19/5、26/5/2022 (逢週四，共四節)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：親籽薈 (九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
對象：離異家庭祖父母/外祖父母
內容：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，或難以見到孫兒，箇中百般滋味，誰人能懂。透過同路人互相支持，一起面對子女離異帶來的影響和傷痛，並且了解離婚對孫兒輩的影響，而祖父母們也可彼此關懷學習，重整自己的角色和生命故事。
名額：6 - 8人
負責職員：羅姑娘、左姑娘
合辦：本會親籽薈

祖父母開心聚一晷

日期：23/6/2022 (四)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：親籽薈 (九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
對象：離異家庭祖父母/外祖父母
內容：在經歷家庭的轉變時，祖父祖母也承受著不少困難和壓力，本活動就邀請各位來到當中娛樂一下，一起動動手動動口，藉著運動、遊戲和茶點，互相帶來正能量！
名額：6 - 8人
負責職員：羅姑娘、左姑娘
合辦：本會親籽薈



「解·結」個人成長小組

日期：27/4、4/5、11/5及18/5/2022 (逢週三，共四節)
時間：晚上7:00 - 8:30
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：經歷離異的父母
內容：離婚帶來的恩怨情仇，往往在不知不覺中捆綁著我們。就如同成長中的一些傷痛，有時以為已經放下，但突然又感到仍被縈繞。鼓勵父母與我們一起接觸及理解內心的聲音，從而帶來化解的可能。陪伴自己安撫和修復看不見的傷口，學習以自在自愛的姿態前行。
名額：8人
負責職員：何姑娘、關姑娘
合辦：本會家福中心

爸爸會月聚

日期：21/4 (四)、25/5 (三)、20/6/2022 (一)
時間：晚上7:00 - 9:30
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、親職合作及面對各樣生活改變也會有壓力，透過每月一聚，共同分享當中的心路歷程，建立兄弟情誼。
負責職員：李姑娘、何姑娘
合辦：本會家福中心

「共享親職有妙法」

離異父母親職協調工作坊

日期：25/5、1/6、8/6、15/6/2022 (逢週三，共四節)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：社會福利署保護家庭及兒童服務課(沙田) / ZOOM (待定)
對象：高衝突/分居/離異父母
內容：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「合作伙伴」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。
名額：8 - 10人
負責職員：關姑娘、施姑娘
合辦：社會福利署保護家庭及兒童服務課(沙田)

心癒·瑜珈體驗日

日期：6/5/2022 (五)
時間：上午10:00 - 11:15
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：離異父母
內容：藉靜觀練習及簡單瑜珈動作，讓家長體驗瑜珈運動，從而放鬆身心靈，在忙碌的生活及面對日常挑戰中增添正能量。
名額：8人
負責職員：何姑娘
導師：吳姑娘
(已獲取Yoga Alliance RYT-200證書)
合辦：本會親籽薈

非凡爸爸 — 離異父親敘事小組

日期：15/6、22/6、29/6、6/7、13/7及20/7/2022 (逢週三，共六節)
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：經歷離異的爸爸
內容：婚姻改變帶來很多挑戰，特別是教養及親職合作上的壓力，小組讓爸爸回顧並展望父親角色在孩子成長中的位置與意義，互相學習及分擔當中的喜怒哀樂。
名額：8人
負責職員：李姑娘、關姑娘
合辦：本會家福中心

親「籽」管教工作坊

日期：16/6、23/6、30/6、7/7/2022 (逢週四，共四節)
時間：晚上7:00 - 9:00
地點：親籽薈(九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
對象：育有6 - 16歲孩子之離異或再婚家長
內容：孩子在面對父母離婚或再婚時，有可能會出現情緒和行為問題，令父母感到擔憂。工作坊會和大家了解：1) 孩子的成長需要 2) 情緒與孩子身心發展的關係 3) 學習「IMessage」，好好表達自己感受、想法和需要 4) 如何和親職夥伴/再婚伴侶合作，建立和諧的親子關係，讓孩子能順利渡過家庭轉變。
名額：8 - 10人
負責職員：羅姑娘、潘姑娘
合辦：本會親籽薈

離異或重組家庭 親子共聚系列

Yoga親子享樂樂

日期：20/4/2022 (三)
時間：上午11:00 - 中午12:30
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：育有5 - 10歲子女的離異或再婚家庭
內容：瑜珈本身能讓身體和精神得以放鬆和休息，父母和孩子一起做瑜珈能透過身體的接觸和親子上的交流，寓瑜珈於遊戲，以促進親子關係，來享受一下吧!
名額：6 - 8對親子
負責職員：何姑娘
導師：吳姑娘(已獲取Yoga Alliance RYT-200證書)
合辦：本會親籽薈

兒童心靈療愈系列

幸福繪本館 — 親子共讀時光

日期：6/4、27/4、11/5、25/5、8/6、29/6/2022 (三)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：ZOOM
對象：所有期待聽故事的大人和小朋友
內容：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。
名額：不限
負責職員：施姑娘、羅姑娘
合辦：大埔浸信會社會服務處
備註：活動連結在本計劃Facebook專頁公布。



活動詳情可掃描
QR code 查閱
《親籽4 - 6月》通訊

如沒有特別註明，
活動費用全免

兒童活動 / 小組

「童心天地」— 我們的家

日期：22/4、29/4、6/5、13/5/2022 (逢週五，共四節)
 時間：下午3:30 - 5:00
 地點：親籽耆(九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
 對象：6 - 12歲面對父母離異之兒童
 內容：孩子面對父母離異，心裏有著不同的感受和想法，但孩子可能不懂也不敢向父母透露。透過「童心天地」希望建立一個安全基地，讓孩子們彼此安心去探索和分享對家庭生活的感受和心事，共同去分擔喜憂。「童心天地」將運用「敘事治療」手法，與孩子一同面對父母離異的困惑。

名額：6人
 負責職員：何姑娘、吳姑娘、Miss Yellow



彩繪雨傘DIY

日期：25/6/2022 (六)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：親籽耆(九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
 對象：6 - 12歲面對父母離異之兒童
 內容：齊來動動手，發揮創意，製作一把屬於自己獨一無二的雨傘！

名額：6人
 負責職員：潘姑娘

家長活動 / 小組

共親同學會

日期：25/4、30/5、20/6/2022 (一)
 時間：晚上7:00 - 9:00
 地點：Zoom
 對象：曾參加共享親職課程之離異父母
 內容：共親路上滿載挑戰，溝通合作談何容易。透過活動，與同路人分享面對困難和成功經驗，互相支持及鼓勵，發掘更多面對挑戰的智慧和方法。

名額：12人 (6位爸爸、6位媽媽)
 負責職員：潘姑娘
 合辦：本會家福中心
 備註：參加者可任意選擇活動節數。



「親子特別遊戲時間」— 家長訓練課程 (基礎班)

日期：5/5、12/5、19/5、26/5、2/6/2022 (逢週四，共五節)
 時間：上午9:30 - 中午12:00
 地點：親籽耆(九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
 對象：3 - 8歲面對父母離異之兒童及家長 (無須攜同兒童出席)
 費用：\$200 (出席率滿80%或以上的參加者，將獲贈價值\$200玩具)
 內容：(詳情可掃描QR code查閱《親籽》通訊)
 名額：8 - 10人
 負責職員：何姑娘
 合辦：本會家福中心

「親子特別遊戲時間」— 家長訓練課程 (進階班)

日期：9/6、16/6、23/6、30/6、7/7/2022 (逢週四，共五節)
 時間：上午9:30 - 11:30
 地點：親籽耆(九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
 對象：3 - 8歲面對父母離異之兒童及家長
 內容：(詳情可掃描QR code查閱《親籽》通訊)
 名額：6 - 8人
 負責職員：何姑娘
 合辦：本會家福中心
 備註：此課程於報讀「基礎班」時作只一次性的收費

「為何孩子不想見我」家長工作坊

日期：6/6、13/6、27/6、4/7/2022 (逢週一，共四節)
 時間：晚上7:00 - 9:00
 地點：Zoom
 對象：非同住家長
 名額：8人
 負責職員：郭姑娘
 合辦：賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃

「細細聲，一齊聽」— 家長繪本工作坊A

日期：14/4/2022 (四)
 時間：上午11:30 - 中午12:30

「細細聲，一齊聽」— 家長繪本工作坊B

日期：10/6/2022 (五)
 時間：下午5:00 - 6:30
 內容：父母迫不得已要分離，家長怎樣可以用孩子的語言，讓他們好好過渡心情和感受不變的愛護？親子共閱不僅是了解說故事，我們希望親子在共閱的時刻，開啟彼此理解的旅程。

地點：Zoom
 對象：離異父母
 名額：8 - 10人
 負責職員：何姑娘、吳姑娘
 備註：每一位出席的家長獲贈共享親職故事書一套

周五電影分享會

日期：24/6/2022(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：離異家長
 內容：電影是人生的縮影。當觀衆在影院裏，看著那小小的螢幕，在短短兩小時內，卻能看見一個人的生命線，有時是悲劇，有時是喜劇，有時是溫馨，有時是感人。在電影的帶領下，我們得以暫時放下現實的煩惱，進入一個全新的世界。讓我們在電影的陪伴下，共同度過一個愉快的晚上。

名額：10人
 負責職員：梁先生

手沖咖啡體驗班 Coffee Brewing

日期：26/6/2022(日)
 時間：上午10:30 - 中午12:30
 地點：親籽耆(九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
 對象：離異家長
 內容：咖啡可能飲得多，但未必試過自己沖。一杯好咖啡，是用心沖出來的。讓我們在咖啡的香氣中，享受一個愜意的下午。

名額：6人
 負責職員：梁先生

親子活動

押花水晶滴膠工作坊

日期：10/4/2022 (五)
 時間：上午11:30 - 中午12:30
 地點：親籽耆(九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
 對象：離異的父母及其6 - 12歲之子女
 內容：透過使用不同的乾花和裝飾，參加者便能製作出獨一無二、閃爍發光的水晶滴膠飾物或擺設。

名額：4對親子 (8 - 10人)
 負責職員：郭姑娘



從零開始 Art Jamming

日期：21/5/2022 (三)
 時間：下午3:00 - 5:00
 地點：親籽耆(九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)
 對象：離異的父母及其8 - 16歲之子女
 內容：藝術的創作過程一向能療癒人的心靈。參加Art Jamming不需任何繪畫經驗，只要放鬆心情創作就好。讓我們一同享受屬於自己的放鬆時光、在繁忙的日子放慢腳步吧！

名額：4對親子 (8 - 10人)
 負責職員：郭姑娘



2022年4-6月親籽耆活動報名表的QRCode

臻和薈 — 調解教育及服務計劃

免費約見律師及家事法律諮詢講座

*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		家事法律諮詢講座	
		日期	時間	日期	時間
臻和薈	香港西營盤第一街 80 號 A 西園 ☎ 電話：2561 9229 傳真：2811 0806	21/4/2022(四)、16/5/2022(一)、 23/6/2022(四)	晚上 6:30-8:10	/	/
北角 綜合家庭服務中心	香港北角英皇道668號健康村第二期地下高層 ☎ 電話：2832 9700 傳真：2893 4133	13/4/2022(三)、20/5/2022(五)、 17/6/2022(五)	晚上 6:30-8:10	20/6/2022(一)	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	6/5/2022 (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二樓204室 ☎ 電話：2720 5131 傳真：2725 6621	27/4/2022 (三)、 22/6/2022 (三)	晚上 6:30-8:10	25/5/2022(三)	晚上 7:00-8:30
親籽薈 共享親職支援中心	九龍荔枝角道九龍荔枝角道838號 勵豐中心3樓 302室 ☎ 電話：8100 8883 傳真：2743 5833	15/6/2022 (三)	晚上 7:00-8:40	13/4/2022(三)	晚上 7:00-8:30
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	23/5/2022(一)	晚上 6:30-8:10	8/4/2022 (五)	晚上 7:00-8:30
油塘 綜合家庭服務中心	九龍油塘麗邨信樓一樓 ☎ 電話：2775 2332 傳真：2775 2221	10/6/2022(五)	晚上 6:30-8:10	17/6/2022(五)	晚上 7:00-8:30
葵涌(南) 綜合家庭服務中心	新界葵涌葵翠邨碧樓平台一層 102室 ☎ 電話：2426 9621 傳真：2422 1875	27/4/2022(三)、18/5/2022(三)、 29/6/2022(三)	晚上 6:30-8:10	25/5/2022(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	27/4/2022(三)、 25/5/2022(三)、22/6/2022(三)	晚上 6:30-8:10	22/4/2022 (五)	晚上 7:00-8:30
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	13/5/2022 (五)	晚上 7:15-8:55	/	/

捐助機構



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)



「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/zysTESKT6k> 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：_____

交表人簽署：_____ 日期：_____

*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
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)

✓：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「中心分佈」，「按地區」，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 陳珏儀姑娘 羅明珠姑娘 施婷婷姑娘
陳淑程姑娘 謝婷姑娘



「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

