



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



2022年10至12月通訊(第5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。

代代「傷」傳

何為創傷？

可能大家會認為經歷暴力或天災人禍才會造成創傷，但其實當事情壓垮了人的情緒整合能力，使他無法負荷這些壓力，便可能形成創傷。面對父母離異，從中情感被忽略或長期在高衝突的氛圍下成長，都可能造成不同程度的創傷。

離婚下兒童的心理狀況

父母對孩子來說是最穩固的堡壘。當堡壘分崩離析，巨大的情緒海嘯襲來。有些孩子會選擇把情緒埋藏在心裡，漸漸變得冷漠；有些孩子會壓抑自己的悲傷，反過來安慰父母，忽略自己的需要；有些孩子未能整理情緒，化身成憤怒的小暴龍。當孩子長期處於父母緊繃的關係中，更有可能出現身心不適反應，如：自我懷疑、焦躁不安、無法專注，可能會有拔頭髮、不時哭泣、尿床等行為。

長大了的「受傷兒童」

創傷不但影響兒童的情緒和行為，更會影響他們如何解讀事情及關係，沒有處理的創傷會伴隨他們成長。例如：他們覺得關係不值得信任，可能使他們害怕與人建立親密關係。如當「受傷兒童」長大成為父母，過往未處理的創傷會影響親子管教和親密關係，他們的孩子便有更大機會面對有關的心理及成長困難，創傷會不知不覺地傳到下一代。

「傷口」一直隱隱作痛，不時會勾起回憶，陷入漩渦中。走出漩渦並不容易，但我們可以嘗試結伴同行，一同展開「療愈之旅」(P.3)，意識、接納、理解自己過去、現在所經歷的傷痛，讓分離的故事不再充滿仇恨和攻擊。平和離異，是給自己和孩子的祝福。



幸福同航 船員專屬活動

船員集合! —— 黑暗中的對話

日期：6/11/2022 (日)

時間：早上9:30-中午12:00

地點：「黑暗中的對話」體驗館

集合及解散地點：賽馬會放晴·再「喜」航 通訊處
(九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

對象：育有6歲或以上子女的離異、重組或再婚家庭

內容：身為爸爸媽媽的您們，平日都會牽着小孩的手教導他們，但有試想過角色調換，會發生什麼事情？在全黑之中，讓小孩牽著您走，透過溝通，探索及合作，讓黑暗喚醒您和孩子的新視角。

費用：17歲或以下：\$80；18歲或以上：\$130

名額：9對親子

負責職員：關姑娘、盧姑娘

備註：1. 活動因應疫情狀況或會取消或改期。

2. 由於安全考慮，恕不招待以下人士參加活動：有身孕人士、患有心臟病相關病症、患有幽閉恐懼症、精神病/智力障礙/自閉症達嚴重程度、身體感不適者、曾服用藥物或含酒精飲品

3. 進入場館之客人必須遵守「疫苗通行證」之規定

幸福同航 船員招募

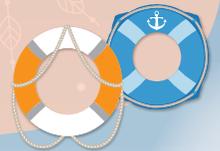
現誠邀大家加入我們的大家庭，一同結伴航行！
登記成為船員，即可享有以下福利：

1. 獲得精美迎新禮包。
2. 可參與船員獎勵計劃。參加滿指定數目的活動，即可換領禮物！
3. 可參與「幸福同航」船員專屬活動。



立即填妥以下網上表格，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>



賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援網站 暨 互動學習平台

專為離異、再婚或重組家庭而設

- 平和離異、多元關係調適、促進家庭關係、共享親職和親子相處等相關資訊
- 一站式家長在線學習課程
- 多元家庭服務專業培訓



歡迎登記「學習平台」網上自學，或參加線上/實體活動。
在《平和離異》的路上，放手過去，重建家庭關係，再「喜」航。

www.letgo-letsgo.org.hk

離異家庭療癒心靈及輔導

為有需要的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。

療癒之旅

日期：14/11、21/11、28/11及 5/12/2022 (逢週一，共四節)

時間：上午10:00-11:30

內容：離異不單帶來情緒困擾，還會影響往後對人和對世界的信任，也可能勾起兒時回憶，陷入家庭或親密關係而來的漩渦中，難以走出。我們開啟一個療癒、復原的旅程，透過陪伴和撫平過往因家庭和關係帶來的傷，與自己和解，從而重新活出自己喜歡的生命。

對象：離異或再婚人士

名額：6-8人

地點：賽馬會放晴·再「喜」航 通訊處

(地址：九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

負責職員：陳姑娘、李姑娘

(三)遇見未來的自己

(二)撫平關係的痛

(一)道別家庭的傷



家長靜觀體驗工作坊

日期：21/11/2022 (一)

時間：上午10:00—下午12:00

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：育有5-18歲孩子之離異或再婚家長

內容：面對子女的情緒及「不合作」，自身的情緒不自覺也被影響，久而久之，親子間多了磨擦，影響關係。「靜觀」可幫助大家覺察及關顧自己的情緒及狀態，面對壓力，改善身心靈健康！工作坊會以互動形式，在經驗實踐下介紹靜觀。透過學習靜觀的態度和技巧，讓家長嘗試關顧自己，感受平靜。同時，亦會讓家長了解可如何將靜觀運用於教養孩子上，促進親子關係。

名額：8人

負責職員：程姑娘、羅姑娘

祖父母支援

「我的子女離婚了」— 祖父母支援講座

日期：3/10/2022 (一)

時間：上午10:00—11:30

地點：ZOOM

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，促進與祖孫及子女的關係。

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

日期：17/10，24/10，31/10，7/11/2022 (逢週一，共四節)

時間：上午10:00 — 11:30

地點：ZOOM

對象：離異家庭祖父母/外祖父母

內容：小組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。

費用：全免

名額：6 - 8人

負責職員：程姑娘、羅姑娘



開心聖誕聚—「薈」

日期：19/12/2022 (一)

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。

名額：12人

負責職員：程姑娘、羅姑娘



「我的子女離婚了」祖父母支援小組

日期：7/10，14/10，21/10，28/11/2022
(逢週五，共四節)

時間：上午10:00—11:30

地點：長沙灣綜合家庭服務中心

對象：離異家庭祖父母/外祖父母

內容：面對子女離婚，已很擔心及心痛，但同時可能需要肩負照顧孫兒的責任，或難以與孫兒相聚，當中百般滋味，難以道出。透過同路人互相支持，一同面對子女離異帶來的影響及傷痛，並了解離去對孫兒的影響。祖父母也可彼此關懷學習，重整自己的角色及生命故事。

名額：8人

負責職員：程姑娘、吳姑娘

備註：此活動與長沙灣綜合家庭服務中心合辦



再婚重組家庭支援

「再一次親密」講座

日期：11/11/2022 (五)
 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：經歷離異的家長(育有18歲以下兒童)或其新伴侶
 內容：再次展開新的感情，充滿甜蜜的期盼，亦有很多挑戰。講座將和大家了解再婚家庭各成員的需要和適應困難。
 名額：12人
 負責職員：程姑娘
 備註：參加者可有30分鐘的免費諮詢

讓愛飛翔—親子平行小組

日期：21/10、28/10、4/11、11/11及 18/11/2022
 (逢週五，共五節)
 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：育有5-10歲子女的再婚或重組家庭
 內容：兩個家庭結合，伴隨不少挑戰。每個家庭成員對新家庭的期望及角色分工也不同，需要時間及空間互相適應和磨合。小組透過不同的主題活動和互動體驗，讓孩子表達對家庭改變的想法，引導父母了解自己的角色，從而促進溝通、建立親密的親子關係，創造溫馨愉快的親子回憶。
 名額：6個家庭
 負責職員：何姑娘、關姑娘

手縫皮革工作坊

日期：4/12/2022 (日)
 時間：下午2:00-4:00
 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：離異家長及新伴侶
 內容：拍拖總是行街、睇戲、食飯，想有點新意？不如來自製獨一無二的皮革手作吧！
 在導師的帶領下，打孔、穿線、揉邊，輕鬆完成皮革手作，過程中透過溝通合作互相幫忙、歡笑不斷，創造甜蜜回憶，完成後更可以將情侶信物帶在身邊，實用又有紀念價值！
 費用：每位\$120(包一件成品，款式包括卡片套、散子包、鎖匙包、搓手液套、啪鈕小錢包、掛頸名片套)
 名額：12人 (6對家長/情侶)
 負責職員：施姑娘、盧姑娘
 備註：1. 可提供托兒服務 (4-18歲兒童)，詳情請向職員查詢
 2. 活動因應疫情狀況或會取消或改期。



再「喜」航滋養關係營

日期：27/11/2022 (日)
 時間：上午9:00—下午5:00
 集合及解散地點：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)
 活動地點：本會 崇德家福軒家庭退修中心
 對象：離異家長及新伴侶
 內容：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來到環境優美的家庭退修中心，一起藉著活動，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。
 費用：每位\$30(大小同價，費用已包車費、膳食)
 名額：18人
 負責職員：陳姑娘、程姑娘、盧姑娘
 備註：1. 可提供托兒服務 (4-18歲兒童)，詳情請向職員查詢。
 2. 活動因應疫情狀況或會取消或改期。



兒童及青少年支援

「至叻星，返嚟啦！」 課後鬆一鬆線上聚會

日期：1/11、8/11、15/11、22/11、29/11及
6/12/2022(逢週二，共六節)

時間：下午4:00 — 5:00

地點：ZOOM

對象：6-12歲離異或再婚家庭之兒童

內容：開學後課業壓力與日俱增，我們一同用藝術、
音樂和運動的形式一齊來放鬆一下，面對學校
及家庭的挑戰！

名額：12人

負責職員：施姑娘

備註：參加者可任意選擇課堂。



「我手畫我心」手指畫兒童小組

日期：21/10、28/10、4/11、11/11、18/11/2022
(逢週五，共五節)

時間：下午3:00-4:30

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：9-15歲離異或再婚家庭之兒童

內容：無需高超的繪畫技巧，只需簡單的畫筆、顏
料與手指，便能在一筆一畫中，畫繪生動圖
案，讓兒童體驗多一種內心表達方法。

名額：12人

負責職員：謝姑娘

備註：參加者可任意選擇課程堂數。



「再」滿愛·家庭活力提升系列

萬聖節面部彩繪扮裝派對

日期：29/10/2022 (六)

時間：上午10:00—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 - 18歲子女之離異或再婚家庭

內容：一年一度扮鬼扮馬既日子又到啦！今次邀請到面部彩繪導師教親子互畫。一起認識顏料和基本手繪技巧，互相為對方畫1個手部/面部彩繪(Face painting)。增加感情交流吧！

費用：每人 \$30 (大小同價)

名額：12人

負責職員：陳姑娘、朱先生

備註：1. 活動因應疫情狀況或會取消或改為Zoom。

2. 如有皮膚過敏、濕疹、敏感、傳染病等症狀人士不適合此項服務。

3. 如報名人數太多，將抽籤決定參加者名單。



「大美督家樂徑」樂悠遊

日期：26/11/2022 (六)

時間：下午1:00 - 6:00

地點：大美督家樂徑

集合及解散地點：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3-18歲子女之離異或再婚家庭

內容：大美督家樂徑是全長1公里的環迴山徑，沿途設有數個觀景台，一口氣飽覽船灣淡水湖、八仙嶺和馬屎洲一帶的風光。透過親子共同了解家樂徑，在活動中建立更緊密的親子關係，及學習為親子關係建立精心時刻的經歷，增進親子關係。

費用：每位 \$20 (大小同價，費用包括來回車費)

名額：25人

負責職員：謝姑娘、雯姑娘

備註：1. 參加者需有行山的體力、自備足夠食物、水及所需用品。

2. 活動因應疫情狀況或會取消或改期。

3. 參加者需要完成親子工作紙



親子拍拍樂 - 家庭專屬年曆冊

日期：10/12/2022(六)
時間：下午2:30 — 5:30
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3-18歲子女之離異/再婚家庭
內容：來到年尾，是時候計劃新一年目標！邀請家長和子女一同來玩遊戲、回顧今年重要片段，於冬日中享受親子相聚的溫暖幸福。活動過程將會為家庭拍攝照片，以作製作年曆冊之用。每個家庭可獲得一本專屬的年曆冊。
名額：6對親子
負責職員：施姑娘
備註：活動因應疫情狀況或會取消或改為Zoom。

親子和諧粉彩體驗工作坊

日期：11/12/2022 (日)
時間：上午11:00—下午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：有5-10歲子女的離異或再婚家庭
內容：繪畫和諧粉彩毋需具備繪畫基礎，用手指直接繪畫，顏色溫暖柔和，令心靈產生平靜。從共同創作，增加親子間的溝通，感受及表達對彼此的愛。
費用：\$ 20
名額：6對親子
負責職員：程姑娘、盧姑娘



幸福繪本館 — 親子共讀時光

日期：5/10、12/10、2/11、9/11、7/12、14/12/2022 (逢週三) *只需報名一次
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：面對家庭結構的改變，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。
負責職員：施姑娘、羅姑娘
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。

外展教室

多元家庭社區教室

日期：24/10、21/11、19/12/2022 (週一)
時間：下午3:00 - 5:00
地點：全港
對象：公眾人士
內容：在社區內透過攤位或展覽，提供多元家庭的服務諮詢。



如沒有特別註明，活動費用均全免。所有實體活動都會因應疫情狀況而取消、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： _____ 家長簽署： _____

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

- ◎ 參加者必須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。

惡劣天氣之服務安排

	室內活動	戶外活動
黃色暴雨警告	✓	★
紅色暴雨警告	★	★
黑色暴雨警告	★	★
1 號風球	✓	✓
3 號風球	✓	★
8 號風球或以上	★	★



活動照常舉行



如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則延期/取消



如活動舉行前四小時仍懸掛，活動則延期/取消

1. 負責工作人員亦會視乎當時實際的天氣情況，作最後的決定及個別通知。
2. 為策安全，參加者及家長自行考慮各地區天氣、道路及交通情況，決定是否前來中心。

賽馬會放晴・再「喜」航計劃通訊處 (不設偶到服務，敬請預約)

九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室
(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
 香港家庭福利會 崇德家福軒
 大埔浸信會社會服務處
 社會福利署 長沙灣綜合家庭服務中心

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

歡迎掃描QR code 報名



本會為註冊之有限公司
 2022年9月出版
 印刷數量 2000