

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



2022年7-9月通訊(第4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。

再婚的挑戰

不少經歷離異的人仍願意走進親密關係，期待有個伴侶陪自己。要從一段受傷的關係中復原，已經用了不少時間和心力；若要展開另一段新的關係，需要經過更多內心掙扎。若談及是否要再次進入婚姻時，難免會出現不少擔心，害怕重蹈覆轍，故此，會變得更加謹慎。以下是再婚家庭可能會面對的挑戰：

社會的目光

社會普遍接受以初婚為主的家庭模式，加上灰姑娘遭受後母虐待的故事深入民心，大眾對這些家庭印象負面及充滿迷思，認為「不正常」。故此，當選擇再婚時未必敢告知親友，擔心他們的目光，得不到祝福，或會承受閒言閒語，這會製造一層層的心理壓力。

欠缺社會的支援及模範

雖然再婚家庭數目上升，但在社會上仍然是少數，對於再婚家庭的認識不多。社會對公眾教育不多，再婚的人士缺乏學習的對象和資訊，難以在婚前預視會出現的挑戰及解決問題的方向。

複雜的親屬關係

不論是初婚或再婚，家庭的結合都會帶來新的親屬關係。然而，再婚家庭更需要面對上一段婚姻因孩子而留下的親屬關係，如孩子的祖父母、孩子的姨姨叔叔等。這些關係遇上再婚，可能有祝福，也難免有衝突，對孩子、對新伴侶也有壓力。因為每位長輩對孩子的成长和管教都有不同的聲音，角色和權責的不清，會使孩子難以適從。再婚一方的長輩也可能將前新袍/前女婿與新新袍/新女婿比較，新任的太太/先生會感受到壓力。

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

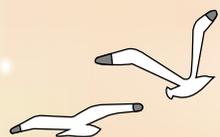
繼子女的關係

再婚家庭面對最大的困難之一是孩子與新伴侶的關係。孩子和新伴侶都需要適應新家庭，會承受不同的心理壓力，而他們之間也會常出現張力。不同年齡的孩子對陌生人成為同住家人的接受程度不同，他們也可能有忠誠矛盾，擔心接納繼父/繼母便是背叛另一方家長。同時，新伴侶也會擔心自己是否能成為家庭的一份子，自己有沒有盡到為人父母的責任，有沒有被孩子接受等。如何建立繼親子關係是重要的課題。

夫妻關係及親子關係的拉扯

再婚家庭的夫妻比初婚家庭缺少二人相處的機會，夫妻間沒有蜜月期來鞏固親密關係，彼此了解生活模式和期望。在他們結婚需要適應另一個身份，為人父母，學習和非親生子女相處。夫妻關係會受親子關係影響，夫婦對於投放多少時間、心思和精力於夫妻和孩子身上會有分歧。

其實，每個家庭都會有各自的挑戰和面對挑戰的能力。不論初婚或再婚，若能提前了解家庭結合有可能遇上的課題，可能多一份心理準備、多一點信心去克服困難，以維繫美好的婚姻生活。



生命·「放晴」系列 — Let Go —



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。

靜觀親職 Mindful Parenting

日期：8/7、15/7、12/8、19/8、16/9及23/9/2022

(逢週五，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：有6- 16歲孩子之離異或再婚家長

內容：幫助家長覺察及接納自身壓力及情緒，並學習回應彼此的情緒，改善自身情緒及親子關係。

1) 回顧自身成長經歷及其對管教的影響

2) 以「靜觀」連結自己

3) 學習接納、感受及感恩

4) 學習以「回應」代替「反應」

名額：8人

負責職員：程姑娘



非凡爸爸 - 離異父親敘事小組

日期：8/9、15/9、22/9、29/9、6/10及13/10/2022

(逢週四，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：婚姻關係的改變對爸爸帶來不少的挑戰和壓力，當中的傷痛不易為外人道。敘事小組讓同路人述說生命故事，一起面對困擾，透過重寫生命經歷，建構一個新的身份。

名額：8人

負責職員：何姑娘、施姑娘

備註：此活動與本會家福中心合辦



療癒之旅

日期：22/8、29/8、5/9及19/9/2022（逢週一，共四節）

時間：上午10:00-11:30

對象：離異或再婚人士

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。我們開啟一個療愈、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。

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）

費用：全免

負責職員：陳姑娘、李姑娘

備註：此活動與本會家福中心合辦

(三) 遇見未來的自己



(二) 撫平關係的痛



(一) 道別家庭的傷



心癒·「愉」伽

日期：15/7、22/7、29/7及5/8/2022（逢週五，共四節）

時間：上午11:00-中午12:00

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）

對象：離異或再婚人士

內容：藉靜觀練習及簡單瑜伽動作，放鬆身心靈，觀察及回應自己需要，安穩面對變化及挑戰。

名額：6-8人

負責職員：何姑娘、吳姑娘（已獲取Yoga AllianceRYT-200證書）

備註：此活動與本會親籽薈合辦



祖父母支援



○ 「我的子女離婚了」—祖父母支援講座

○ 日期：15/9/2022（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，促進祖孫及子女的和諧關係。

○ 名額：12人

○ 負責職員：程姑娘、羅姑娘

○ 備註：此活動與本會家福中心合辦

○ 「我的子女離婚了」共享親職小組

（祖父母篇）

○ 日期：14/7、21/7、28/7、4/8/2022

○ （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：小組希望協助經歷子女離異的祖父母，學習「共享親職」的價值與概念，建立和平理性的「合作伙伴」關係，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。

○ 名額：6-8人

○ 負責職員：程姑娘、羅姑娘

○ 備註：此活動與本會家福中心合辦

靜心日營

日期：28/8/2022 (日)

時間：上午9:00 - 下午5:00

集合地點：賽馬會放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃通訊處
(九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

活動地點：香港家庭福利會 崇德家福軒

對象：離異家庭祖父母/外祖父母及其家人

內容：在經歷家庭的轉變時，祖父母及家人也承受著不少困難和壓力，本活動希望邀請各位祖父母來到環境優美的家庭退休中心，一起藉著活動、釋放平日累積的壓力，尋回內心的平靜。

費用：每位\$30元 (大小同價，費用已包車費、膳食)

名額：20人

負責職員：程姑娘、羅姑娘

備註：1. 此活動與本會家福中心合辦

2. 歡迎祖父母自行參與，或連同家人一起報名參與。



人生·再「喜」航系列 — Let's Go —

再婚重組家庭支援

「再一次親密」講座

日期：22/7/2022 (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：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：羅姑娘、何姑娘

備註：參加者可有30分鐘的免費諮詢

「再一次親密」工作坊

日期：4/8、11/8、18/8 及 25/8/2022

(逢週五，共四節)

時間：晚上7:30 - 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(育有18歲以下兒童)及新伴侶

內容：再次展開新的感情，充滿甜蜜的期盼，亦有很多挑戰。工作坊將探討如何預備新一段感情、照顧伴侶及孩子的需要，為新關係注入關愛和包容，令彼此更容易適應新的家庭生活。

名額：12人

負責職員：何姑娘、李姑娘

備註：此活動與本會家福中心合辦

讓愛飛翔—親子平行小組

日期：10/8、17/8、24/8及31/8/2022 (逢週三，共四節)

時間：早上10:00 - 11:30

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

備註：此活動與本會家福中心合辦



再「喜」航滋養關係營

日期：25/9/2022 (日)

時間：上午9:00 - 下午5:00

集合地點：九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室

活動地點：本會 崇德家福軒家庭退修中心

對象：離異及家長(育有18歲以下兒童)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：程姑娘、羅姑娘

備註：1. 此活動與本會家福中心合辦

2. 提供托兒服務(4-18歲兒童)

3. 活動因應疫情狀況或會取消或改期。



兒童及青少年支援

「我的喜怒哀樂」 兒童教育小組

日期：26/7、2/8、9/8及16/8/2022

(逢週二，共四節)

時間：上午11:00 - 中午12:30

對象：6 - 12歲之離異或再婚家庭兒童

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。

費用：全免

名額：8人

負責職員：關姑娘、何姑娘

備註：此活動與本會家福中心合辦

五感大挑戰

日期：8/8、15/8、29/8/2022

(週一，共三節)

時間：下午4:30-5:30

地點：Zoom

對象：5-10歲離異或再組家庭之兒童

內容：透過專注於不同感官的小挑戰，如：視覺、觸覺及聽覺，學習專注當下，覺察自己的感受及想法。

名額：12人

負責職員：程姑娘、盧姑娘



禪繞繪畫體驗

日期：11/7/2022 (一)

時間：下午4:30-5:30

地點：Zoom

對象：5-10歲離異或再婚家庭之兒童

內容：無需高超的繪畫技巧，只需簡單的紙和筆，便能在一筆一畫中，達至放鬆、專注的狀態，找回內心的平靜。

名額：12人

負責職員：盧姑娘、

程姑娘(已獲取禪繞認證導師CZT證書)



瑜伽「童」你玩

日期：31/7、28/8 及 25/9/2022 (日)

時間：上午11:00-中午12:15

對象：4-9歲面對父母離異或再婚之兒童

內容：兒童瑜伽能讓孩子叫醒感官，神清氣爽，配合呼吸練習，可以更加專注各種學習，平穩情緒。

孩子在適應過度家庭變化中，將練習放入生活作調節和能量去平衡身心、發現自己，也更愛自己。

名額：6-8人

地點：親籽薈(九龍荔枝角道838號勵豐中心3樓302室)

費用：全免

負責職員：何姑娘、吳姑娘(已獲取Yoga AllianceRYT-200證書)

備註：1. 參加者可任意選擇課堂節數

2. 此活動與本會親籽薈合辦





「再」滿愛·家庭活力提升系列

慈山寺大尾篤半天遊

日期：7/8/2022(日)

時間：下午12:30 - 6:00

地點：慈山寺及大尾篤

集合及解散地點：家福中心

對象：育有5 - 18歲子女之離異/單親/再婚家庭

內容：大埔的慈山寺擁有世界第二高的觀音像，遠離塵囂的世外桃源，更擁有全港唯一的佛教博物館。然後一起走訪大尾篤家樂徑景色醉人的觀景台，一眼飽覽船灣淡水湖全景、八仙嶺和大尾篤日落。

費用：每位 \$ 20 (大小同價，費用包括來回車費)

名額：26人

負責職員：謝姑娘、周姑娘

備註：1. 參加者請於活動前先行用膳。

2. 所有12歲或以上人士進入本活動相關場所時，必須利用手機掃描「安心出行」二維碼，並須符合「疫苗通行證」的相關要求，豁免人士除外。



親子樹屋歷奇之旅

日期：14/8/2022 (日)

時間：下午1:00 - 5:30

地點：大埔樹屋田莊

集合及解散地點：賽馬會放晴·再「喜」航計劃通訊處

(地址:九龍荔枝角道838號勵豐中心19樓1901室)

對象：育有5 - 18歲子女之再婚家庭

內容：著夏天陽光明媚的好天氣，邀請各位進入新一段感情的家長帶同子女一起到樹屋田莊參與歷奇之旅，在教練的指導之下完成新奇刺激的挑戰，創造溫馨愉快的親子回憶。

費用：17歲或以下每位\$40；18歲或以上每位\$ 50(費用已包車費，不包膳食)

名額：26人

負責職員：施姑娘、盧姑娘

備註：1. 此活動與本會親籽薈合辦

2. 參加者請於活動前先行用膳。

3. 活動因應疫情狀況或會取消或改期。



「零碳天地」深度遊

日期：24/9/2022 (六)

時間：下午1:00-6:00

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

對象：育有5 - 18歲子女之再婚家庭

內容：參觀「零碳天地」及「組裝合成」建築法資源中心，其中包括全港首個「組裝合成」負氣壓隔離病房，綠色建築模型發展，與子女一同了解最新建造業技術發展，塑造親子溝通多元發展。

費用：每位 \$ 20 (大小同價，費用包括來回車費)

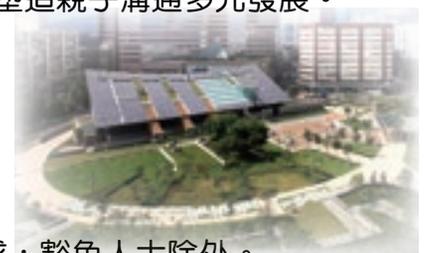
名額：26人

負責職員：謝姑娘、盧姑娘

備註：1. 活動因應疫情狀況或會取消或改期。

2. 所有12歲或以上人士進入本活動相關場所時，必須利用手機掃描「安心出行」二維碼，並須符合「疫苗通行證」的相關要求，豁免人士除外。

3. 全程參與的人士可獲發電子版的「專業及持續發展培訓證書」



型男型女親子扮靚班

日期：16/8/2022(二)
時間：下午2:30 - 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：育有3 - 12歲子女之離異家庭/再婚家庭
內容：難得放暑假，想同子女一齊出街扮靚扮型
啲？想襯親子裝出街影相打卡？快啲參加
扮靚班，同子女一齊打造屬於你們獨有形象
啦！
費用：每位\$10
名額：6對親子
負責職員：雯姑娘、羅姑娘



親子和諧粉彩體驗工作坊

日期：16/8/2022 (二)
時間：下午4:00 - 5:30
地點：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歲子女的離異或再組家庭
內容：透過以共同和諧粉彩作畫，除了增加親子
溝通和合作，更表達彼此的愛。
費用：\$10
名額：6對親子
負責職員：何姑娘、周姑娘
備註：費用已包括活動所需材料



幸福繪本館 - 親子共讀時光

日期：6/7、20/7、3/8、13/8、7/9、14/9/2022 (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：與大埔浸信會社會服務處合作，每節分享兩本特選專題繪本。
負責職員：羅姑娘、施姑娘、陳姑娘
備註：最新消息及主題繪本將會於家福中心及賽馬會放晴·再「喜」航計劃Facebook專頁公佈。



外展教室

多元家庭社區教室

日期：15/7(五)、29/7(五)、12/8(五)、24/8(三)、7/9(三)、21/9/2022(三)
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)



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

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6月出版
印刷數量 2000