



「點亮童心」  
兒童心靈健康守護計劃

Light Up the Childhood -  
Community Awareness Project  
to Safeguard Psychological  
Wellbeing of Children

活動  
通訊

2025年10至12月 (2期)



2025年10至12月季刊

歡迎報名

計劃專線 8100 8020

[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

## 計劃簡介

計劃旨在守護兒童心靈健康，透過多元化的社區教育和介入服務，提升公眾了解家庭衝突和高情緒管教（其中如羞辱、貶低、過度約束/保護、責罵、威嚇、情緒操控等）為兒童帶來的心理傷害及對其成長所帶來的負面影響，藉以提升社會對保護兒童免受心靈傷害的意識。同時及早識別有需要的高危家庭 / 高衝突離異家庭，設計和提供一系列以「兒童為本」角度的預防、教育及支援服務，提升家長教養或共親職的能力，並培育兒童情緒表達和自我保護的韌力，為兒童建立健康安全的成長環境。

## 服務對象

- 高情緒表達管教 / 高衝突的家庭，尤其是離異父母與兒童
- 關注兒童保護和促進兒童心理健康發展的人士 / 社會大眾

## 申請或退出服務

### 個案輔導服務

- 1) 經專業人員如社工、律師、家事調解員、老師等轉介；(備註：請先致電服務專線與當值社工討論個案及轉介細則)
- 2) 服務使用者自行致電計劃專線查詢及申請。

### 其他服務及活動

- 1) 親臨、郵寄或網上報名；
- 2) 轉介者電郵/傳真已填妥之報名表格到計劃統籌處。

### 終止服務

- 1) 服務目標完成或已作出適當的轉介安排後，服務便可終止；
- 2) 服務使用者可自行要求終止服務；
- 3) 經由本計劃社工作出專業評估，若認為服務不宜再繼續，可要求服務使用者退出相關服務，或直接或由計劃社工主動終止服務。

### 退款安排

- 1) 已報名和繳費的小組或活動，如被取消、延期或內容變動令有關的服務使用者未能參加，本計劃會安排退款。
- 2) 如自行退出或因私人理由未能參加已報名和繳費的小組或活動，有關的服務使用者不會獲任何退款安排。

## 「童」你講

## 分享專欄

家庭成員間的情緒表達是影響孩子的心理成長，父母或親密照顧者的情緒表達模式會直接影響孩子如何認識自己、對人的信任及與人的界線等。

情緒表達通常透過以下五方面來評估：

### 批評性評論 (Critical Comments)

對他人行為或特質的負面評價，如指責或不滿的言語

### 敵意 (Hostility)

對他人的普遍負面態度，可能表現為拒絕或憤怒

### 溫暖 (Warmth)

表達關愛、支持和正面情感的程度

### 正面評論 (Positive Remarks)

對他人的讚美或積極評價

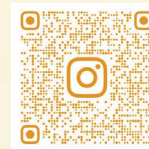
### 情緒過度涉入 (Emotional Over- Involvement)

過度的關心、保護或干預，如過分擔憂或試圖控制對方的行為

(Vaughn & Leff, 1976)

參考資料：

Vaughn, C., & Leff, J. (1976). The Measurement of Expressed Emotion in the Families of Psychiatric Patients. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(2), 157-165.  
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1976.tb00021.x>



# 香港家庭福利會 「點亮童心」兒童心靈健康守護計劃

## 活動報名表

	活動名稱	舉辦日期	參加者姓名	聯絡電話 (有WhatsApp功能)	性別	年齡
1						
2						
3						

緊急聯絡人姓名及關係： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_  
 家長/報名者姓名： \_\_\_\_\_  
 簽署： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

## 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/傳真計劃統籌處（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8100 8020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： \_\_\_\_\_  
 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拒收直接促銷要求。

### 內部使用

接收日期： \_\_\_\_\_

負責職員： \_\_\_\_\_

## 活動報名程序及須知



2025年10-12月  
報名表

- 網上報名：**  
2025年10-12月報名表連結：<https://forms.office.com/r/pxgpmNFif7>  
或掃描右上方QR code報名。
- 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計劃統籌處報名，如有需要，請以現金或支票付款。
- 郵寄報名：**  
請最遲於活動舉行前10個工作天連同劃線支票及填妥之報名表寄回計劃統籌處。支票抬頭請寫「香港家庭福利會」；請勿使用期票或郵寄現金。
- 未滿18歲之參加者，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。
- 如無特別註明，所有活動先到先得，額滿即止；不設電話報名及留位。
- 負責職員會於活動舉行7天或之前致電/WhatsApp參加者，告知活動是否能如期進行。如活動舉行7天前仍未收到通知，請致電查詢。
- 抽籤安排：如活動屬於抽籤活動，參加者可於抽籤日或之前遞交活動報名表格。中籤者會於抽籤日後5個工作天內收到負責職員的電話/WhatsApp通知，中籤者請於5個工作天內親臨計劃統籌處繳付費用。如5個工作天內負責職員仍未能成功聯絡參加者，則作自動棄權。
- 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。
- 如因活動取消、延期或內容變動令報名者未能參加，本計劃統籌處會安排退款。參加者可憑收據於活動取消後一個月內親臨計劃統籌處辦理退款手續，逾期恕不受理。
- 如因病/因事而自行退出或缺席者，所繳費用，恕不退回，後備名額由計劃統籌處安排補上。
- 一經報名後，如參加者未能出席有關小組及活動，應盡快通知計劃統籌處，並不可自行安排他人代替參加。
- 如活動舉行當天，遇緊急或特別情況，活動日期、地點或形式有更改，將另行以電話/WhatsApp短訊個別通知參加者或於中心Facebook公佈，敬請留意。
- 活動會視乎天氣實際狀況，按需要安排內容調整/延期/取消。
- 本計劃統籌處或資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或網上媒體/平台，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。
- 一切有關報名及活動安排，香港家庭福利會保留最終決定權。

## ZOOM 活動須知



- 如活動使用ZOOM或其他線上程式實時進行，參加者需自備可上網的裝置(如：手提電腦、智能手機)，並在穩定上網及寧靜的環境下專注參與。
- 為保障參加者私隱，參加者在進行ZOOM活動期間不可以任何形式記錄及分享活動的過程（包括錄音、錄影、截取螢幕及拍攝等），並須把內容保密。
- 首次使用者須預早熟習操作，或於活動開始前進入測試。所有活動會準時開始，逾時不候。
- 如有任何爭議，香港家庭福利會保留最終決定權。
- 如有任何查詢，可致電計劃專線與職員聯絡。

## 個案輔導服務

### 父母及照顧者個案輔導

協助父母及主要照顧者檢視個人成長和理解兒童身心發展的需要，提升教養和共親職能力與技巧，建立健康的親子關係和界線。

### 兒童及青少年個案輔導

以多元化手法（如繪本、遊戲、敘事等），協助6歲或以上的兒童/青少年建立能力與心理韌力，以面對家庭衝突/父母高情緒表達管教，學習自我保護及建立健康的人際關係界線，重建安全感。

服務對象：高情緒表達管教 / 高衝突的分居 / 離異家庭

服務形式：由社工提供4-6節的個人面談輔導服務

服務費用：全免

服務查詢：詳情可於辦公時間內致電計劃專線8100 8020查詢

## 「守護童心」社區活動系列

### 「守護童心」流動社區教室

宣傳小隊會不定時在各區出沒，讓大家認識更多有關兒童心靈健康資訊。有得學，有得玩，有獎品，歡迎大家到場支持，跟我們深入交流！

**日期** 15/10(三)、10/11(一)、10/12/2025(三)

**時間** 下午3:00 - 5:00

**地點** 港九新界各區

**對象** 社區人士

## 「友伴童行」義工活動系列

### 「友伴童行」義工招募

現招募社區上有心人士成為守護兒童的「友伴」，攜手在社區內推廣保護兒童健康成長的重要性，避免兒童因高情緒表達管教及家庭衝突所引致的心理傷害。

### 義工訓練

<b>日期</b>	21/10、28/10/2025 (逢週二，共兩節)
<b>時間</b>	上午10:00 - 11:30
<b>地點</b>	家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)
<b>內容</b>	認識兒童不同階段的成長需要、有機會遇到的心理危機和長遠影響，學習引導兒童表達情緒和建立求助意識。
<b>對象</b>	社區人士
<b>費用</b>	全免
<b>名額</b>	8人

負責職員：何姑娘

### 服務日

<b>日期</b>	待定
<b>時間</b>	待定
<b>地點</b>	家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)
<b>內容</b>	1) 協助帶領兒童活動，教導兒童認識情緒，學習人際界線和自我保护 2) 協助帶領親子活動，促進家庭和諧 3) 協助在社區內以不同形式推廣兒童保護的訊息
<b>對象</b>	「友伴童行」義工

## 「童行有愛」親子活動系列

透過進行各種親子活動體驗，為親子關係注滿甜蜜回憶，向孩子傳遞愛的語言，拉近彼此。願我們一同用愛填滿孩子內心，使孩子能帶著滿滿的力量走在成長的星光路途上。

### 親子萬聖節面具派對

- 日期** 24/10/2025 (五)  
**時間** 晚上7:00 - 9:00  
**地點** 香港西區服務中心 (地址：香港西營盤第一街80號A西園)  
**內容** 一年一度扮鬼扮馬的日子又來了！跟孩子一同設計獨一無二的搞怪面具，暢玩遊戲，與其他家庭齊齊Trick-or-Treat!  
**對象** 育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭  
**費用** 全免  
**名額** 6-8對親子

負責職員：何姑娘

### 「親親我好嗎？」親子活動

- 日期** 1/11/2025 (六)  
**時間** 上午10:00 - 中午12:00  
**地點** 社會福利署保護家庭及兒童服務課(黃大仙/西貢)(地址：九龍竹園正德街104號黃大仙社區中心三樓)  
**內容** 透過多元的親子活動，增強親子互動，創造珍貴的親子時光。  
**對象** 育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭  
**費用** 全免  
**名額** 8-10對親子  
**合辦** 社會福利署保護家庭及兒童服務課(黃大仙/西貢)

負責職員：關姑娘

### 親子藝術-聖誕花圈

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <b>日期</b> 19/12/2025 (五)                                      | 20/12/2025 (六)                      |
| <b>時間</b> 晚上6:30 - 8:00                                       | 上午10:30 - 中午12:00                   |
| <b>地點</b> 香港西區服務中心<br>(地址：香港西營盤第一街80號A西園)                     | 家福中心<br>(地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號) |
| <b>內容</b> 又到聖誕，今年搞搞新意，與孩子一起用飾品和黏土製作聖誕花圈，掛在屋企大門上，為屋企增添溫暖、喜慶感覺！ |                                     |
| <b>對象</b> 育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭                                 |                                     |
| <b>費用</b> 全免  |                                     |
| <b>名額</b> 6-8對親子  |                                     |

負責職員：何姑娘

負責職員：梁姑娘

## 「守護童年」兒童活動系列

### 「童」塑自我小組

- 日期** 30/10、6/11、13/11、20/11/2025 (逢週四，共四節)  
**時間** 下午4:00 - 5:30  
**地點** 香港西區服務中心(地址：香港西營盤第一街80號A西園)  
**內容** 透過遊戲互動，讓兒童認識不同面向的自己，建立健全的自我觀念，讓孩子相信自己的能力，增加自信！  
**對象** 6-12歲的兒童  
**費用** 全免  
**名額** 10人

負責職員：程姑娘

### 童心繪本時間

- 日期** 6/11/2025 (四)  
**時間** 下午4:00 - 5:00  
**地點** ZOOM  
**內容** 透過繪本閱讀與孩子一同認識自己，表達自我，學習新技能！  
**對象** 5-12歲的兒童  
**費用** 全免  
**名額** 不限

負責職員：施姑娘

### 童玩桌遊時間

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| <b>日期</b> 5/12/2025 (五)                          | 12/12/2025 (五)               |
| <b>時間</b> 下午4:30 - 6:00                          | 下午4:30 - 6:00                |
| <b>地點</b> 家福中心 (地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號)       | 香港西區服務中心 (地址：香港西營盤第一街80號A西園) |
| <b>內容</b> 透過與其他朋友仔一起玩桌上遊戲，在競技中學習社交，建立孩子的能力感和成就感！ |                              |
| <b>對象</b> 6-10歲的兒童                               |                              |
| <b>費用</b> 全免                                     |                              |
| <b>名額</b> 8人                                     |                              |

負責職員：羅姑娘

# 「點亮童心」家長活動系列



培育孩子健康成長不單要回應孩子的發展需要和學習管教技巧，更是受父母個人成長經驗、夫妻關係和親職合作所影響。透過活動陪伴家長伴孩子健康成長。

## 家長網上講座

主題	「童年的創傷」家長講座	「高情緒表達管教是好還是壞？」家長講座	「孩子看家庭衝突」家長講座
日期	13/10/2025 (一)	4/11/2025 (二)	2/12/2025 (二)
時間	上午10:00 - 11:30		
地點	ZOOM		
內容	每月講座陪同家長經歷育兒的酸甜苦辣，探討兒童的發展需要，不同教養模式和家庭狀態對孩子的影響，重新檢視自己的狀態，學習守護兒童的概念和有效管教，陪伴孩子健康成長。		
對象	育有18歲以下子女及管教上感困擾的家長		
費用	全免		
名額	20人		
備註	可以分別報名		



負責職員：何姑娘、程姑娘

## 親親孩子 管教小組

日期	9/10、16/10、23/10、30/10/2025 (逢週四，共四節)
時間	上午10:00-11:30
地點	葵涌(南)綜合家庭服務中心 (地址：新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室)
內容	小組以「安全圈管教」作主題，一起學習如何回應孩子的情緒、設定適當界限，以及促進孩子的自信與獨立性，並增潤親子關係。適合所有希望提升親子溝通與教養技巧的家長參與。加入我們，一起打造溫暖且支持的教養環境！
對象	正考慮/面對/經歷離異的家長
費用	全免
名額	8人
合辦	葵涌(南)綜合家庭服務中心

負責職員：程姑娘

## 靜心之行

日期	4/12/2025 (四)
時間	上午10:00-11:45
地點	中葵涌公園
內容	透過正念步行，讓家長在自然環境中放鬆身心、專注當下。活動將帶領您漫步公園，結合簡單的正念練習，幫助減壓並提升內在平靜。適合所有家長，無需特別經驗，只需一顆願意放慢腳步的心。來吧！一起享受大自然的療癒力量，重新充電，迎接更平衡的教養生活！
對象	正考慮/面對/經歷離異的家長
費用	全免
名額	8人
合辦	葵涌(南)綜合家庭服務中心

負責職員：程姑娘

## 「靠近孩子」家長講座

日期	3/10/2025 (五)
時間	上午10:00 - 11:30
地點	上水慧思薈 (地址：上水龍琛路39號上水廣場 1709 室)
內容	講座會分享兒童的成長與危機、高情緒管教的定義和常見行為，以及安全依附關係對兒童認知發展的重要性。
對象	育有5-12歲孩子及管教上感困擾的家庭
費用	全免
名額	40人
合辦	香港婦女中心協會慧思薈

負責職員：何姑娘

## 「兒童為本」共享親職離異/高衝突家長工作坊

日期	10/10、17/10、24/10、31/10/2025(逢週五，共四節)
時間	上午9:30 - 11:30
地點	社會福利署保護家庭及兒童服務課(黃大仙/西貢)
內容	1) 讓父母了解「兒童為本」的親職模式 2) 學習衝突的處理 3) 掌握和解協調技巧，在親職教養上達至雙贏
對象	離異家長
費用	全免
名額	10人
合辦	社會福利署保護家庭及兒童服務課(黃大仙/西貢)

負責職員：關姑娘

## 活動回顧

「守護童真」流動社區教室(2月)



親子下廚樂·心太軟製作

「童學情緒」工作坊 兒童活動



「童學情緒」工作坊 兒童活動

# 惡劣天氣警告及「極端情況」下 中心開放及活動安排



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 或以上	其他惡劣天氣或 「極端情況」
中心開放	✓	✓	✗	✓	✓	✗	▲
中心室內活動	✓	✗	✗	✓	★	✗	▲
戶外活動	★	✗	✗	★	✗	✗	▲

- ✓ 活動如常舉行
- ✗ 活動取消/延期
- ★ 活動如常，負責職員會視乎實際天氣情況，基於安全考慮而作最終決定，及/或個別通知服務使用者/參加者，但一切以中心Facebook最新公佈之消息為準。
- ▲ 請留意中心Facebook最新公佈/消息

- 如活動進行期間，天文台發出紅色或以上暴雨警告信號，中心會在可行 / 安全情況下讓參加者離開 / 建議參加者停留於中心直至可以安全離開。
- 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。
- 為策安全，家長可按各區天氣、道路及交通狀況，自行決定是否讓子女出席相關活動 / 前來中心。
- 如遇上突發情況 / 惡劣天氣或「極端情況」，活動舉行之日期或形式將有機會作出修訂，本中心會在Facebook公佈中心服務的更新安排；而中心職員在可行情況下，亦會盡量以電話 / 訊息通知參加者，請密切留意中心Facebook最新公佈 / 消息。
- 如中心因惡劣天氣取消活動，服務使用者可憑收據於活動取消後一星期內到本中心退款，逾期恕不受理。
- 如對惡劣天氣警告下中心開放或活動安排有任何疑問，歡迎致電8100 8020向本中心職員查詢。
- 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。



計劃專線開放時間	日	一	二	三	四	五	六
上午9:00 - 下午1:00	✗	✓	✓	✓	✓		✓
下午2:00 - 下午5:30	✗	✓	✓	✓	✓	#	
下午6:30 - 晚上9:00						✓	
*公眾假期休息						#	下午2:00 - 6:00

## 計劃統籌處

地址：新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104 - 106號  
電話：8100 8020

傳真：2466 3672  
電郵：lightup@hkfws.org.hk

## 童心夥伴

葵涌(南)綜合家庭服務中心  
社會福利署保護家庭及兒童服務課(黃大仙/西貢)  
香港婦女中心協會慧思薈

