



救世軍九龍城家庭支援中心

The Salvation Army
Kowloon City Family Support Centre



香港賽馬會社區資助計劃

「愛家友里」

家庭支援網絡

2020年10-12月活動通訊



主辦機構
Organised by



救世軍青年、家庭及社區服務
The Salvation Army
Youth, Family and Community Services

捐助機構
Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

2020年10-12月活動通訊

服務對象：區內有16歲或以下子女有需要的家庭

服務地區：九龍城區（九龍城、啟德、土瓜灣、紅磡、何文田）

服務內容

展外工作：

透過流動諮詢站、家訪等外展手法，發掘有需要家庭。由社工評估需要，配對合適資源，讓家庭及早獲得支援。

「強項為本」家庭培育：

提供家長教育、親子活動，及「強項為本」的家庭培育活動，發掘家庭潛能和強處，建立家庭資產，提升家庭抗逆能力，增進親子關係，促進家庭成長。

夫婦關係增潤活動：

透過小組、工作坊及營會等一系列夫婦關係增潤活動，促進夫婦間的互相了解及提升夫婦處理衝突的能力，鞏固夫婦關係，建立有利兒童健康成長的家庭環境。

家庭支援網絡：

組織不同類型的家庭支援網絡，促進社區生活適應，情緒舒緩、親職技巧上的交流，加強家庭之間的聯繫，強化區內鄰里關係。

離異家庭適應訓練：

提供家長及兒童的適應訓練，舒緩離異家庭因離異帶來的負面情緒及壓力，及提升面對家庭逆境的能力，從而協助離異家庭適應生活的轉變，以盡早建立穩定的家庭生活。

家庭伙伴活動：

招募區內家庭，提供一系列訓練，成為「家庭伙伴」，並配對有需要的家庭。透過定時的家訪、電話聯絡、家庭聚會等活動，提供情緒關懷、社區資訊、管教技巧、夫婦相處智慧等社區支援，以建立長期的社區支援網絡。

社區家庭節：

透過每年一度的社區「家庭節」，鼓勵家庭之間的正面互動，推廣正向家庭資產。

- 負責職員：李燦榮、劉詩敏、陳朗生、廖詠心
- 查詢電話：2768 9298
- 中心地址：土瓜灣九龍城道157-159號寶成洋樓1C室

「社區諮詢站」

時間	星期二	星期三	星期四	星期五
10-1pm	☺			☺
2-6pm	☺	☺	☺	
7-10pm		☺		

本中心社工當值時間歡迎街坊前來查詢有關家庭需要及社區資源服務

學校書簿津貼?

單親家庭
煤氣費優惠計劃

緊急援助基金?

就業交通津貼?

上網津貼?

食物
援助?

新世代·新動力

CLP 中電

全♥傳電
Power Connect

#資助劏房住戶電費開支

中電「全♥傳電」計劃結合節能與關愛，鼓勵住宅客戶全年節能，同時為10,000個合資格的劏房家庭提供電費資助，以減輕電費開支。




活動主題：親子外出活動

活動名稱：愛家快樂梅窩尋寶遊

對象：九龍城區內基層家庭（6歲或以上兒童及其家長）

名額：60人

日期：20/12/2020（星期日）

時間：上午10:00 - 下午5:00

地點：梅窩

● 費用：免費（報名時每個家庭需準備一份約\$50的禮物作抽獎用途，如無故缺席將不設退回）

內容：一家大小在大嶼山梅窩進行尋寶之旅，尋找快樂家庭的成功元素，更可在沙灘上野餐、嬉戲，一同在玩樂、體驗、挑戰中成長。

（*完成「愛家管教易系列」一個獨立訓練課程2節，或有參與「友里。傳遞愛」之家庭可優先參加）

負責同工：榮哥哥（李燦榮）



孩子成長父親角色不可取代！

如何理解「孩子需要」？給爸爸的5原則



「父親」，對孩子角色認同及自我概念的形，也有著深切的影響。對小男孩來說，很希望仿同父親，會學著爸爸拿公事包上班的樣子，若父親終日忙於工作，男孩子和父親相聚的時間少，將失去可以不斷的與父親接觸，以學習成為一個男性的機會。父親對小女孩來說，他的重要性與男孩相等，因為父親是她生命中第一個接觸到的男人，而生命中的第一個男人，能對她關心和愛，心底會有滿滿的信心和能量，也將使得女兒喜歡模倣媽媽，以讓爸爸也像喜歡媽媽一樣喜歡我，而能順利的走入認同女性的過程。

不過，在臨床服務的經驗中，除了父親離世之外，孩子成長過程中，我發現孩子往往比較容易得到母親的呵護與照顧，而父親則因為許多因素而缺席。這些原因包括：

傳統價值觀

男主外，女主內的想法根植在心中，對男女的角色期待是媽媽在家裡負責家務，因此教養責任都由媽媽來擔負，而爸爸主要的責任在維持家計。即便雙薪家庭的興起使得家庭結構起了變化，從原來的大家庭變成小家庭，在父母雙方都投入工作的情況下，雖然，父親已被要求介入育兒的行列，但在父親所要扮演的所有角色，包括：兒子、先生、父親、朋友、職業角色、、、等，在工作壓力下，被歸類為家庭內部的「父親」角色也是最容易被忽略與放棄的。

缺乏父親角色學習

許多父親自己在當小孩時，對父親的印象就是兇兇的、有距離的、高高在上的，不斷的被要求。很少能夠與父親分享心情或輕鬆的在一起。因此，當有一天自己有了小孩時，也不知道如何與孩子相處。

工作地點遠

由於現代的地球村生活型態，使得父親的工作地點不再侷限居住地點附近或是國內，所以無形中減少了許多與孩子相處的機會，扮演父親角色的時間也相對的減少。



孩子成長父親角色不可取代！

如何理解「孩子需要」？給爸爸的5原則

夫妻關係影響

很多時候，當父親與孩子之間有衝突時，母親總是像母雞護著小雞一般，常常太感情化或失去原則的袒護孩子，使得父親在心理上感到孤單與挫折，而影響到夫妻之間的關係，常常不是更想突顯自己的能力，而更往外面的事業去發展，就是離場退出家庭內應扮演的角色，以減少磨擦。還有，很多父親因離婚也離開父親角色。

以上各式原因，讓父親似乎成了賺錢、忙碌、嚴肅的、令人害怕，難以接近、疏離、的代名詞。可惜的是，孩子也失去父性能量點滴注入成長過程的機會。

父親對一個人成長實在有著不可取代的積極性意義，包括：父親是力量及權威的象徵，來自父親的肯定與認同，孩子將有自尊與自信，情緒也會比較穩定，把能量放在學習上。父親的理性、有法則、勇敢的特質，會讓孩子習得面對問題的能力。父親示範良好的夫妻關係，營造安定的家，會使得孩子擁有安全感及歸屬感。

親愛的父親，是的，您對孩子的影響性和重要性是不容質疑。如何善用自己天生智慧、理性、勇敢的能力，理解孩子的需要，去做對孩子生命發展有意義而且有幫助的事呢？在此提供一些原則給您做參考：

1. 當自己的加油站

從太太懷孕的那一刻就是當爸爸的開始，這時候你的太太會用大部份的能量來調適身心，偶而會忽略了你，這一刻也就是開始當大人，開始關照另外一個生命，及關照自己的開始。記得常常為自己加油，讓自己在有充分的能量之下，去關照新的開始及另一個來自於你的生命。

2. 抱持永遠的學習心

世界上沒有任何人生來就是好父親，必須透過不斷的學習，具有耐心與愛心，碰到與孩子有關的新的事物及新的課題時，能夠永遠保持一顆研究的心，去探求每一個行為背後的含義及發展需要。

正視每一個與孩子相處的時間：成為好爸爸的條件不是你與孩子相處的時間的長短，而是相處的品質而定，十分鐘全心和孩子在一起，全心聆聽孩子說話，陪他玩他想要玩的、陪他聊他想聊的話題，比一個小時跟他在一起，可是你卻在滑手機、看電視、或不斷說自己的意見還要有價值。



孩子成長父親角色不可取代！

如何理解「孩子需要」？給爸爸的5原則

3. 成為孩子永遠的後盾

讓孩子感受到有一個爸爸會保護他，不會受到外界的威脅和可以一起對抗內在的恐懼。有覺察的不用會使得孩子呈現懦弱、無自信或對權威和社會規則極度反叛的否定、冷漠、嘲諷、忽視、恐嚇、處罰等拒絕的態度來教育及面對孩子。

4. 和另外一半成為共同合作體

學習和太太分工，儘早加入育兒的工作。因為少親密接觸，就會產生距離感，當然孩子也是一樣。另外，常常告訴太太你的困難，如：「當我和孩子有衝突時，若此時你一直護著孩子，不斷指責我，會讓我更憤怒，更想罵孩子。」並告訴太太你的希望。如：「當我教育孩子時，若孩子哭哭鬧鬧，請幫我並支持我，告訴孩子用說的表達想法，而不是哭鬧。謝謝你！」

5. 需要人在心也在，願意和孩子在一起，品嚐生活的日常的爸爸

孩子需要一個肯扮演父親角色的爸爸，這個爸爸不需要什麼都厲害，所需要的只是要能感受到孩子有什麼需要，以及願意和孩子在一起，品嚐生活的日常，做孩子可靠的人生嚮導和友好的侍衛，當然這些是可以不斷在生活中嘗試，也不斷調整的過程。

祝願所有父親，能連結自己內在勇氣與智慧，並傳承這份無以取代的勇氣與智慧給孩子！

文章來源：BabyHome 文：林麗玲老師／MBPS正念親職教養系統創建者 2018年08月03日
<https://info.babyhome.com.tw/article/18933>



活動主題：親子成長活動

活動名稱：親子甜在心

對象：九龍城區內基層家庭（4歲或以上兒童及其家長）

名額：12人

日期：10/10/2020 及 17/10/2020（逢星期六，共2節）

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：製作涼透心的紅豆冰及清香味美的蜂蜜桂花糕，透過親子一同合作，學習互相欣賞，肯定兒童能力，增進親子良好感情。（本中心會提供主要食材）

負責同工：榮哥哥（李燦榮）



活動名稱：親子小食堂

對象：九龍城區內基層家庭（6歲或以上兒童及其家長）

名額：10個家庭

日期：17/10/2020 及 24/10/2020（逢星期六，共2節）

時間：晚上7:00 - 8:30

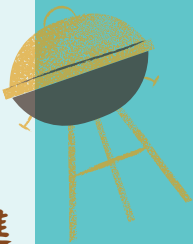
地點：參加者家中（活動以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：透過簡單的食材，讓家長及子女能夠協力創作美味的小食，藉著過程增加彼此的溝通，以及學習聆聽及正面回應技巧。

（中心提供食材，參加者需要上中心拿取食材）

負責同工：牛奶姐姐（劉詩敏）



活動主題：親子成長活動

活動名稱：潮流家長

對象：九龍城區內基層家庭家長（6-12歲兒童之家長）

名額：10人

日期：29/10/2020 及 05/11/2020（逢星期四，共2節）

時間：上午10:30 - 12:00

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：透過認識現時兒童的潮流文化，讓家長懂得如何在日常生活中認識子女的娛樂文化，有助家長與子女建立關係。

負責同工：朗哥哥（陳朗生）



活動名稱：小廚師訓練記（親子）

對象：九龍城區內基層家庭（8歲或以上兒童及其家長）

名額：10個家庭

日期：18/11/2020 及 25/11/2020（逢星期三，共2節）

制作時間：任何時段分享

地點：參加者家中（活動以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：這次活動期望子女能夠嘗試在處理食材開始，製作一款簡單的料理讓父母品嚐，例如：炒菜、煎蛋、煮麵、麻婆豆腐等家常小菜。讓家長了解子女的能力，每位子女都能夠成為小廚師，充當家長的小助手，互相分擔家庭責任。（父母需要在旁指導及拍攝）（參加者的烹調紀錄片段，將會放上FACEBOOK作分享，最多LIKE的短片會得到小禮物一份）

負責同工：牛奶姐姐（劉詩敏）



活動主題：親子成長活動

活動名稱：靜心。畫（初階篇）- 平行小組（家長組）

對象：九龍城區內基層家長

名額：10個

日期：07/11/2020 及 14/11/2020（逢星期六，共2節）

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以 WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：家長忙於照顧家庭，在日常生活面對不少挑戰或困擾，活動期望藉著獨特的畫畫方式，透過繪畫過程，沉澱心靈。完成作品後，再學習呼吸方法，能幫助參加者感受平靜，令身心舒暢。（此活動不需任何畫畫技巧，便可以感受愉悅和放鬆的心情。）

負責同工：牛奶姐姐（劉詩敏）



活動名稱：心心姐姐與你齊欣賞繪本（勇氣篇）- 平行小組（兒童組）

對象：九龍城區內基層家庭（4歲或以上兒童）

名額：10個

日期：07/11/2020 及 14/11/2020（逢星期六，共2節）

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以 WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：透過繪本故事活動（繪本主題：勇氣），讓兒童學習以正面的方式聆聽及回應及培養兒童閱讀的習慣。

負責同工：心心姐姐（廖詠心）



活動主題：親子成長活動

活動名稱：愛家管教易 - 有效溝通篇

對象：九龍城區內基層家長

名額：10人

日期：02/12/2020 及 04/12/2020（星期三及星期五，共2節）

時間：上午10:15 - 11:30

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：親子相處溝通就像走迷宮，用錯溝通方法的門匙不但打不開溝通之門，碰壁之餘反而可能引發「情緒猛獸」突擊，影響了親子關係。歡迎家長一齊來分享交流，學習溫柔堅定又有效的溝通之道，少走冤枉路。

負責同工：榮哥哥（李燦榮）



活動名稱：愛家管教易 - 兒童責任篇

對象：九龍城區內基層家長

名額：10人

日期：09/12/2020 及 11/12/2020（星期三及星期五，共2節）

時間：早上10:15 - 11:30

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行進行）

費用：免費

內容：子女有時不願執玩具、吃飯、做功課、甚至不願返學？搞到爸媽好勞氣甚至打鬧收場？到底如何培養孩子重拾自己的責任，自尊自信又自動自覺呢？歡迎家長一齊來交流分享，學習成為孩子的啦啦隊，為他們的成長路上用心打氣。

負責同工：榮哥哥（李燦榮）



活動主題：親子成長活動



活動名稱：靜心。畫（進階篇）- 平行小組（家長組）

對象：九龍城區內基層家長（需曾參加靜心。畫之會員）

名額：10個

日期：22/12/2020 及 29/12/2020（逢星期二，共2節）

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以
WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：簡介獨特畫畫方式的主要概念：生命是一幅沒有橡皮擦的藝術作品，透過畫畫理解每個人都有獨特之處，嘗試欣賞個人能力，增加自信心。另外，完成作品後，分享個人情緒，彼此給予情緒支援。

負責同工：牛奶姐姐（劉詩敏）



活動名稱：心心姐姐與你齊欣賞繪本（情緒篇）- 平行小組
（兒童組）

對象：九龍城區內基層家庭（4歲或以上兒童）

名額：10個

日期：22/12/2020 及 29/12/2020（逢星期二，共2節）

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以
WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：透過繪本故事活動（繪本主題：情緒），讓兒童學習以正面的方式聆聽及回應，學習正面抒發情緒及培養兒童閱讀的習慣。

負責同工：心心姐姐（廖詠心）



活動主題：社區網絡活動

活動名稱：社區資源知多點

對象：九龍城區內家長

名額：12個

日期：03/10/2020 及 10/10/2020（逢星期六，共2節）

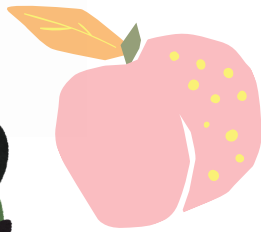
時間：下午4:00 - 5:00

地點：參加家庭家中（活動以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：讓參加者能夠提升對社區的認識及掌握程度，懂得在有需要時尋求協助。

負責同工：朗哥哥（陳朗生）



活動名稱：心靈支援組

對象：九龍城區內基層家庭

名額：8個

日期：

健康食譜：16/10/2020 及 23/10/2020（逢星期五，共2節）

親子慶冬至：12/12/2020 及 19/12/2020（逢星期六，共2節）

聖誕傳歡樂：13/12/2020 及 20/12/2020（逢星期日，共2節）

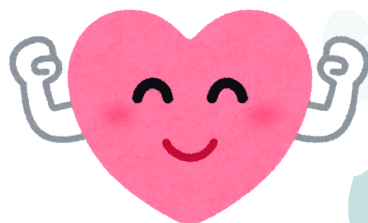
時間：晚上7:00 - 8:30

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：參加家庭互相分享健康飲食秘訣，製作傳統節日小食，以及一同佈置屋企過聖誕。透過活動認識區內基層家庭，彼此分享生活中的挑戰和解決方法，擴闊社交圈子，社區資源共分享。

負責同工：牛奶姐姐（劉詩敏）



離婚家庭對子女的影響

「一般來說，子女不是造成夫妻關係緊張的原因。然而，他們絕對是傷痛的承受者。」 ----- 克羅辛斯基 (Gunther Klosinski)

在離婚率不斷攀升的香港，「離婚」不再是個忌諱的課題，單親家庭亦似是司空見慣。當夫妻關係出現難於解決的問題，甚至有第三者時，夫妻一方或雙方很容易萌生離異的念頭。堅信婚姻是一生的承諾彷彿是過時的觀念。然而，一對夫婦離異，要面對眾多壓力和適應，而他們的子女所承受的壓力和苦痛，絕不亞於父母。

子女的出生，本源於父母二人結為夫婦。所以，一旦夫妻關係中斷，年幼子女家庭生活的支柱亦會倒塌。有人以「破碎家庭」來形容父母離異的家庭，這雖然是一個負面的標籤，但正道出了子女在父母離異過程中所經歷的撕裂和傷痛，是不容忽視的事實。

冰封三尺，非一日之寒。若婚姻關係到了選擇離婚的地步，必定是良久以前已經出現不和諧；而大多數子女在父母離婚的噩耗傳來之前，早已在他們的冷戰、疏離及衝突中，生活了一段時間。但當父母離異真箇成為事實時，子女仍是會承受一連串的衝擊與傷痛。

本文會闡述父母離婚對子女的當前影響，亦會探討子女在過程的反應，包括負面的情緒行為問題，以及積極面的適應力與免疫力。同時更會嘗試從父母離異對子女長遠影響的角度，反思離婚的抉擇。

離異對子女的影響 - 情緒

或許子女初時會不相信及抗拒父母離婚的決定，但到了無奈要接受現實時，他們可能會自責，認為是自己不夠乖才弄致這個局面，又或以為自己在維繫父母的關係上未盡全力。再者，子女會因害怕失去父母任何一方而缺乏安全感，繼而有被遺棄的感覺，甚或懷疑父母對自己的愛。倘若其中一方有帶威脅性的激烈行為(如自殺)，子女更會惶恐終日。知道家庭快要分裂，子女很容對父母愛恨交纏；他們既愛惜父母，又憎恨他們要仳離。若其中牽涉婚外情，子女的恨意亦會指向第三者。子女這些複雜的情緒若得不到紓緩和轉化，很可能會患上抑鬱症或焦慮症。



離婚家庭對子女的影響

離異對子女的影響 - 認知及理智

面對家庭分裂，子女許多時是不明所以的。夫妻之間的種種困難，很少或不宜向子女和盤托出，但他們卻要面對和承受父母仳離的結果。年幼的子女在父母分居初期，會常常問及不同住的父/母去了哪裏、何時回來等。若父母不明白子女的艱難，常透過子女向對方傳話，或查探對方有否與第三者交往，或向對方索錢等，子女便會被迫做「傳聲筒」，令他們有「不知該效忠於誰」的疑惑。若父/母常在子女面前侮辱對方，更會令他們墮入「如何辨真假」的陷阱，不知道父/母親是否真的那麼差勁，亦難於辨別哪些是實話。

離異對子女的影響 - 身體及行為

有些子女會因父母離婚而失眠或變得嗜睡、食慾不振、尿牀、咬指甲等；有時又會有傷害自己、強烈抗拒父母、故意搗蛋等行為。另一個極端是變得特別乖巧，以討好父母；也有人表面沒有任何反應，彷彿甚麼事也沒有發生。

離異對子女的影響 - 經濟及親子關係

對子女來說，最實際的影響，莫過於他將會與誰同住，即撫養權的問題，以及由誰來照顧他的生活起居。同時也牽涉他與非同住的父/母日後的交往，即探視的安排，要否搬屋、轉校，家庭經濟有否重大變化，父/母會否很快再婚等。總而言之，子女要適應新的家庭秩序，學習與父母有新的關係，甚或要與新的家庭成員(繼父/母、繼兄弟姊妹)共處，這些都是壓力的來源，要很大的心力去適應。

結語

人類確有無比的適應能力，即使經歷生離死別、天災人禍，一段日子之後，還是會正常地作息，努力地生活。經歷父母仳離的子女，也不例外。然而，子女在接受和適應的過程中所承受的衝擊，和要付上的代價，卻不能輕鬆地以一句「他們會慢慢習慣」來辯解。他們心靈深處的傷痛又如何呢？離婚並不是子女的選擇，但他們卻要承擔這些抉擇的種種後果。所以，抉擇之前務必三思。

離異除了對子女造成影響，也對父母帶來傷痛。若你因各種原因不得已正考慮離婚、正在經歷離異或留意到子女因父母離異而有情緒、行為影響，建議尋求專業人士協助。本中心設有離異家庭支援服務，歡迎致電或到中心查詢。

節錄書目

陳子平(2009)。《婚之恩·分之痛》。香港：突破出版社



活動主題：離異家庭適應活動

活動名稱：Fun享廚房

對象：九龍城區內離異家庭

名額：5個家庭

日期：09/10/2020，06/11/2020，04/12/2020，
08/01/2021，05/02/2021及 05/03/2021（逢每個月第一個星期五，共6節）

時間：晚上7:00 - 10:00

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以
WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：透過定期聚餐連結社區內的家庭，建立互助互信的社區
支援網絡

負責同工：朗哥哥（陳朗生）



活動名稱：親子藝術創作（2）

對象：九龍城區內離異家庭

名額：10個家庭（5歲或以上兒童及其家長）

日期：11/10/2020 及 18/10/2020（逢星期日，共2節）

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：參加家庭家中（活動以WHATSAPP 或 ZOOM 形式
進行）

費用：免費

內容：透過不同材料，讓家長及子女能夠協力創作輕黏土等
藝術作品，藉著過程增加彼此的溝通，以及學習聆聽及正面
回應技巧。

負責同工：牛奶姐姐（劉詩敏）



活動主題：離異家庭適應活動

活動名稱：活出彩虹組

對象：九龍城區內離異家庭

名額：8個

日期：

健康飲食篇：14/10/2020 及 20/10/2020（逢星期三，共2節）

暖洋洋過冬節：11/12/2020 及 18/12/2020（逢星期五，共2節）

歡樂聖誕節：16/12/2020 及 23/12/2020（逢星期三，共2節）

時間：

健康飲食篇：晚上7:30 - 9:00

暖洋洋過冬節：晚上7:30 - 9:00

歡樂聖誕節：下午4:00 - 5:00

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：參加家庭互相分享健康食材，製作傳統過冬小食，以及一同佈置屋企過聖誕。透過活動認識區內離異家庭，彼此分享生活中的挑戰和解決方法，擴闊社交圈子，社區資源共分享，成為彼此最強大的支援伙伴。

注意：參加家庭必需能夠出席以上活動

負責同工：牛奶姐姐（劉詩敏）





活動主題：離異家庭適應活動

活動名稱：愉悅心靈畫（初階篇）- 平行小組（家長組）

對象：九龍城區內離異家長

名額：10個

日期：21/11/2020 及 28/11/2020（逢星期六，共2節）



時間：晚上7:00 - 8:00

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以 WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：家長忙於照顧家庭，在日常生活面對不少挑戰或困擾，活動期望藉著獨特的畫畫方式，透過繪畫過程，沉澱心靈。此活動不需任何畫畫技巧，便可以感受愉悅和放鬆的心情。

負責同工：牛奶姐姐（劉詩敏）



活動名稱：心心姐姐與你齊欣賞繪本（包容篇）- 平行小組（兒童組）

對象：九龍城區內基層家庭（4歲或以上兒童）

名額：10個

日期：21/11/2020 及 28/11/2020（逢星期六，共2節）

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以 WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：透過線上繪本故事活動（繪本主題：包容），讓兒童學習以正面的方式聆聽及回應，學習正面抒發情緒及培養兒童閱讀的習慣。

負責同工：心心姐姐（廖詠心）



活動主題：離異家庭適應活動

活動名稱：你聽到我的心聲嗎？

對象：九龍城區內離異家庭

名額：6個家庭

日期：28/11/2020 及 5/12/2020（逢星期六，共2節）

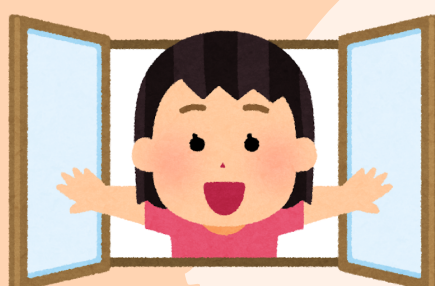
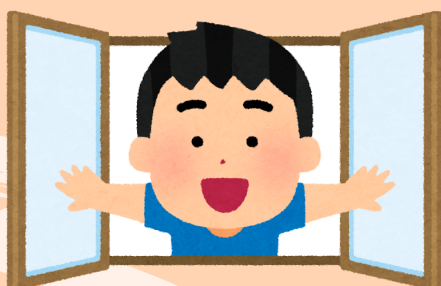
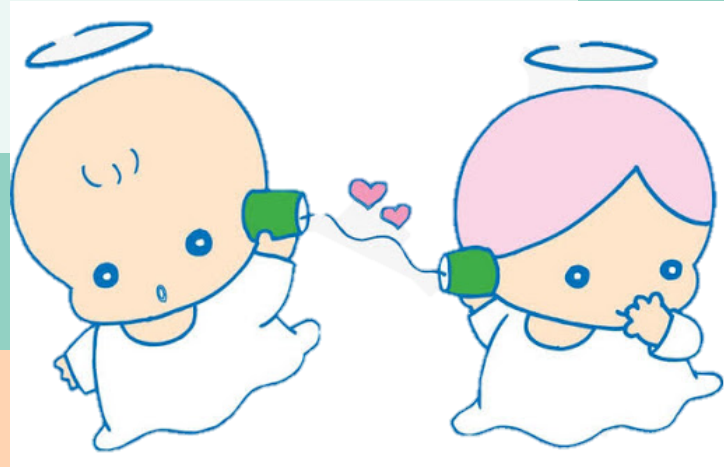
時間：晚上8:00 - 9:30

地點：本中心（如受疫情影響，改在參加者家中，以 WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：透過製作「愛家傳聲筒」手作，讓離異家庭親子之間學習如何安心地表達情緒(EMOTIONAL OPENNESS)，促進良好親子關係。

負責同工：朗哥哥（陳朗生）



活動主題：離異家庭適應活動



活動名稱：愉悅心靈畫（進階篇）- 平行小組（家長組）

對象：九龍城區內離異家長（完成愉悅心靈畫初階篇之會員）

名額：10個

日期：05/12/2020 及 12/12/2020（逢星期六，共2節）

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：簡介獨特畫畫方式的主要概念：生命是一幅沒有橡皮擦的藝術作品，透過畫畫理解每個人都有獨特之處，嘗試欣賞個人能力，增加自信心。另外，完成作品後，分享個人情緒，彼此給予情緒支援。

負責同工：牛奶姐姐（劉詩敏）



活動名稱：心心姐姐與你齊欣賞繪本（欣賞篇）- 平行小組（兒童組）

對象：九龍城區內基層家庭（4歲或以上兒童）

名額：10個

日期：05/12/2020 及 12/12/2020（逢星期六，共2節）

時間：晚上7:00 - 8:00

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：透過線上繪本故事活動（繪本主題：欣賞），讓兒童學習以正面的方式聆聽及回應，學習正面抒發情緒及培養兒童閱讀的習慣。

負責同工：心心姐姐（廖詠心）



活動主題：家庭伙伴活動

活動名稱：友伴大使義工訓練

對象：九龍城區內離異家長

名額：15個

日期：27/11/2020 - 18/12/2020（逢星期五，共4節）

時間：上午10:30 - 12:00

地點：本中心（如受疫情影響，改在參加者家中，以WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：透過小組訓練裝備家長成為友伴大使，發揮鄰里互助精神，與社區中其他家庭互相支援。

負責同工：朗哥哥（陳朗生）





如何促進夫妻關係 - 溝通篇

夫妻相處是一門學問，需要彼此尊重和諒解，溝通技巧亦是重要的元素之一。不少夫婦感到無法與對方溝通，「一開聲就吵架」又或是「對方毫無反應」。但只要回想結婚初期對方的相處其實並非如此惡劣，便不難發現今天在婚姻關係中的僵持與偏執，往往是雙方多年來積累不少無意的傷害與還擊的互動結果。細心回想，以下這些情景和對話是否似曾相識？

妻子辛勞地忙於家務而丈夫悠閒地看電視，妻子忍不住抱怨：「你只會看電視，這麼懶惰，從來不幫忙家務。」丈夫回應：「只看電視總比你整天亂罵人好。」於茶樓家庭聚會時眾目睽睽下妻子有意或無意間說：「系我命苦，人家陳先生對太太多好.....」「你為什麼不嫁他!」

負面的溝通往往無法解決問題，反而令彼此易生積怨。改善溝通，是改善關係的第一步。以下是一些有效地說話和聆聽的原則，夫妻雙方都宜想想自己的說話和表達方式有否改善的空間。

宜

- 慎選時地 ---- 在適當時機(例如大家較空閒的時間)與環境(如較寧靜和能保障私隱地方)才表達較負面的意見。
- 對事不對人 ---- 如「當你很悠閒在看電視而我自己做家務做得很辛苦，我會好激氣」，而非把「很悠閒看電視」的行為說成是對方生性懶惰。
- 集中表達 ---- 說出自己的感受及你想對方如何配合，如：「我覺得做家務很吃力，我想請你幫忙抹窗！」
- 保持冷靜 ---- 表現過激，如不停使用粗言穢語甚或失控大叫、摔破東西及使用暴力等，只會令對方反感及回避。
- 鑒貌辨色 ---- 確定對方的反應才繼續，可減少雙方累積過多負面情緒。
- 慷慨表揚 ---- 勿忘在適當時刻，表達感激與贊賞之情。

忌

- 指責單打 ---- 對方只會接收你的惡意，而聽不到你說話的內容。
- 目中無人 ---- 拒絕讓對方發言，於事無補，應保持雙向溝通。
- 偏激字詞 ---- 「整天」、「永遠」和「從來」等字眼只會令對方抗拒，難道對方這麼多年來真的總是這麼差？
- 理所當然 ---- 「你應該幫助我」。把自己的想法表達成「永遠是對」的真理，只會令對方更難接受你的說話。

如何促進夫妻關係 - 溝通篇

當對方溫和善意表達時，應耐心聆聽，正面響應，避免因「你不聽、我不講」導致夫妻間長期缺乏溝通。若然積怨已深，對方的說話或會因積壓的情緒而滿帶挑釁性，嘗試保持冷靜，留心對方的情緒背後隱藏的傷痛。倘若你選擇還擊，彼此間的惡性互動便沒完沒了；但若然選擇先聆聽，對方感到被尊重和接納，本來激烈的情緒亦會得到紓緩。

宜

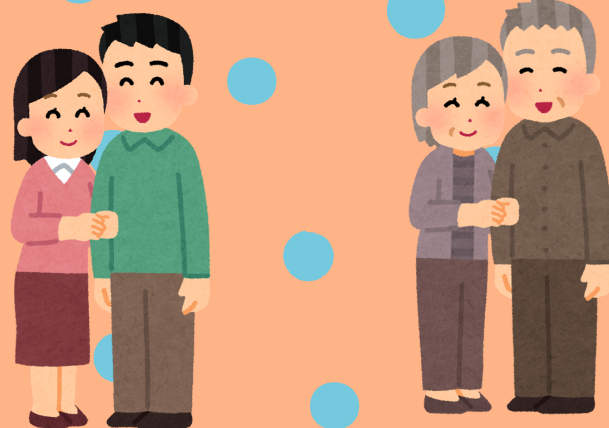
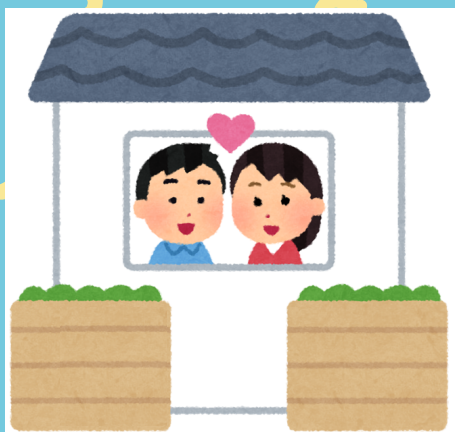
- 人在心在 ---- 避免聽而不聞。
- 將心比己 ---- 想像自己處於伴侶的位置會有何感受。若能從對方的角度去考慮問題，會較容易明白及體諒對方。
- 溢於言表----用心聆聽外，亦要用表情讓對方知道你在留心聽，如不時以點頭或「唔」等回應。

忌

- 打斷對方 --- 有問題或建議可稍後再提出，亦可嘗試在對方說完後簡單總結一下以便澄清。
- 立刻駁斥 --- 即使你不同意對方，不用太快下判斷，對方表達的只是個人想法，不代表一定是事實，耐心聆聽不一定等於同意對方的觀點立場，只代表你對伴侶的尊重和肯定，接納他感受和需要。

文章來源：香港特別行政區政府 衛生署 2018年3月5日

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/relationship/communication.html



活動主題：夫婦關係增潤活動



活動名稱：夫妻間的語言藝術

對象：九龍城區內夫婦

名額：10人（接受單人參加，鼓勵夫妻齊參與）

日期：10/10/2020 及 17/10/2020（逢星期六，共2節）

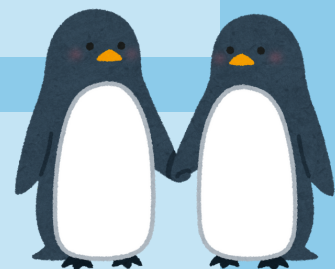
時間：晚上8:00 - 9:30

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以 WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：透過學習5種愛的語言（肯定、服務、禮物、身體接觸、陪伴）來增潤夫婦關係。

負責同工：朗哥哥（陳朗生）



活動名稱：夫妻有話兒

對象：九龍城區內夫婦

名額：10人（接受單人參加，鼓勵夫妻齊參與）

日期：07/11/2020 及 14/11/2020（逢星期六，共2節）

時間：晚上8:00 - 9:30

地點：本中心（如疫情影響，改在參加者家中，以 WHATSAPP 或 ZOOM 形式進行）

費用：免費

內容：維繫夫妻關係不能缺少溝通，藉在活動透過製作相架，分享最深刻的二人回憶，以及繪畫心意卡，讓夫妻能夠有正面的溝通及相處時間，一起回顧夫妻甜蜜回憶，從而想起彼此的美好，增加夫妻的和諧度。

（參加者需要上中心拿取製作材料）

負責同工：牛奶姐姐（劉詩敏）



惡劣天氣之活動安排

- 惡劣天氣之活動安排

(如在單位開放前2小時，八號風球或黑色暴雨訊號仍然懸掛，則該節單位將會暫停開放，而原定舉行之活動亦會延期或取消。)

天氣情況	單位班組及戶內活動	出外活動 *	野外活動 **	水上活動 (包括船河)
雷暴警告	✓	#	X	X
一號風球 ✱	✓	✓	#	X
三號風球 ✱	✓	X	X	X
八號風球 ✱	X	X	X	X
黃色暴雨信號在活動開始前 2 小時內發出	✓	#	#	X
黃色暴雨信號在單位開放期間發出	✓	#	#	X
紅色暴雨信號在活動開始前 2 小時內發出	X	X	X	X
黑色暴雨信號在活動開始前 2 小時內發出	X	X	X	X
寒冷及酷熱天氣警告在活動開始前 2 小時內發出	✓	#	#	#
紅色／黑色暴雨信號在單位開放期間發出	單位如常運作及戶內已進行之活動仍繼續舉行，戶外活動則即時停止，並在安全情況下，安排家長於合適時間內接送參加者。			
黑色暴雨信號在單位已停止開放期間仍未除下	仍逗留在單位之服務使用者應繼續留在單位內，並確保在適當時間及安全情況下返家，或安排由家長接送。			

備註	:	*	出外活動	—指參觀、日營、渡假營等
		**	野外活動	—野營、遠足、旅行等
		✓	如期進行	
		X	取消或延期	
		#	酌情舉行	—須視乎當時情況及天氣預測
		✱	有關「風球」之安排，以活動開始前 2 小時內懸掛作決定。	

開學了，子女準備好嗎？

以下為子女常見的3種情緒反應，家長可參考回應策略：

子女反應



子女在停課期間，可能大部分時間留在家中，感到沉悶。

- 表示期待上學跟同學玩耍、分享食物等



子女收到要復課的消息，感到十分失望。

- 經常向父母嚷著想繼續「放假」，做自己想做的事

家長回應策略

- ✓ 復課心情因人而異，宜尊重他人與自己不同的情緒反應
- ✓ 提醒子女與同學相處時要注意：避免分享食物、保持社交距離、勤洗手等



- ✓ 與子女商討復課後的自由時間安排
- ✓ 復課前兩至三星期逐步調節正常作息安排

子女反應



害怕疫情、校園生活或學習壓力。

- 常詢問有關疫情的問題
- 拒絕外出，甚至拒絕上學

家長回應策略

- ✓ 家長宜先冷靜自己的情緒，只分享合宜的資訊
- ✓ 聆聽和安撫子女害怕的情緒
- ✓ 詳細解答子女對疫情的疑問及講解正確防疫方法
- ✓ 了解拒學原因，需要時提前接觸老師或學校社工，讓子女順利重投校園生活

此計劃由滙豐150週年慈善計劃透過香港公益金資助



救世軍九龍城家庭支援中心

愛家馬拉松

兒童支援服務

服務對象

- ✦ 居於九龍城、觀塘、黃大仙或油尖旺區的3 - 12歲兒童及其家長
- ✦ 經歷父母離異或分居（六年內）之家庭

服務內容

- 1) 兒童為本輔導服務（到戶*）
 - ✦ 危機評估
 - ✦ 遊戲治療
 - ✦ 兒童適應輔導及指導
 - ✦ 家長親職輔導及指導
- 2) 家庭共渡宿營
- 3) 社區教育

* 到戶服務按社工評估而作出安排



本中心位置：



由啟晴德朗邨出發，
可乘搭以下巴士前往本中心：

50：欣榮花園站
14、15：新山道站
101、113：木麻街站



溫馨提示：

因應疫情最新狀況及政府措施，本期通訊活動可能受影響而作出更改，將會盡早通知有關參加者。敬請留意本中心FACEBOOK及WHATSAPP有關最新安排。謝謝！



如想透過WHATSAPP收到本中心的定期活動廣播宣傳短訊，請各會員先加本中心手提號碼：6806 4755到你的聯絡名單中，並打個招呼，將可接收本中心的活動廣播通知啦，



謝謝！

FACEBOOK專頁：



救世軍
九龍城家庭支援中心



救世軍兒童為本
離家家庭支援服務
— 愛家馬拉松

查詢電話：2768 9298



中心服務時間表

時間	日期	日	一	二	三	四	五	六
10:00am-1:00pm	中心 休息							
2:00pm-6:00pm								
7:00pm-10:00pm								



設有社工當值諮詢服務



中心服務時間



逢星期日、一及公眾假期休息

中心地址：土瓜灣九龍城道157-159號寶成洋樓1C室