親和通訊

港島區 | 2024年 | 1月-3月號

香港公教婚姻輔導會
The Hong Kong Catholic Marriage Advisory Council

親和坊 港島
共享親職支援中心
Specialised Co-parenting Support Centre (HK)
KID FIRST(HK)

凝聚雙親和孩成長

KID First 這個名字代表著我們對服務離異家庭的一份信念和心願。

我們希望為離異家庭提供一個「**以孩為本**」一站式的共享親職支援服務。「**親和**」則有兩個意思，第一個是與己親和：我們希望離異父母和家庭的孩子，可以在離異的傷痛中得以療癒;第二個是與他人親和：父母可以找到重新合作的軌跡，即使父母離異，孩子也可以和父母彼此連繫，本著這份親和，父母和孩子也可以懷著希望重新出發，開展新的一頁。

「親和坊」以3R:「Recovery」，「Reconnect」，「Rekindle Hope」為導向，為離異家庭提供各種相關支援。

療癒 RECOVERY

協助離異父母先照顧自己的情緒，放下傷痛，走出婚姻中的恩怨情仇；同時協助離異的孩子過渡因家庭變遷所帶來的壓力，促進他們身心健康發展。

重新連繫 RECONNECT

父母以「孩子為本」的原則履行父母責任，建立共親職計劃，強化親子聯繫，讓孩子繼續擁有父母雙方的愛和關懷。

重燃希望 REKINDLE HOPE

父母在離異的傷痛中重整自己，對人生有一種新的認知和體會，有力量陪伴孩子展翅飛翔。

服務目標

01 提供親子接觸機會，讓孩子可在一個安全及友善的環境與非同住父母保持正面的接觸

02 協助離異父母有效地履行「以孩為本」的父母責任

03 陪伴離異家庭的孩子過渡因家庭變遷所帶來的壓力

04 向公眾人士推廣離異父母責任及共享親職的理念

服務內容

1 給父母的服務

- 「共享親職」輔導服務
- 親職協調服務
- 督導聯繫服務及交接
- 「以孩為本」共享親職工作坊及講座
- 治療性小組及課程
- 同路人互助小組及義工服務

2 給家庭的服務

- 離異家庭親子活動及義工服務

3 給孩子的服務

- 孩子適應輔導及小組

4 給公眾的服務

- 「共享親職」推廣活動
- 為專業人員（社工、教師、律師等）而設的分享

5 特別項目

本中心另設有家事調解服務及免費法律諮詢服務以協助有需要的離異父母

服務對象

服務對象

分居或離異父母及其子女、社會人士、不分宗教、種族

服務地區

居住於中西區、南區、東區、灣仔區及離島區

申請方法

- 親臨或致電本中心
- 由社工或有關專業人士轉介 (作出轉介前，請先致電「親和坊」查詢)

退出服務

- 服務目標完成或已作出適當轉介後即可終止服務
- 服務使用者可自行要求終止服務 (如有法庭判令之個案，共享親職社工將先與轉介之專業人員商討)

門裡門外的世界

門裡門外的世界

開門和關門，這些看似平常的動作，對於前來探視的家長和孩子們卻有著不一樣的意味。門裡門外，隔開爸爸和媽媽兩個不同的世界，即使是年幼的孩子也能敏銳地覺察到迥然不同的氣氛。

曾有一位勇敢的小朋友告訴我，他在門裡門外轉換的煎熬。「我在媽媽面前要做一個乖巧的孩子，在爸爸面前又要做一個活潑的孩子，有時候到底自己是誰都不知道了……夾在爸爸媽媽中間，其實我很辛苦……」

孩子的自我保護與調適

面對離異，不少父母都背負著累累傷痕。昨天，父母或許在爭撫養權、照顧及管束權；今天，父母或許又繼續爭誰陪孩子過生日、誰遲到幾分鐘、誰讓孩子受傷；更進一步，一些父母反復爭奪誰贏得孩子的心、誰才是孩子最親近的人……

如果孩子在父母的眼神中看見不友善的訊號，常感到父母在爭鬥或互相指責，內心的不安會促使孩子產生自我保護機制，好比築起一面「墻」。當「墻」變得堅韌，孩子也感到安妥，他們才會嘗試開一扇「門」，向外面張望。

我們的孩子或許也是這樣努力地自我調節，保護著內在心靈的完整性和穩定性。父母雙方即使已經離異，但在孩子的心中，或許仍然有一份記憶、一個位置，任何一方的敗落，並不意味著另一方的勝利，而是兩敗俱傷。

讓孩子保留開門的自由

面對家庭的轉變，孩子可能需要花費力氣去重建信任和安全感，有時可能還要擔憂父母的感受、迎合父母的期待。若他們已經如此疲憊，又怎能有更多的心思專注發展自己的所長？

很多家長留意到，自從離異之後，孩子越來越少和家長講心事，家長很難理解孩子內心的想法。當孩子關上心門的時候，可能正是他們需要自己慢慢調適壓力的時候。或許，作為家長，我們不必強求孩子時常朝自己「開門」。

作為家長，如果我們可以保持自我的安穩，多一點耐心，考慮孩子的需要，讓孩子有自我調適的時間，並讓他們安心、自在地停留在與另一方家長共享的空間，或許孩子也會少一些壓抑，多一點自由。

總有一天，孩子的心門會緩緩打開。心門必將開向未來，開向屬於他們自己的幸福。

共享親職服務社工
李俊穎姑娘

課程系列

KID First共享親職證書課程-基礎班

日期 A班：1月14日 (星期日)
B班：3月10日 (星期日)

時間 10am-1pm **節數** 1

內容 1. 培養父母「以孩為本」的角度
2. 了解子女面對父母離異的情緒及行為
3. 父母如何處理子女面對離異的情緒
4. 如何告知孩子父母離異的狀況

完成課程可獲發出席證書一張，參加者若遲到或早退超過30分鐘，該節將不作出席論。

對象 離異/分居的父母 (子女18歲或以下)

名額 10位 **地點** 本中心

費用 全免

KID First共享親職證書課程-進階班

日期 A班：1月28日 (星期日)
B班：3月17日 (星期日)

時間 10am-1pm **節數** 1

內容 1. 認識個人情緒如何影響孩子身心的成長
2. 學習共享親職的溝通和協商方式
3. 父母如何建立健康的共親職關係

完成課程可獲發出席證書一張，參加者若遲到或早退超過30分鐘，該節將不作出席論。

對象 離異/分居的父母 (子女18歲或以下)

名額 10位 **地點** 本中心

費用 全免

「協助孩子跨越父母離異的挑戰」講座

日期 2月4日(星期日)

時間 10am-12pm **節數** 1

內容 1. 認識離異中的衝突對孩子身心影響

2. 協助孩子安穩過渡父母離異，避免造成心理創傷

完成課程可獲發出席證書一張，參加者若遲到或早退超過30分鐘，該節將不作出席論。

對象 離異/分居的父母 (子女18歲或以下)

名額 10位 **地點** 本中心

費用 全免

PUB

助孩子調節情緒技巧工作坊

日期 3月16日(星期六)

時間 10am-12pm **節數** 1

內容 1. 認識兒童面對父母離異的情緒反應;

2. 了解家長與兒童的情緒互動及共同調節技巧;

3. 體驗如何透過靜觀及遊戲等聯繫幫助孩子舒緩身心壓力。

完成課程可獲發出席證書一張，參加者若遲到或早退超過30分鐘，該節將不作出席論。

對象 離異/分居的父母 (子女18歲或以下)

名額 10位 **地點** 本中心

費用 全免

PP

父母系列

「親子遊戲」訓練工作坊

日期 2月16日(星期五)、3月1日(星期五)、3月8日(星期五)、3月15日(星期五)
時間 7pm-9pm
節數 4
內容 「遊戲是孩子的說話，玩具是他們的文字。」父母在遊戲時間學習有同理心回應孩子的情緒，孩子的壓力就得以舒緩，親子關係亦變得親密。工作坊內容包括：
1. 學習「兒童為本遊戲治療」理論與技巧
2. 認識在遊戲時間常見的情況
3. 練習遊戲治療的技巧

對象 離異/分居的父母 (子女3-10歲)
名額 10位 **地點** 本中心
費用 全免

PG

Boardgame Master 家長小組

日期 2月21日(星期三)、2月28日(星期三)、3月6日(星期三)、3月13日(星期三)
時間 7pm-8:30pm
節數 4
內容 做個好玩爸媽其實一D都唔容易！你嘅小朋友鐘意玩D咩？點樣可以維持好玩爸媽嘅「魅力」，又可以提升親子關係？齊來參加家長小組，一起試玩最新嘅桌上游戲，學習和子女溝通嘅技巧。
對象 離異/分居的父母 (子女4-12歲)
名額 6位 **地點** 本中心
費用 全免

PG

「食好瞓好少煩惱」家長講座

日期 3月23日(星期六)
時間 2:30pm-3:30pm
節數 1
內容 面對分居和離異的父母，經歷一輪情緒「風暴」之後，仍要繼續應付日常的育兒和工作。面對多重壓力，很多家長表示自己長期瞓唔好，甚至失眠。如何透過健康飲食調理身體、改善睡眠質素？是次講座將邀請營養師與大家分享實用的飲食Tips，幫助自己和孩子調整身心，重啟健康新生活。
對象 離異/分居的父母 (子女18歲或以下)
名額 20位
地點 本中心
費用 全免

PP

親子系列

親子新年掛飾

FP

日期 2月2日(星期五)
時間 6:30pm-8:30pm **節數** 1
內容 親子一同製作新年掛飾，同時趁過年前回顧過去一年的開心家庭時光，促進親子的交流互動。
對象 離異/分居的父母及其子女 (子女6-12歲)
名額 10對親子 **地點** 本中心 **費用** 全免

親子 Switch 競速大會

FP

日期 2月17日(星期六)
時間 2pm-4pm **節數** 1
內容 親子一同在「豖寶賽車」的賽場上馳騁，在緊張刺激的氣氛中，享受合作完成遊戲的滋味，亦增進親子的交流。未落場的參加者亦可以觀賽享受輕鬆氣氛。
對象 離異/分居的父母及其子女 (子女9-12歲)
名額 6對親子 **地點** 本中心 **費用** 全免

Spring Festival Parent-child Workshop

FP

Date 27/1/2023(Sat)
Time 4pm-5:30pm **Session** 1
Introduction The Spring Festival is coming! Let's share the happiness and hope for the new year with our children! We will have stories and games to know more about the meaning of Spring Festival to the family. You can also make your Fei Chun during the workshop.
Target Co-parents and Children (Children from 4 to 12 years old)
Quota 8 families **Venue** KidFirst(HK) **Fee** Free

親子甜蜜蜜 - 木糠布甸

日期 2月3日(星期六)
時間 10am-11:30am
節數 1
內容 情人節不單是戀人慶祝的日子，更是親子互相表達愛意的時候，臨近情人節，讓我們一起和子女製作木糠布甸，分享這份「甜」吧!
對象 離異/分居的父母及其子女 (子女6-12歲)
名額 8對親子
地點 本中心
費用 全免

親子甜蜜蜜 - 可愛造型湯圓

日期 2月24日(星期六)
時間 3pm-5pm
節數 1
內容 元宵節一起來親和坊搓湯圓，享受親子時光吧！家長和孩子可以發揮創意，運用不同顏色的食材，捏出各種可愛的造型，既可以玩又可以食，不過要耐心等待湯圓煮熟哦！
對象 離異/分居的父母及其子女 (子女6-12歲)
名額 8對親子
地點 本中心
費用 全免

兒童系列

「和諧粉彩畫你心」兒童小組

日期 2月17日(星期六)、2月24日(星期六)、3月2日(星期六)、3月9日(星期六)

時間 10:30am-12pm **節數** 1

內容 和諧粉彩以手指作為畫筆，即使不懂得畫畫的人都可以創作出一幅和諧和美麗的圖畫。透過繪畫和諧粉彩，讓小朋友享受當下，放鬆身心，在繪畫的過程中表達內心的想法。

對象 面對父母分居/離異的子女(6-12歲)

名額 8位 **地點** 本中心 **費用** 全免

CG

兒童繪本時間—《好吵！好吵！》

日期 3月23日(星期六)

時間 2:30pm-4pm **節數** 1

內容 故事講述狐狸爸爸與兔子媽媽離婚了，但常常在孩子面前說對方的不好，有一天孩子終於受不了，發生奇異的事情。活動透過故事和互動遊戲，讓孩子學習正向處理情緒的方法。

對象 面對父母分居/離異的子女(4-10歲)

名額 10位 **地點** 本中心 **費用** 全免

CP

新春輕黏土樂

日期 2月3日(星期六)

時間 3:30pm-5pm **節數** 1

內容 新年快到了，我們一起用輕黏土製作新年賀年全盒及其他擺設，為家添置滿滿的賀年氣氛，祝願大家龍年身體健康，大吉大利!

對象 面對父母分居/離異的子女(5-12歲)

名額 8位 **地點** 本中心 **費用** 全免

CP

免費法律諮詢服務

日期 2月23日(星期五)

時間 6:30pm-9pm

節數 1

內容 由義務律師解答有關分居或離婚的疑問，包括：離婚訴訟及律師費、子女管養權、子女照顧及探視安排、子女生活費、配偶贍養費、財產分配、人身傷害、禁制令。
- 個別面談25分鐘，須自行致電本中心作預約。

對象 面對分居或婚姻離異的人士

名額 6位

地點 本中心

費用 全免

LC

意見表

親和坊歡迎服務使用者就我們的服務提出寶貴意見，供我們改進及參考。 所有取得的資料只會用作處理該項意見的用途，並會保密處理。

01_ 對服務 / 活動內容的提議:

_____

02_ 對中心的其他意見:

_____

03_ 為方便中心聯絡 閣下跟進，請填寫個人資料:

姓名: _____ **填寫日期:** _____

聯絡方法: _____

*填妥意見表後，可以透過以下方法遞交‥
1) 投入中心接待處的意見箱內
2) 交予本服務單位職員
3) 郵寄至「香港軒尼詩道397號東區商業大廈7樓A-E室
親和坊共享親職支援中心(港島)」收(封面註明意見表)。

活動花絮

中秋節燈飾製作

大功告成! 可以拎住兔子燈籠出街賞月喇! 睇下個製成品幾靚!

家長及子女合力製作燈籠的支架，一個負責固定位置，另一個要黏膠紙，一D都唔容易架!

家長伸展舒壓工作坊

在導師的帶領下，家長學習伸展運動，拉展身體，放鬆心情。

家長照顧小朋友時常勞心勞力，係時候好好照顧自己，放慢呼吸，回應身體的感覺。

親子Switch遊戲大賽

親子二人一組專注地玩「Overcooked」，既講求合作及默契，又講求溝通。

兩隊分數相當捱近，比賽好激烈呀，睇下邊個最後勝出比賽先!

「家塑造我」自我成長之旅

家長一齊認識原生家庭對自己和孩子的影響。

小組完結後，大家仲一齊慶祝生日添!

「童心電影院」兒童小組

欣賞電影之前，當然唔少得熱身遊戲及互相認識啦!

小朋友好專心咁欣賞電影，並從中學習情緒管理，分享個人感受!

助孩子調節情緒技巧工作坊

家長挑戰邊拋起氣球邊說出情緒詞彙，估唔到玩嘅同時，仲可以釋放壓力呀!

家長一齊學習協助子女情緒調節技巧，幫助子女抒發情緒。

服務質素標準

遵照社會福利署資助規定，本機構及本服務單位均會作出各項措施，以達成下列十六條服務質素標準，務求為各服務使用者提供優質服務。如有任何查詢，可直接與本中心同工反映。

標準1 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準3 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準4 所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任 均有清楚的界定。

標準5 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準6 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準7 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8 服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準12 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準13 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準14 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準15 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準16 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

活動須知

01 活動須親身出席，不可轉讓及替代。所有缺席者當自動棄權處理。
02 如活動舉行當天，遇緊急或特別情況，活動日期、地點如有更改，將另行以電話/電郵個別通知參加者及於Facebook公佈。(如:參加者人數不足6人等)。
03 參加者在出席活動前應確保其身體狀況適合參與該活動。
04 在活動期間所拍攝的相片及錄影的影片將用作機構刊物、網頁、中心播放及服務推廣之用。如不願意被拍攝或不同意相片及影片用途，請於報名時提出。
05 參加者向本會所提供的報名資料，只作報名參加活動之用，並受到《個人資料(私穩) 條例》之保障。
06 本會於收到報名表後，會在活動前7日以電話/電郵通知參加者有關活動詳情。請最遲於活動舉行前一星期填妥報名表交回本中心。個別活動有特定參加對象，請確保符合資格才報名。
07 在活動過程中，如有參加者刻意或無故地滋擾他人或職員，職員有權要求滋擾者離開， 以保障其他人的權利。
08 為使更多公眾人士受惠，「共享親職證書課程」名額將優先給予未曾參加該活動之人士，其他活動/小組一般以『先到先得』的原則提供服務。
09 活動收費安排:
(a) 親臨及繳交現金;
(b) 劃線支票背後寫上姓名及聯絡電話(抬頭:香港公教婚姻輔導會)連同填妥之報名表，親臨或寄回本中心。

10 **有關風暴及暴雨之特別安排：**

✓如常舉行

✗活動取消/延期

惡劣天氣	戶外活動	室內活動	中心開放
T1	✓	✓	✓
3	✗	✓	✓
8 8 8 8 9 10	✗	✗	✗

11 **Zoom使用守則：**

(a) 為促進參與及增加互動，參加者應以真實姓名登入會議及全程開啟視像。
(b) 為確保其他參加者的私隱，如主持人未能辨識其身份，有權要求該參會者離開會議。
(c) ZOOM活動過程中，參加者嚴禁拍攝，錄音和錄影，以保障其他參加者的私隱。

12 出席證書將會按實際出席時數顯示於出席證書上
13 如有任何爭議，本會保留最終決定權。
14 如活動有任何更改，本中心會以電話/電郵另行通知及於Facebook公佈。

開放時間

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午9:00至下午1:00	休息	✓	✓	✓	✗	✓	✓
下午2:00至下午5:30		✓	✓	✓	✓	✓	✗
下午6:00至晚上9:00		✗	✗	✗	✓	✓	✗

本中心於以下公眾假期暫停開放

元旦日	1月1日	星期一
農曆新年	2月10日至2月13日	星期六至星期二
復活節	3月29日至4月1日	星期五至星期一

本中心逢星期一及公眾假期休息

- 如活動舉行前三小時仍懸掛惡劣天氣警告，該活動則取消。如本中心有特別安排，會以電話個別通知參加者或在本中心的Facebook公佈。
- 如參加者對惡劣天氣警告下之活動安排有任何疑問，請致電本中心查詢，電話:2170 1788。

中心資訊

惡劣天氣警告下之特別安排

✓ 如常舉行　✕ 活動取消/延期

惡劣天氣	戶外活動	室內活動	中心開放
Amber 黃 T1	✓	✓	✓
Red 紅 3	✕	✓	✓
Black 黑 / 8 NE 東北 / 8 NW 西北 / 8 SE 東南 / 8 SW 西南 / 9 / +10	✕	✕	✕

- 懸掛**一號颱風訊號**或**黃色暴雨警告**
  本中心照常開放，戶外及室內活動照常舉行。
- 懸掛**三號颱風訊號**或**紅色暴雨警告**
  本中心照常開放，所有室內活動照常舉行，戶外活動取消。
- 懸掛**八號颱風**或以上訊號 / **黑色暴雨警告** / **極端情況**
  本中心暫停開放，戶外及室內活動則取消。
- 有關最新安排，以親和坊Facebook公佈為準。

報名方法

成人活動　兒童活動　中心網頁

01 請於中心開放時間內，致電查詢或親臨填妥報名表報名。
02 於中心網頁上填妥報名表
03 掃描以上二維碼可連接至電子報名表。

辦事處地址及聯絡方法

親和坊共享親職支援中心(港島)

地　　址: 香港軒尼詩道397號東區商業大廈7樓A-E室
(銅鑼灣地鐵站B出口)
查詢電話: 2170 1788
傳真號碼: 2429 6719
網　　址: www.coparenting.org.hk
電　　郵: kidfirsthk@cmac.org.hk

親和坊共享親職支援中心 - 港島

可乘坐 2A, 2X, 38, 42, 42C, 65, 65S, 72, 72A, 72S, 77, 77S, 592
綠色小巴:4A, 4C, 5, 10,14M, 21A, 25, 31, 40, 56A, 69X

印刷日期:2023年12月　印刷數量:1,500份