

親和誌

2026 年 10 - 12 月



專欄文章：

情緣

「斷、捨、離」

同路人心聲



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



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

港島



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

凝聚雙親 和孩成長

KID First 這個名字代表著我們的一份信念和心願：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，離異家庭的父母和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。因著這份親和，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」透過累積了香港公教婚姻輔導會 30 年服務離異家庭的經驗，以 '3R' 即 '**Recovery**'、'**Reconnect**'、'**Rekindle Hope**' 為導向，為離異家庭提供多種相關的支援服務。

Recovery 療癒

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。
同時協助離異家庭的孩子正面適應家庭的變遷，從而身心得以健康發展。

Reconnect 重新連繫

父母以「**以孩為本**」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。

Rekindle Hope 重燃希望

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 促進離異父母，有效地履行「**以孩為本**」的父母責任。

02 協助離異家庭的孩子過渡，因家庭變遷所帶來的壓力。

03 提供親子接觸機會，讓孩子可是一個安全及友善的環境，與非同住父母保持正面的接觸。

04 向公眾人士推廣離異父母責任及共享親職的理念。

父母

- 「共享親職」輔導服務
- 親職協調服務
- 督導聯繫及交接服務
- 「以孩為本」共享親職工作坊及講座

孩子

- 孩子適應輔導及小組

家庭

- 離異家庭親子活動及義工服務

公眾

- 「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

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

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、灣仔區及離島區的居民

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)



情緣

「斷、捨、離」

同路人心聲

我們帶著依附走進關係，也帶著未解的結面對離別。情緣「斷、捨、離」小組，透過藝術創作，我們慢慢看清

自己身上纏繞著什麼、揹負著什麼；我們一同整理思緒、梳理關係、重整生活。



《我的人生寶盒》「我起初覺得需要不斷增加自己的色彩，才可以令自己人生更豐富，但感覺很努力去堆砌時，其實是塞不進我的寶盒的。我想放下的是，對別人評論自己的擔憂、迫使自己變得完美的執著。」



《希望與恐懼》「繪畫途中，發現希望和恐懼的形態原來不謀而合地有點相似，好像在同一路徑上，是我從哪一觀點去看。」



《希望與恐懼》「希望有多啦 A 夢百寶袋，可以有幫助自己面對困境，或者調節心情的方法；其實希望和恐懼，兩者像 Mobius band 互相緊扣」

重拾……

騰出空間，讓自己停下來，
好好接納、好好癒合、好好
重拾自己。



《餃子家族》「在面對分開時，餃子們都很害怕、很慌張，四處遊歷去尋找失卻的成員，在不同的湯底中尋找彼此，弄得餃子皮都染色了；期盼經過年月的洗禮後，各人會帶著在各處尋見的寶藏，再次聚集，即使大餃子不再牽手，亦會牽著小餃子的手繼續前行。」



《秘密花園》「我想安躺在這秘密花園，為自己準備了舒適的吊床，陽光灑進這自己悉心打理的小天地，格外溫暖。我知道在花園中仍有枯葉，但我不焦急，休息過後、有力量時，再動身去打掃它。」

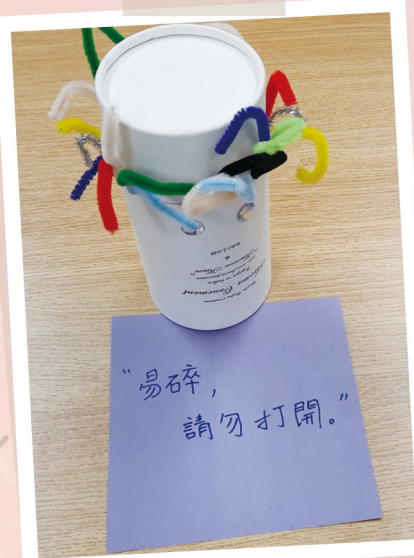


這……
是我的秘密花園



《覓光》「我本想把牠放下，內裡的寶石也不會再有人發掘到，但發現當將手機的電筒光引入盒內時，還可以看到很美的夜空，眼前不再是漆黑一片。」

在斷捨離之後，才能留下
最好的空間……

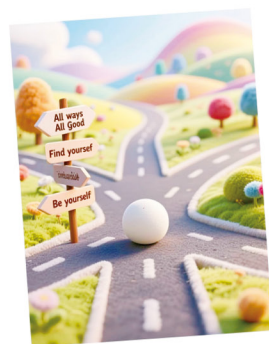


“易碎，
請勿打開。”

《易碎，請勿打開》「我知道內裡有很多東西，一旦被牽起時，就會很混亂；我希望自己可以慢慢地看清，慢慢地整理。」



Don't kick me
Your goal is not my goal



祝你在一次次選擇中
找到自己

《波仔的獨白》「波仔一直被安排，在球場上的位置，一直被踢來踢去……但從來沒有人會問波仔，甚麼才是他喜歡做的事，直至一天他被踢得遍體鱗傷時，他停下來問自己的真正心意……才發現，其實他更想在觀眾席上，好好欣賞一場球賽。」

給自己和孩子，更好的活在當下。

KID First 共享親職證書課程 - 基礎班

日期	2026 年 11 月 8 日 (星期日)		
時間	10:00 - 13:00		
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		
對象	面對分居 / 離異之父母		
節數	1	地點	本中心
名額	16 位	費用	全免
備註	完成課程可獲出席證書一張，如參加者遲到或早退超過 30 分鐘，該節將不作出席論。		

KID First 共享親職證書課程 - 進階班

日期	2026 年 11 月 15 日 (星期日)		
時間	10:00 - 13:00		
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		
對象	面對分居 / 離異之父母		
節數	1	地點	本中心
名額	16 位	費用	全免
備註	(1) 進階班之參加者必須先完成基礎班； (2) 完成課程可獲出席證書一張，如參加者遲到或早退超過 30 分鐘，該節將不作出席論。		

「家庭重塑」家長自我成長小組

日期	2026 年 12 月 2 日、12 月 9 日、12 月 16 日、 12 月 23 日 (逢星期三)		
時間	19:00-21:30		
內容	家庭關係對我們的成長有著深遠影響，同時有著無限的可能和創造力。透過小組探索、雕塑和體驗性活動，回顧原生家庭中的經歷和給予我們的寶藏，我們可以提高自我覺察力，療癒過去的傷痕，重新與自己連結，照顧內在核心的需要，促進與家人之間的理解和正面溝通。		
對象	面對分居 / 離異之父母 (子女 18 歲以下)		
節數	4	地點	本中心
名額	10 位	費用	全免
備註	(1) 參加者請穿著鬆身的衣物和襪子。 (2) 參加者需要畫家庭圖和 IMAGO 練習。		

「親子祈圓」非同住家長支援小組

日期	2026 年 10 月 21 日、10 月 28 日、11 月 4 日、11 月 11 日 (逢星期三)		
時間	19:00-21:00		
內容	在分居 / 離異的路上，非同住家長既要面對父母之間的分歧，亦有機會應付法庭上的張力，還要摸索如何跟孩子重新打開話匣子、維繫關係，當中滋味不足為外人道。此小組將凝聚一班同路人，透過經驗分享、個案討論及互動練習，一同探討重新連繫子女、面對衝突與溝通的心法，並尋找與另一方家長的相處之道，重新看見共親職的方向與意義。		
對象	面對分居 / 離異之父母 (子女 18 歲以下)		
節數	4	地點	本中心
名額	10 位	費用	全免

「如何回應孩子情緒」家長工作坊

日期 2026 年 10 月 23 日 (星期五)

時間 19:00-21:00

內容 孩子經歷父母離異，住哪裏、何時見另一方家長，很多事情都被動接受，心裏可能有強烈的無力感。父母該如何讓孩子重建控制感，並提供情緒出口？

工作坊邀請註冊遊戲治療師，分享如何運用特別遊戲時間將主導權還給孩子，讓孩子把無法言說的情緒「玩」出來，增潤孩子溝通和連繫。

對象 面對分居 / 離異之父母
(非同住家長優先，子女 12 歲以下)

節數 1 **地點** 本中心

名額 20 位 **費用** 全免

備註 完成課程可獲出席證書一張，如參加者遲到或早退超過 15 分鐘，該節將不作出席論。

「孩子見完另一方家長就不聽話？」 家長工作坊

日期 2026 年 11 月 13 日 (星期五)

時間 19:00-21:00

內容 父母離異後，孩子在兩個不同教養標準的家成長，有時會出現情緒失控或不守規矩。身為父母，如何管教孩子的行為，又不破壞親子關係？

工作坊邀請註冊遊戲治療師，分享孩子面對父母離異的情緒矛盾，引用常見情境，解說如何保持溫和但堅定界線來管教孩子不當行為。

對象 面對分居 / 離異之父母
(同住家長優先，子女 12 歲以下)

節數 1 **地點** 本中心

名額 20 位 **費用** 全免

備註 (1) 完成課程可獲出席證書一張，如參加者遲到或早退超過 15 分鐘，該節將不作出席論。
(2) 當晚備有託兒服務，如有需要，請報名時註明需託兒的孩子姓名。

SaturPLAY 玩住過週六

日期	2026 年 10 月 17 日, 11 月 21 日, 12 月 19 日 (星期六)		
時間	14:00 - 17:00		
內容	透過多元化的親子活動, 讓家長與子女在互動中學習合作、彼此欣賞, 共同創造珍貴的親子時光。 10 月 24 日: 親子午後時光 - 特色 Cafe 體驗 (港島區外出活動, 時間為下午 3:00-6:00) 11 月 21 日: 森呼吸野餐日 (是節為港島區外出活動, 時間為 14:00-17:30) 12 月 19 日: 聖誕魔法烘焙 (於本中心進行, 時間為 14:00-17:00)		
對象	面對分居 / 離異之父母及其子女 (子女 4-18 歲以下) (非同住家長及其子女優先)		
地點	本中心	名額	每節 8-10 對親子
費用	全免		

冬日森動親子 BBQ

日期	2026 年 12 月 13 日 (星期日)		
時間	10:00-17:00		
內容	帶領親子遠離城市煩囂, 在大自然中一邊燒烤, 一邊聊天, 放鬆心情; 下午再一同參加團隊闖關挑戰, 齊心合作, 增進默契, 享受專屬彼此的親子時光。		
對象	面對分居 / 離異之非同住家長及子女 (子女 6-18 歲)		
節數	1	地點	本中心及新界區活動場地
名額	15 對親子		
費用	全免 (報名後將收到中心的通知繳付每人按金 \$100, 出席活動後以支票全數退回)		
名額	活動已包括設施的門票、午膳及交通費用。		

Kimochis 兒童情緒小組 (基礎篇)

日期	2026 年 11 月 7 日、11 月 14 日、11 月 28 日 12 月 5 日 (星期六)		
時間	16:00-17:30		
內容	透過 Kimochis 情緒感覺公仔和情境故事, 讓兒童學習表達和處理自己的情緒, 以及整理爸媽分開後的感受。		
對象	面對父母分居 / 離異的子女 (4-8 歲)		
地點	本中心		
節數	4	地點	本中心
名額	8 位	費用	全免

Teens 野餐樂 x 芬蘭木棋新興運動體驗

日期	2026 年 12 月 22 日 (星期二)		
時間	13:00-16:00		
內容	想放下學業和生活中的煩惱, 純粹享受與大自然和同伴們的互動? 邀請你來參與這場冬日派對, 在草地上一同野餐, 一同體驗芬蘭木棋這新興運動。透過分享和團隊合作, 青少年可以學習有效的溝通模式, 在異同之中取得平衡, 爭取團隊的最終勝利!		
對象	面對父母分居 / 離異的子女 (10-18 歲)		
節數	1	地點	本中心
名額	6 位	費用	全免

免費離婚 法律諮詢服務暨 共享親職服務簡介

日期 2026 年 10 月 16 日 (五) 及 12 月 4 日 (五)

時間 18:30 - 21:00

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，須報名預約
- 如有需要，參加者可自備有關文件會晤律師



藝術中追愛敢夢

「原來我可以」這句話裡的覺悟和期盼，在活動分享中聽到時，格外令人感動！「對呀，原來我可以離開原地，不用再留在此黑洞；我希望我可以再站起來、退後一步，重新認識這個成長中的我。」在療傷的過程中，別忘記，原來我們一直在成長。



SaturPlay - 親子匹克球體驗

匹克球不只是運動，更是親子重新連結的橋樑。親子在對打中學習觀察對方，彼此配合與鼓勵，享受並肩作戰的時光。





SaturPlay - 迷你薄餅製作工作坊

家長為孩子戴上廚師帽，齊心在麵團上鋪上配料，再即時分享熱辣辣的薄餅，感受另一番滋味及滿足。



親子心意匙扣製作

親子為對方設計獨一無二的匙扣，將思念與祝福刻進匙扣中。即使見面不多，仍能感受彼此的愛與掛念。

SaturPlay - 燙印 T-Shirt 創意工作坊

親子一同挑選心愛布章，再由家長協助燙印在對方衣物或布袋上。日常穿戴時，都在提醒彼此「我在乎你！」。



「拆解家事迷思， 探索調解的可能」 家長講座

講座從法律角度剖析常見家事迷思，並分享真實案例，幫助父母釐清誤解。參加者回應正面，表示有助了解家事法庭程序及調解方向。



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。

1. 對服務 / 活動內容的提議：

2. 對中心的其他意見：

3. 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)」(封面註明意見表)。



親子小遊戲

1) 跟爸爸 / 媽媽分享新學年認識到的朋友：_____

2) 你最喜歡在學校做甚麼：_____

完成遊戲及填寫答案後，歡迎帶同本季刊來到中心，或拍照傳送至中心活動 Whats App(5134 7207) 與我們分享及換領精美禮物一份！

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。

報名方法

- 1 於中心開放時間內，致電或親臨填妥報名表；
- 2 掃描二維碼（右圖），填妥並提交電子報名表。



活動須知

- 1 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。
- 2 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）。
- 3 參加者在出席活動前應確保其身體狀況適合參與該活動。
- 4 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。
- 5 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（私隱）條例》之保障。
- 6 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。
- 7 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。
- 8 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。

9 活動收費安排：

- (a) 親臨及繳交現金；
- (b) 於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。
- (c) 退還款項安排：負責活動的同事會透過電話或郵遞通知服務使用者退款手續。如服務使用者於退款後三個月內未有領取退款，退款將會被撤銷。

- 10 有關風暴及暴雨之特別安排：如活動舉行前三小時仍懸掛惡劣天氣警告（參考右圖），該活動則取消。如中心有特別安排，則在 Facebook 公佈或以電話個別通知。

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，有權要求該參加者離開會議。
- (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。

惡劣天氣警告下之特別安排

惡劣天氣		活動取消 / 延期		
		戶外活動	室內活動	中心開放
	T1	✓	✓	✓
	13	✗	✓	✓
	8 NE 東北 8 NW 西北	✗	✗	✗
	8 SE 東南 8 SW 西南 9 +10	✗	✗	✗

* 有關探視安排請參考已簽署的督導聯繫 / 交接服務同意書

以孩為本 共親職 e 導航 免費 網上自學(一小時)證書課程

課程內容

- 共享親職的基本概念
- 回應孩子的四大疑難
- 如何制定共享親職計劃?
- 助孩子免於「婚」爭

正式推出
歡迎參加

隨時隨地
靈活學習

課程查詢



co-elearning@cmac.org.hk



港島、離島及新界區居民查詢電話：2170 1788



九龍區居民查詢電話：2170 4700



網上報名

賣旗日 Flag Day

招募

1,600名或以上義工
Recruit 1,600 or above Volunteers

Hong Kong Island Region 港島區

2027.2.27 上午七時至下午十二時三十分
7:00 a.m. to 12:30 p.m.

公開籌款許可證編號 Public Subscription Permit No: FD/R073/2026

籌款用作支持機構家庭福利服務 - 「婚姻準備、輔導及培育服務」的日常開支。

To raise funds for covering the recurrent expenses of Family Welfare Services -
"Marriage Preparation, Counselling and Enrichment Service".

網上義工登記
Online Registration



社會福利署署長已批准本機構，於2027年2月27日在港島區賣旗。
Social Welfare Department has approved our organization to
hold flag day on Hong Kong Island on 27 February 2027.



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

本中心逢星期一及公眾假期休息

開放時間

	一	二	三	四	五	六	日
上午9:00 至 下午1:00		✓	✓	✓	✗	✓	✓
下午2:00 至 下午5:30	休息	✓	✓	✓	✓	✓	✗
下午6:00 至 晚上9:00		✗	✗	✗	✓	✓	✗

本中心於以下公眾假期暫停開放：

2026年10月1日	星期四	國慶日
2026年10月19日	星期一	重陽節翌日
2026年12月25日	星期五	聖誕節
2026年12月26日	星期六	聖誕節後第一個周日

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

Facebook：[f scschk](https://www.facebook.com/scschk) 



印刷日期：2026年9月

印刷數量：1500本

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

