

明愛夫婦月

為 **婚姻** 注入新力量



11月



香港明愛家庭服務
Caritas Family Service

是明愛家庭服務的**夫婦月**。
各服務中心將會舉辦一連串婚姻培育活動，
鼓勵夫婦一同參與，滋潤彼此關係。

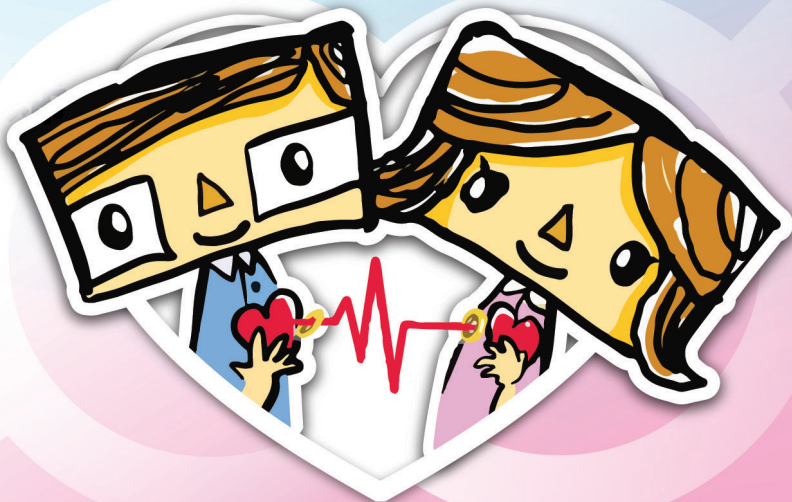


香港明愛家庭服務
Caritas Family Service

明愛心之重聚2020

夫婦

BUS STAYCATION



活動詳情

日期：2020年11月22日（星期日）

對象：夫婦

時間：上午10:00至晚上6:30

費用：免費

集合及解散地點：明愛賽馬會心泉發展中心

（地址：荃灣城門道9號 明愛賽馬會荃灣服務樓9樓）

為夫婦帶來愉快清新的拍拖新體驗



- 夫婦一同製作食物，進行野餐體驗
- 乘坐開篷巴士暢遊香港
- 活動期間有專業夫婦攝影及其他夫婦活動

如有查詢，歡迎聯絡我們位於各區的綜合家庭服務中心。

明愛賽馬會婚姻培育計劃-親密頻道



聯絡及查詢

電話：3618 4460

地址：荃灣城門道9號9樓

Facebook 專頁



「愛情同步走」夫婦健康訓練班

- 日期及時間** 2020年11月4日至25日(逢星期三，共4節) 晚上 7:30-9:30
- 對象** 夫婦 (必須一同出席，不設托兒)
- 人數** 6對
- 內容** 倆夫婦同步並不容易，透過學習緩步跑和急步行，讓自己的身心得到鍛鍊，同時調較倆人的步伐和對彼此的期望。從改善身體狀況到夫婦關係，都需要知識、技巧和實踐。
- 舉辦單位** 明愛賽馬會婚姻培育計劃-親密頻道
- 費用** 活動地點：荃灣城門谷運動場
每對\$ 200



「親密情旅」夫婦小組

日期及時間	2020年11月6日至11月27日(逢星期五, 共4節) 晚上7:30 – 9:30
對象	婚齡不少於7年的夫婦 (必須一同出席, 不設托兒)
人數	6對
內容	夫婦相處了一段日子, 往往建立了一套相處模式。而每種模式背後也因著兩人不同的性格和處事方式編織出來。如能在婚姻旅途上, 稍稍停下來檢視關係狀況, 察看彼此需要, 更新維繫感情親密的相處方式, 婚姻旅途將會更暢順。猶如身體檢查, 給自己一個提醒, 並作出改變的機會。
舉辦單位	明愛賽馬會婚姻培育計劃—親密頻道(荃灣城門道9號9樓)
費用	每對\$ 200



「婚姻解密」工作坊

日期及時間	2020年11月21日(六) 下午2:00 – 5:00
對象	婚齡不多於3年的夫婦 (必須一同出席, 不設托兒)
人數	6對
內容	「親密感」為幸福婚姻的關鍵要素。相信每對夫婦也會渴望關係「親密」, 但何為「關係親密」呢? 新婚生活充滿挑戰, 生活中亦有很多不同的適應。新婚階段若適應不良, 容易長遠地影響關係。究竟新婚夫婦進入了人生另一階段時, 如何繼續建立「親密關係」, 追求幸福生活?
舉辦單位	明愛賽馬會婚姻培育計劃—親密頻道(荃灣城門道9號9樓)
費用	每對\$ 100



「親密對談」性健康講座系列 (Zoom網上講座)

日期及時間 2020年11月13日 (五) 及27日 (五) 晚上8:00 – 9:00

對象 公眾人士

人數 每次50人 (可按興趣和時間選擇單次或多次的講座)

內容 透過網上平台，與不同人士談談情，說說性，擴闊我們對「親密」的理解。透過坦誠對話，打破禁忌，豐富我們對性的想像和理解，從而反思「性與親密」和我們日常生活的關係。

舉辦單位 明愛賽馬會婚姻培育計劃—親密頻道(荃灣城門道9號9樓)

費用 免費



日期	主題	簡介	分享嘉賓
2020年11月 13日	性沉溺	性可以帶來很大的愉悅感。這份愉悅感能增加人的親密感，亦可以使人感到更加的孤單和無助。當中的關鍵在什麼地方？	香港明愛家庭服務 認可性治療師 趙健華先生
2020年11月 27日	兩性迷思	社會開放，人對性行為的接納程度不斷提高。在建立親密關係的過程中，應如何理解性行為、性關係和親密關係之間的位置？	明愛向晴軒危機專線及教育 中心督導主任 李健音姑娘

各綜合家庭服務中心婚姻培育活動

「愛的四季」夫婦小組 FL20G0026

日期及時間	6-27/11/2020 (逢星期五、共四節) 晚上7:30 – 9:30
內容	婚姻猶如經歷四季的變化，不斷更新成長。透過回顧相戀的初心，面對相處困難與衝突，學習接受彼此差異，讓夫婦互相建立，肯定付出的努力和成果。
舉辦中心	明愛粉嶺綜合家庭服務中心
費用	每對\$100 (會員) / \$160 (非會員)
查詢	2669 2316
報名連結	https://forms.gle/eqXY79khhms3fw98



夫婦銀戒指製作坊

日期及時間	6-27/11/2020 (逢星期五) 晚上7:30 – 9:00
內容	在製作過程中互相需要緊密合作，可增進大家的溝通和默契。
舉辦中心	明愛荃灣綜合家庭服務中心
費用	每對夫婦\$300
查詢	2402 4669
報名連結	https://forms.gle/AAj4E7Af1NudLrLr9



「心有靈犀」夫婦伸展運動班

日期及時間	13-27/11, 4/12/2020 (星期五) 晚上 7:30 – 9:00
內容	通過一起練習伸展動作，學習如何透過觸摸對方身體，去明白、體會伴侶的感受及情緒，同時學習增加夫婦親密感。
舉辦中心	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心
費用	免費
查詢	2896 0302
報名連結	https://jotform.com/201942063743452



「伴你行」－夫婦郊遊樂 MA 2011

日期及時間	15/11/2020 (星期日) 早上9:00 – 下午2:00
內容	藉著秋高氣爽的天氣，夫婦約會行屯門菠蘿山至下白泥、欣賞大自然景色，為二人增添珍貴回憶！ 備註：活動會因應疫情狀況作調動，如有疑問可向中心查詢。
舉辦中心	明愛屯門綜合家庭服務中心
費用	每對\$160 (會員) / \$180 (非會員) (收費包流浮山午餐費用，需自備車費)
查詢	2466 8622
報名連結	https://rb.gy/klhwtc



相知相愛到白頭－MBTI夫婦體驗坊 (第五屆) TSW 20 P0028

日期及時間	15/11及 22/11/2020 (星期日、共兩節)下午3:00 – 6:00
內容	能夠相知相愛、同行到老，相信是很多夫妻夢寐以求的美事。 參加此活動，可以助你邁進成功關鍵一步。 1. 明白自己性格類型的特徵及潛能 2. 理解與伴侶性格類型的異同，並學習欣賞對方及彼此配合。 3. 知己知彼，增進夫婦關係，令彼此衝突減
舉辦中心	明愛天水圍綜合家庭服務中心 (天水圍天瑞邨瑞龍樓地下)
費用	每對夫婦 \$40 (會員) / \$80 (非會員)
查詢	2474 7312
報名連結	https://forms.gle/1EdvwfnxtsrBhwXU7



網上桌遊新體驗－「密室逃脫」夫婦活動ST20P0048

日期及時間	20/11/2020 (星期五) 晚上7:00 – 9:00
內容	在家中也能與伴侶一同挑戰解難遊戲，增加互相配合、交流和溝通合作的機會，藉著與伴侶共同闖關，探索和發掘新的一面！
舉辦中心	明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心
費用	免費
查詢	2649 2977
報名連結	https://forms.gle/iEsN8dAg83iU4yms8



夫妻衝突如何影響親子關係講座 FL20P0040

日期及時間 20/11/2020 (逢星期五) 上午9:45 – 11:15

內容 1. 父母衝突與心靈創傷

2. 處理衝突的方法

舉辦中心 明愛粉嶺綜合家庭服務中心

主講：心命種籽 社工林姑娘

費用 每人\$30 (會員) / \$60(非會員)

查詢 2669 2316 社工黎燕芬姑娘 梁淑嫻姑娘

報名連結 <https://forms.gle/m4yjA8rz3hAF4kp59>



夫妻「愛之語」Rock & Roll – 夫婦成長小組 ST20G0036

日期及時間 20/11 – 11/12/2020 (逢星期五，共四節)，晚上7:30 – 9:00

內容 在日常夫妻溝通相處中，你和伴侶能有效地感應到彼此身心靈連繫一起嗎？

透過短講、體驗練習，學習「愛之語」應用日常於夫妻溝通，讓你的親密

伴侶感受欣賞及肯定，從而潤澤細水長流的愛火，

鞏固相知相屬的婚姻關係，共同成長。

小組設重聚日，日期待定。

舉辦中心 明愛蘇沙沱僑綜合家庭服務中心

費用 每對\$60 (會員) / \$80 (非會員)

查詢 2649 2977

報名連結 <https://forms.gle/3Tjg2WeSckPTFdnu6>



‘Shall we dance’夫婦共融舞蹈小組A20G0038

日期及時間 20/11–11/12/2020 (逢星期五) 晚上7:30 – 9:30

內容 透過共融舞蹈，體驗及探索夫婦肢體互動的獨特舞步，

加上討論及分享，解構當中的合作經驗，透視夫婦婚姻的狀況，

了解鞏固關係的方向。

舉辦中心 明愛香港仔綜合家庭服務中心

費用 每對\$150 (會員) / \$200 (非會員)

查詢 2555 1993 葉小姐

報名連結 <https://forms.gle/24hv8sZ4N2MotFuX6>



恩愛夫婦喜迎B TSW20P0031

日期及時間	21/11, 28/11/2020(星期六) 下午3:00 – 5:00
內容	夫婦一起透過學習產前孕婦按摩增進感情，認識作為準父母的適應問題和需要，輕鬆愉快地攜手進入人生新階段，並為小生命預備健康成長的土壤。 (1)產前孕婦按摩技巧、產前實務準備 (2)認識父母的情緒健康和需要 (3)關顧伴侶十件事
舉辦中心	明愛天水圍綜合家庭服務中心
費用	每對夫婦\$100 (會員) / \$200 (非會員)
查詢	2474 7312
報名連結	https://forms.gle/2SkX68sVCFHHUNqZ6



『牽情繫性』夫婦性親密講座

日期及時間	27/11/2020 (星期五) 晚上7:15 – 8:45
內容	1. 男女性反應週期 2. 男女性功能障礙 (陽萎、早洩、性慾缺乏及性交疼痛等) 3. 夫婦『情感依附關係』(Attachment)對性親密經驗的重要性
舉辦中心	明愛天水圍綜合家庭服務中心
費用	\$10 (會員) / \$20 (非會員)
查詢	2474 7312
報名連結	https://forms.gle/rAJuvSSrEqN5a6Ls9



「夫婦薈」雙月聚會活動：愛意立體咭製作ST20P0049

日期及時間	28/11/2020 (星期六) 下午 2:30 – 4:00
內容	夫婦一同回味已往溫馨片段，並共同製作立體咭留住美好時光。
舉辦中心	明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心
費用	每對\$20 (夫婦薈會員) / 每對\$40(非夫婦薈會員)
查詢	2649 2977
報名連結	https://forms.gle/cLnD9KwTnG6yRxpW5



「品茶好心情」活動 TT20P0006

日期及時間	28/11/2020 (星期六) 下午2:30 – 4:30
內容	透過茶藝活動, 讓更多人了解如何以茶養生, 紓解心中鬱結, 提升情緒處理的能力, 建立良好人際關係和溝通。茶是大自然給人類的禮物, 茶有助舒緩工作壓力和緊張情緒, 有助提升個人獨特的氣質, 同時通過品茶及茶藝沖泡訓練, 有效提升個人專注力, 協調能力, 培養細心的觀察力及分析力。
舉辦中心	明愛東頭綜合家庭服務中心
費用	\$10
查詢	2383 3377
報名連結	https://forms.gle/v9Z4FbAwv2rRVynB6



「週末閒情」夫婦趣味系列

日期及時間	a) 夫婦烹飪樂 「意式甜蜜 ~ Tiramisu」 28/11/2020 (星期六) 下午2:30 – 4:00 b) 夫婦園藝樂 「桌上快樂聖誕」 12/12/2020 (星期六) 下午2:30 – 4:00
內容	面對繁忙的工作及家中大小事務, 夫婦們甚少機會可以停下來, 過一個休閒週末。「週末閒情」讓你倆停下來, 一起學習、發掘生活的新趣味。
舉辦中心	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心
費用	免費
查詢	2896 0302
報名連結	https://jotform.com/201938529526463



資助服務單位

明愛香港仔綜合家庭服務中心

香港仔田灣街20號3樓

電話：2555 1993

明愛東頭綜合家庭服務中心

香港黃大仙樂善道26號

東頭社區中心1樓

電話：2383 3377

明愛荃灣綜合家庭服務中心

新界荃灣石圍角石桃樓A座地下

電話：2402 4669

明愛天水圍綜合家庭服務中心

新界元朗天水圍天瑞邨瑞龍樓地下

電話：2474 7312

明愛向晴軒

九龍觀塘道50號

電話：2383 2122

24小時緊急熱線：18288

婚外情問題支援服務

電話：3161 6666

<http://ema.caritas.org.hk/>

明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

香港筲箕灣愛秩序灣道15號

愛秩序灣綜合服務大樓二樓

電話：2896 0302

明愛屯門綜合家庭服務中心

屯門良景邨良俊樓地下1-5號

電話：2466 8622

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心

新界沙田沙角邨銀鷗樓 A 座地下

101-107 室

電話：2649 2977

明愛粉嶺綜合家庭服務中心

新界粉嶺和鳴里7號

粉嶺南政府綜合大樓3樓及4樓

電話：2669 2316

展晴中心

新界荃灣青山道455-457號

華懋荃灣廣場17樓1708-9室

電話：2499 7828

戒賭熱線：1834 633

明愛賽馬會思達計劃

男士社交及情緒支援服務

九龍黃大仙樂善道26號

東頭社區中心二樓

電話：2649 9158



非資助服務單位

明愛全人發展培訓中心

擁有經驗豐富跨專業團隊，包括專業社工、臨床、輔導及教育心理學家、提供個人、夫婦及家庭輔導服務，臨床/輔導心理服務，兒童為本遊戲治療及兒童評估服務等

明愛全人發展培訓中心(香港中心)

香港中環堅道2號明愛大廈1樓132室

電話：2525 6265

電郵：fsheat@caritassws.org.hk

明愛全人發展培訓中心(荃灣)

荃灣城門道九號明愛賽馬會荃灣服務樓九樓

電話：3707 2000

電郵：fsheartspring@caritassws.org.hk

性治療服務

協助有需要者有效地處理所面對性困擾和性障礙，以致能重拾和諧及性樂趣。

香港區：2896 0302

九龍區：2383 3377

新界東：2649 2977

新界西：2474 7312

Email：fssextx@caritassws.org.hk

比林斯自然生育調節法

協助計劃結婚的男女或已婚夫婦作好家庭計劃，透過學習比林斯自然生育調節法來延遲懷孕或助孕。

查詢電話：2843 4671

家事調解服務

專為面臨分居或離婚人士而設，透過專業調解員中立、持平的態度，協助當時人雙方以和平理性的方式去處理因夫婦離異而帶來的問題，登記及申請「家事調解服務」請聯絡本機構各區綜合家庭服務中心。

<http://www.familymediation.org.hk/>

明愛賽馬會婚姻培育計劃-親密頻道

此平台匯聚香港明愛多年來的前線服務經驗和智慧，擴闊對親密關係的視野。

由身體親密、推至情志親密及關係親密，從而達到全人和家庭健康。

電話：3618 4460

地址：荃灣城門道9號9樓