



香港公教婚姻輔導會

The Hong Kong Catholic Marriage Advisory Council



綜合家庭服務中心

Grace and Joy Integrated Family Service Centre

2022年1月至3月
中心通訊



開始報名日期：2021年12月21日(恆常興趣班除外)

所有戶外活動舉行與否視乎「限聚令」及疫情整體情況而定



恩悅綜合家庭服務中心



編號：GT 6 **《孩子的天空》 - 兒童遊戲治療小組**

日期：2022年2月7, 14, 21, 28日 (逢周一, 四節)

時間：下午4:00至5:30

內容：由註冊遊戲治療師帶領小組，引導孩子疏理自己的情緒，加強孩子的自信心及社交能力，亦協助家長更了解孩子的內心世界。

地點：本中心

對象：小一至小三的孩子及家長

費用：每對親子\$60 (中心會員) / 每對親子\$80 (非會員)

名額：4對親子

備註：1)導師與家長須進行開組前面談，以評估孩子的狀況，合適者才能接受報名。
2)孩子及家長必須全數出席。



編號：PE11 **Story Buddy(Febuary)**

日期：2022年2月18日(星期五)

時間：下午4:00至5:00

內容：要提升小朋友的學習能力?先讓他們愛上閱讀吧!Story Buddy由〈書伴我行基金會〉的義工帶領，與小朋友一起進入繪本世界，享受閱讀。

地點：家庭閣(必須使用「安心出行」流動應用程式)

對象：5至12歲的兒童

費用：免費

名額：20位



編號：PD40 **人在「社」，小人兒求生技能篇**

日期：2022年2月26日及3月5日(星期六)

時間：上午10:30至中午12:00

內容：當你的孩子一天一天長大，家長除了可提供給孩子一個安樂窩外，小朋友也需要學習獨立及危機應變技巧，包括

1. 簡單煮食技巧；
2. 危機應變訓練及討論；

地點：本中心及家庭閣(必須使用「安心出行」流動應用程式)

對象：K2,K3幼稚園學生及小一學生

費用：每位\$20 (中心會員) / 每位\$40 (非會員)

名額：8位



編號：PD46

<用童年溫暖一生>講座篇

日期：2022年2月12日(星期六)

時間：下午1:30至3:15

內容：父母是子女無可替代的生命導師，父母試著回顧自己的成長經驗，建立獨一無二的育兒方法，應對孩子的成長挑戰，讓「家」成為彼此滋養的地方。

講者：歐陽凱琳(HOLLY)女士資深親職教育導師，中文大學家長教育碩士，教育學博士生。

地點：家庭閣(必須使用「安心出行」流動應用程式)

對象：育有8歲或以下子女的父母(歡迎恩悅媽咪會會員參加)

費用：免費(此活動由香港賽馬會慈善信託基金贊助，並與香港社會服務聯會合作)

名額：30位

備註：活動期間2至8歲的子女可同時報名參加 <「智」醒目>

編號：GT 5

<用童年溫暖一生>父母成長小組

日期：2022年2月21(個別見面)：22, 25日, 3月1及4日(逢二、五)

時間：上午9:30至11:00

內容：養育子女，沒有一本通書可以處理所有成長的問題

- 透過回望自己的成長故事，反思現代親子關係
- 透過互動遊戲，學習與子女建立彼此滋養的關係
- 建立一套自己獨一無二的育兒方法

(活動時間設有2歲以上的託兒服務，請報名時提出。)

地點：本中心

對象：育有8歲或以下子女的父母(歡迎恩悅媽咪會會員參加)

費用：免費(此活動由香港賽馬會慈善信託基金贊助，並與香港社會服務聯會合作)

名額：8-10位



編號：PE 3

讀書有法 分享會

日期：2022年2月18日(星期五)

時間：晚上7:15至9:30

內容：與家長分享陪讀心得，讓家長明白如何能心平氣和地與子女共渡學習旅程

地點：家庭閣(必須使用「安心出行」流動應用程式)

對象：小學生家長

費用：每位\$20(中心會員)/每位\$20(非會員)

名額：12-15位



編號：GS 2

「教得樂」家長小組

日期：2022年3月8, 15, 22, 29日 (星期二)

時間：上午10:00至11:30

內容：家中子女不聽話，做父母的自然非常動氣，不打不罵，談何容易？本小組透過分享教養方法，化解親子衝突，締造親子間的雙贏局面，學會一種新的溝通技巧。

小組主題：

- 父母角色的迷思
- 如何聆聽孩子的需要
- 「我」訊息的運用
- 「行為四角」的應用

地點：本中心

對象：育有幼稚園或小學生的家長

費用：每位\$60 (中心會員) / 每位\$80 (非會員)

名額：8位



童樂幼兒遊戲小組

第一期

第二期

編號：

GD32

GD33

日期：

2022年3月3, 7, 10, 14日
(逢星期一及四)

2022年3月21, 24, 28, 31日
(逢星期一及四)

時間：上午10:00至中午12:00

內容：通過遊戲小組(Playgroup)強化幼兒全人身心成長；促進智力及社交發展。同時增進親子關係，提昇幼兒安全依附感。

地點：家庭閣(必須使用「安心出行」流動應用程式)

對象：1.5-2歲幼兒及其家長

費用(每期)：每對親子\$60 (中心會員) / 每對親子\$80(非會員)

名額：6對親子

備註：1)遊戲小組必須由一位家長陪同上課
2)同時參加兩期小組的參加者優先取錄。



編號：PD44

活出彩虹新春團拜

- 日期：2022年1月22日(星期六)
時間：上午10:00至中午12:00
內容：大家一起製作新年裝飾，一起共享午餐，互相送上新年祝福，大家快來參加。
地點：家庭閣(必須使用「安心出行」流動應用程式)
對象：單親家庭及其18歲以下子女
費用：每位\$20(中心會員) / 每位\$50(非會員)
名額：20位
備註：活動會因應疫情而改期或取消。

編號：GD31

心靈療癒花園

- 日期：2022年2月24、3月3、10、17日(星期四)
時間：下午2:30至4:00
內容：你最近心情如何？會否因這段時間的轉變影響，感到擔憂或沮喪？小組希望透過不同藝術體驗，例如和諧粉彩、衍紙藝術，舒壓着色等，讓組員放下煩惱，放鬆心情，享受屬於自己的空間。
地點：本中心
對象：西區居民
費用：每位\$60(中心會員) / 每位\$80(非會員)
名額：10位



剪燭夜談

一月聚會

二月聚會

三月聚會

編號：PS19

PS20

PS21

日期：2022年1月14日(星期五)

2月18日(星期五)

3月18日(星期五)

時間：晚上7:00至9:15

內容：透過主題分享、夫婦分享、夫婦活動，促進夫婦的溝通、互相瞭解和親密感，夫婦之間互相支持鼓勵，同行共舞。

地點：本中心

對象：夫婦

費用：每對\$40(每節)

名額：8對



編號：PD42

休悠遊丘

日期：2022年2月22日(星期二)

時間：上午9:30至下午2:30

內容：你有多久沒親近大自然呢？都市人生活忙碌急促，生活只圍繞家庭和工作，往往忽視照顧自己，日復日迷失於壓力當中。活動將帶領大家一起遊覽香港郊野，天人合一，學習放鬆自我。

地點：鶴咀（集合地點及解散地點：筲箕灣地鐵站）

對象：18歲或以上有興趣人士

費用：每位\$20(中心會員) / 每位\$40(非會員)

名額：10位

備註：1.參加者需穿著輕便裝備
2.參加者請自備食水、乾糧、個人藥物



編號：PD43

「靜心進食」

日期：2022年3月12日(星期六)

時間：上午10:30至下午12:30

內容：靜觀個人在進食時的身心狀態和反應模式，從而作出明智的選擇。
(活動會有靜觀練習和進食練習)

地點：家庭閣(必須使用「安心出行」流動應用程式)

對象：喜歡吃的成年人

費用：每位\$20(中心會員) / 每位\$30(非會員)

名額：12位

編號：GD36

「繼續做潮媽」小組

日期：2022年1月11, 13, 18, 20日(星期二、四)

時間：下午2:30至4:00

內容：為了照顧子女沒有時間照顧自己？是次小組會繼續學習透過放鬆練習，了解自己的內在需要。小組更特意繼續邀請專業美容導師分享簡單護膚心得及教授畫眉技巧，令你在照顧子女同時加添自信美麗。

地點：本中心

對象：育有0-12歲子女的媽媽

費用：每位\$60(中心會員) / 每位\$80(非會員)

名額：12位

備註：1.參加者需自攜一塊小鏡子/眉筆。
2.活動期間設有2歲或以上的幼兒託管服務，請報名時提出。



編號：GD35

「健康關係界線」研習班

- 日期：** 2022年3月2、9、16及23日 (逢星期三)
時間： 晚上7:00至9:00
內容： 我們生活有70%時間都是會與人相處、聯繫、溝通。
當中帶給我們苦惱，壓力和焦慮。你有沒有思考過箇中原因？你有沒有意識自己的「健康關係界線」？是次研習班會講解人在關係中的焦慮和原則處理。
地點： 本中心
對象： 有興趣個人成長人士
費用： 每位\$60(中心會員) / 每位\$80(非會員)
名額： 8位



編號：GD1

健康大笑瑜伽

- 日期：** 2022年5月3、10、17及24日 (星期二)
時間： 下午2:30至4:00
內容： 大笑瑜伽是一項溫和運動，結合伸展、大笑及腹式呼吸，為身體及精神帶來健康。活動輕鬆愉快，溫和歡樂，適合所有人參加。歡迎你，在輕鬆氣氛中展現大笑，重拾童心，達致身心健康。
地點： 家庭閣(必須使用「安心出行」流動應用程式)
對象： 地球人
費用： 每位\$20(中心會員) / 每位\$30(非會員)
名額： 12位



有你友里新春活動

編號：PD24

社區關愛日



日期：2022年1月14日 (星期五)

時間：下午5:30至晚上7:00

內容：- 基本義工訓練
- 透過外展服務，接觸社區上的市民及宣傳本中心服務，關心社區

地點：本中心及西環區

對象：有興趣成為義工的人士或家庭及有你友里義工

費用：免費

名額：10位

備註：1)活動前接受甄選評估。
2)參加後可成為有你友里義工

編號：PD25

新春探訪日



日期：2022年1月22日 (星期六)

時間：上午10:00至下午5:00

內容：- 靜觀及放鬆訓練，幫助義工自我放鬆，再幫助區內更多人
- 製作和以中東風格彩繪裝飾小盆栽，調節情緒
- 探訪區內有需要家庭，送上親手製作的禮物

地點：本中心及西環區

對象：- 有你友里義工

- 新加入者必須出席1月14日「社區關愛日」

名額：10位



編號：PD26

義工嘉許禮及分享會

日期：2022年2月25日 (星期五)

時間：晚上7:00至9:00

內容：義工們會獲邀出席嘉許禮及分享會，一起回顧過往所付出的努力，另外藉此嘉許義工們無私的奉獻。

地點：本中心

對象：- 有你友里義工

- 新參加者必須出席1月14日「社區關愛日」及1月15日「新春探訪日」

費用：每位\$20

名額：10位

免費離婚法律諮詢服務

由資深律師解答有關分居或離婚法例上的疑問。(個別面談約20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。)

離婚訴訟及律師費
人身傷害

贍養費
子女管養權

禁制令
財產分配

子女生活費
子女探視安排

編號：PD45

諮詢中心及地址

諮詢日期

諮詢時間

恩悅綜合家庭服務中心
香港堅尼地城北街12號采逸軒地下

2022年3月4日
(星期五)

晚上6:30至8:30

服務使用者意見調查2021－2022

本中心於2021年12月起進行服務使用者意見調查。

是次意見調查目的是，收集服務使用者對本中心服務的意見及了解在疫情下的家庭關係和情緒上的改變。誠邀閣下參與是次服務使用者意見調查，閣下可透過右邊的QR code填寫及提交。

截止日期為：2022年1月31日



意見表

如對中心的服務有任何意見，請提供閣下的寶貴意見，供我們改進和參考。

1. 對服務 / 活動內容的提議：

2. 對中心的其他意見：

3. 歡迎提供個人資料，以便中心聯絡閣下作出跟進：

姓名：_____

電話：_____

填寫日期：_____

1. 所有意見均會保密處理。
2. 我們會盡快處理閣下的意見。請將填寫完的意見表直接交予或郵寄給中心主任。
(地址：香港堅尼地城北街12號采逸軒地下，香港公教婚姻輔導會恩悅綜合家庭服務中心)
3. 本中心會把閣下在本表格提供的個人資料(如有的話)，只用作收集服務使用者意見的用途。

會員申請表

會員福利：

1. 定期獲寄本中心季刊
2. 以優惠價報名參加本會舉辦的活動（優惠詳情以個別活動公佈為準）
3. 可登記使用中心大堂的電腦
4. 可登記外借中心大堂的圖書

申請方法：

填寫下列表格，連同申請人有效三個月內之住址證明(例：水費、電費)，郵寄或親自交回香港堅尼地城北街12號采逸軒地下，香港公教婚姻輔導會恩悅綜合家庭服務中心收。

退出方法：

申請者可致電、郵寄信件或親臨本中心通知職員取消會籍。
申請者如遷離本中心服務範圍，其會籍會自動取消。

香港公教婚姻輔導會恩悅綜合家庭服務中心 會員申請表

申請人資料 (申請人須為西區居民)

姓名：(中文) _____ (英文) _____
性別：___ 出生日期：____年__月__日 年齡：___ 婚姻狀況：未婚 已婚 分居/離婚 鰥寡
地址：_____
電話：(辦事處/手提) _____ (住宅) _____
電郵地址：_____ 教育程度：_____ 宗教信仰：_____
是否香港出生：是 否 (到港年份：_____) 職業：_____

同住家庭成員資料(須為直系親屬)

姓名：_____ 關係：_____ 年齡：_____ 職業：_____ 學歷：_____
姓名：_____ 關係：_____ 年齡：_____ 職業：_____ 學歷：_____
姓名：_____ 關係：_____ 年齡：_____ 職業：_____ 學歷：_____

家庭背景 單親(有一名/多名十八歲以下的子女) 分隔家庭(有家庭成員在國內，與香港居住的家人分隔兩地)
新移民(來港少於1年)；到港年份：_____ 少數族裔(印度、印尼、尼泊爾、巴基斯坦、菲律賓或泰國)
以上四項皆不是

從何處獲悉本中心活動：

- 親友介紹 宣傳海報/橫額 個案轉介(本會職員/區議員/政府或非政府機構)
互聯網 中心外展(街展/義工探訪) 其他：_____
本人不同意所提供的個人資料，包括姓名、電話、電郵及郵寄地址，用作電子訊息宣傳、郵寄宣傳資訊、活動推廣等用途。

此欄本會填寫

已核對住址證明 會員編號：_____
新會員 更新資料 退出

申請人簽署：_____

日期：_____

報名方法及須知

1. 親身報名：填妥報名表後，可親身或委託他人於辦公時間內到本會以現金或支票付款。
2. 郵寄報名：請於活動舉行前最少七日連同劃線支票及填妥之報名表格寄回本中心。支票抬頭請寫「香港公教婚姻輔導會」
地址：香港堅尼地城北街12號采逸軒地下，香港公教婚姻輔導會恩悅綜合家庭服務中心收
請注意：
 - a) 每項活動請用一張獨立支票，背面寫上姓名、聯絡電話及活動名稱。
 - b) 請勿郵寄現金。
3. 活動需親身出席，不可轉讓或替代。所有缺席當自動棄權處理。
4. 除活動取消、改期或報名不被取錄外，所繳費用，恕不退回。所有退款之情況，本中心職員會盡快聯絡報名者，於指定日期到中心取回款項。
5. 活動日期、地點如有更改，將於活動舉行前一星期通知。若沒有特別通知，你可假設活動將如期舉行。
6. 截止報名日期：額滿即止。(除特別註明之活動外)
7. 經濟有困難人士，歡迎與本中心當值社工聯絡，商討活動費用減免，惟最後結果以本中心決定為準。
8. 風暴及暴雨下的特別安排：
如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。
如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。
如懸掛八號颱風或以上訊號或黑色暴雨警告或極端情況，本中心暫停開放，戶外及室內活動則取消。
如活動舉行前三小時仍懸掛，該活動則取消。如本中心有特別安排，則以電話個別通知參加者。
9. 活動舉行期間，本中心會拍攝活動相片用於機構刊物、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用途，請於報名時提出。
10. 在活動過程中，如有參加者刻意或無故地滋擾他人或工作人員，工作人員有權要求滋擾者離場，以保障其他人的權利。



香港公教婚姻輔導會 恩悅綜合家庭服務中心

地址：香港堅尼地城北街12號采逸軒地下
電話：2810 1105 電郵：wdifsc@cmac.org.hk
傳真：2336 9542 網址：www.ifsc.cmac.org.hk



中心位置



地址：香港堅尼地城北街12號采逸軒地下

家庭閣位置



地址：香港堅尼地城石山街12號堅尼地城社區綜合大樓1樓

中心開放時間

	一	二	三	四	五	六
上午9:00 - 下午1:00	✓	✓	✓	✓	✓	*9:00 - 12:00
下午2:00 - 下午5:00	✓	✓	✓	✓	✓	
下午5:00 - 晚上8:00			✓		✓	