

小組 / 活動介紹

報名及查詢：2383 2122 或 向晴熱線：18288 (24小時)

活力男士系列

「婚姻啟示錄」男士婚姻輔導工作坊

當面對與妻子有婚姻問題時，難免受情緒困擾，自尊心及自信心亦受損，不知如何應付婚姻的危機。此小組會協助你如何處理婚姻問題。

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 內容：1. 回顧婚姻路，探索與妻子之間婚姻及內心矛盾。 | 日期：2010年3月 (逢星期四) |
| 2. 了解自己的真我和對婚姻的看法 | 時間：晚上20:00 - 21:30 (共6節) |
| 3. 婚姻中溝通之道 | 對象：受婚姻困擾中的男士 |
| 4. 重建門牆，計劃及再訂婚姻的新方向。 | 費用：每位\$100 |
| | 導師：范楚漢先生 及 何富成先生 (註冊社工) |
| | 備註：參加者需於活動前作個別面談 |

「風雨同路」現代男士支援召集會

現代男士往往承受很大壓力：如失業、欠債、家庭及婚姻問題。你可曾灰心？此聚會讓男士彼此支持及尋找出路。

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 內容：1. 學習舒緩壓力之道 | 日期：2010年3至6月 (逢星期二) |
| 2. 豐盛生活自由講：男士生理及心理健康、夫婦相處之道、如何舒緩經濟壓力、就業問題、現代男士如何面對生活逆境等。 | 時間：晚上 20:00 - 21:30 |
| | 對象：處於失業、債務、婚姻等問題，願意尋求突破及與其他人互勉之男士 |
| | 費用：每位每月\$20 (作茶點費用) |
| | 導師：范楚漢先生 及 何富成先生 (註冊社工) |

女人心、女人生 系列

「分前、分後」輔導及互助小組

當女人面對婚姻破裂時，心情總是既令人感到沮喪，亦同時需要面對決定分居或離婚的掙扎。相信她們正處於兩難之間，又或者惆悵如何面對離婚後的日子，正感到前路茫茫……

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 內容：1. 婚姻再思：了解分居及離婚對個人意義，檢視破裂婚姻生活的拉扯。 | 日期：2010年3月 (逢星期四) |
| 2. 婚姻掙扎：考慮分居或離婚的決定及掙扎 | 時間：晚上20:00 - 21:30 |
| 3. 情感難捨：跟舊情及婚姻說再見 | 對象：考慮或正面對分居/離婚 或 已離婚不超過兩年的婦女 |
| 4. 知識接收：資深律師講解分居及離婚手續及法律程序 | 費用：每人\$100 (如經濟上有困難者可按家庭經濟狀況收費) |
| 5. 離婚以後：離婚以後的生活適應及如何與子女相處 | 導師：鄒樂心姑娘 (註冊社工) |
| 6. 活出自我：重整生命價值與方向，提升自尊感 | |

備註：所有小組系列均會在年度中重覆舉辦，詳情可向我們職員查詢。

小組 / 活動介紹

報名及查詢：2383 2122 或 向晴熱線：18288 (24小時)

婚姻危情關口 / 衝突 / 婚外情系列

「感情的段落」輔導小組

- 目的：*
- 讓參加者有機會處理自己面對婚姻和婚外情的矛盾與掙扎。
 - 從新認識和發掘自己在成長歷程中的缺失，並處理未能達成的個人需要和願望。
 - 從新檢討自己在三角關係中的角色、位置、以作出合適的抉擇。

對象：給予自己有婚外情的丈夫參加

- 內容：*
- 我的婚內、婚外情
 - 我的成長路
 - 裏外的我、真我是誰
 - 親密關係的反思

人數：5至7人 (需先參與組前面談)
日期：2010年3月至5月 (按參加者時間而定)
時間：晚上20:00 - 22:00 (共6節)
形式：討論、分享、習作、角式扮演、測驗、閱讀等。
地點：明愛向晴軒危機專線及教育中心 (海帆道11號6樓)
費用：\$100
導師：梁富業先生 (註冊社工)

「還我情真」男士小組

- 目的：*
- 提供機會讓組員紓發壓抑的情緒
 - 檢討婚姻及處理配偶的婚外情問題
 - 認識男女之別及對自我、婚姻及家庭影響
 - 提供機會讓組員從新發掘自己，並發展自我及計劃未來

對象：給予妻子有婚外情的丈夫參加

- 內容：*
- 配偶的婚外情
 - 婚姻危機及情緒處理
 - 男女大不同
 - 成長歷程
 - 尋找真我
 - 我的抉擇

人數：5至7人 (需先參與組前面談)
日期：2010年3月至5月
時間：晚上20:00 - 22:00 (共6節)
形式：討論、分享、習作、角式扮演、測驗、閱讀等。
地點：明愛向晴軒 (觀塘道50號)
費用：\$100
導師：梁富業先生 (註冊社工)

「再訂三生約」婚姻重建小組

協助夫婦在婚外情之後，擺脫過去的陰影，建立美好的新關係。包括夫婦間的衝突處理、重建彼此的關係和信任等。

- 內容：1. 信心的跳躍 - 加強夫妻的互信及親密感
2. 做他/她的知己 - 洞悉男女之別，學習有效的溝通技巧、衝突處理及如何化解婚姻中的怒氣。讓彼此更了解，心靈更貼近。
3. 知情識趣 - 了解情緒在婚姻中的重要性，學習培養婚姻中的情趣，令愛火生生不息。
4. 性在有你 - 了解男女性心理，學習有關性知識及技巧，令夫妻生活更協調，感情更穩固。
5. 戀一世的傳奇 - 重檢婚姻步伐，為婚姻再定方向，共同創造美好將來。

人數：5-6對夫婦
日期：2010年3月至5月 (按參加者時間而定)
對象：曾受婚外情困擾而希望重建婚姻關係之夫婦
形式：分享、討論、遊戲、練習等
費用：每對400元 (如經濟上有困難者可按家庭經濟情況收費)
導師：梁富業先生 (註冊社工)

「雨後彩虹」輔導及支援小組

讓婦女透過小組面對丈夫婚外情出現的問題及建立互助支援網絡，學習有效的處理方法，重建自我，跳出困局。

- 內容：1. 處理婚外情所帶來的情緒困擾
2. 衝突處理
3. 重建自尊自信
4. 跳出困局、我的抉擇
5. 建立互助的支持網絡

人數：5至7人 (需先參與組前面談)
日期：2010年3月至5月
時間：晚上20:00 - 22:00
對象：受婚外情困擾的婦女
形式：分享、討論、遊戲、練習等
費用：每人\$150
導師：梁富業先生 (註冊社工)

備註：所有小組系列均會在年度中重覆舉辦，詳情可向我們職員查詢。

小組 / 活動介紹

報名及查詢：2383 2122 或 向晴熱線：18288 (24小時)

抗逆系列

「自強、新生活」受虐婦女自強輔導小組

家庭暴力與日俱增，在暴力的漩渦中，你是否感到乏力、無望及無助？疲倦的你是否需要繼續掙扎，還是拂袖而去？選擇就在你手上，讓我們一起同尋出路，令生命再現彩虹。

- 內容：
1. 了解情緒的由來
 2. 解構親密間之暴力成因
 3. 探索婚姻中隱藏的矛盾
 4. 婦女自強秘笈

日期：2009年3月 (逢星期六)
時間：下午14:00 - 16:00 (共6節)
對象：婚姻中受虐女士
費用：每人\$50
導師：鍾美珍姑娘 及 馮嘉安姑娘 (註冊社工)

兒童天地系列

雨後晴Teen

面對家庭的變遷，有時孩子會感到無助及焦慮，如何走過難關，關鍵在於發掘他們的個人內在資源，發揮所長。

- 內容：
1. 疏導兒童面對家庭轉變的情緒
 2. 創造自己的人生故事
 3. 學習與父或母相處

日期：2010年3月 (星期六)
時間：下午14:00 - 15:30 (共6節)
對象：6-10歲單親家庭的兒童
(喪親、父母分居或離婚3年以下)
費用：每人\$100
導師：王錦莉姑娘 (註冊社工)

智慧理財及債務處理系列

一起走過海嘯的日子：生命重整之旅 (第二期)

- 內容：
1. 認識因投資失利而帶來的情緒困擾
 2. 學習處理負面情緒的方法
 3. 檢視金錢、投資失利與生命的關係
 4. 自我重整，重定生命的方向

日期：2010年4月15至5月20日
時間：晚上19:00 - 21:00 (星期四)
對象：受金融海嘯影響的人士
形式：小組討論、個人反思及遊戲
節數：六節
費用：\$20

緣起緣滅愛情系列

「愛情智慧」成長小組

無論戀愛前中後，我們都可能曾經對戀愛感到困惑，心想如何才可以「好好戀愛」。就讓我們通過小組方式，一同提升愛情智慧！

- 內容：
1. 男女大不同 與 男女大同
 2. 定義愛情中的角色
 3. 愛情換位思考法
 4. 理想愛情藍圖

日期：2010年4月13日至5月18日 (逢星期二，共6節)
時間：晚上20:00 - 21:30
對象：18歲以上，有興趣提升愛情智慧之人士
費用：每位\$200
導師：姚子健先生 (註冊社工)

備註：所有小組系列均會在年度中重覆舉辦，詳情可向我們職員查詢。