

# REFOCUS

## 夫婦婚姻成長課程

由美國引入，REFOCUS是專為已婚夫婦而設的檢測暨成長課程。透過填寫問卷及討論7個婚姻生活中的核心主題包括：

- ♥ 「婚姻作為一個過程」
- ♥ 「合拍與協調」
- ♥ 「婚姻承諾」
- ♥ 「溝通模式」
- ♥ 「親密感」
- ♥ 「侍奉婚姻」
- ♥ 「空巢家庭」



Refocuss  
課程報名表

以上課程幫助夫婦確認婚姻中的優勢、了解需要改善的地方，以增進夫妻溝通、彼此了解及促進關係成長。



# 同渡樂與憂

## 「眼動身心療法」情緒輔導服務

**對象：**由於伴侶的身體健康狀況轉差而感到輕微情緒困擾的50-70歲已婚人士。  
(服務使用者必須為香港常住居民)

**目的：**本服務將透過「眼動身心療法」(EMDR)，幫助其中一方舒緩因伴侶的身體健康狀況轉差而引致的焦慮和抑鬱情緒，從而改善身心健康，與伴侶建立更正面和健康的互動模式，讓夫婦一起安心走更遠的路。

**形式：**由註冊「眼動身心療法」治療師提供6-8次輔導

**地點：**香港皇后大道中181號  
新紀元廣場低座1樓101室

**收費：**免費  
(需要通過評估而合適人士)



EMDR 報名表

Jockey Club  
Refocusing Love  
賽馬會恩愛  
銀齡婚姻同行服務



主辦機構 Organised by:



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

捐助機構 Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步 樂騎 RACING HIGH TOGETHER

## 計劃目的

本會獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，由2022年7月起，推行為期三年的【賽馬會「恩愛50+」銀齡婚姻同行服務】，旨在與50歲或以上銀齡夫婦同行，減少他們因空巢期、退休及健康減弱而帶來的不安，鞏固夫婦關係。同時幫助夫婦面對因伴侶身體健康狀況轉差而引致的焦慮和抑鬱情緒。



## 銀齡婚姻小錦囊

與配偶  
訂立退休後  
夫婦共同的  
退休目標

與配偶建立  
長遠的退休  
計劃，如  
財政安排等

建立夫婦的  
共同興趣

與子女  
孫兒保持  
良好關係

定期與配偶  
進行適量  
的運動

## 計劃內容

- 透過提供**教育講座、體驗工作坊及戶外活動**增進夫婦關係及彼此的連繫。
- 以**REFOCUS(美國認可的夫婦婚姻成長課程)**，為銀齡夫婦安排婚姻成長服務，讓夫婦能為家庭角色和婚姻生活的變化作好準備。
- 透過「**眼動身心療法**」(EMDR)，幫助其中一方舒緩因伴侶的身體健康狀況轉差而引致的焦慮和抑鬱情緒。
- 定期舉辦**夫婦婚姻伉儷聚會、治療及互助小組**，讓夫婦彼此支援及成長。
- 舉辦**社區義工訓練和服務**，讓夫婦能透過服務他人的機會而共同成長。
- 透過**生死教育活動/講座**，幫助夫婦安心牽手渡銀齡，完滿人生。



**地址：**  
香港九龍太子荔枝角道  
99號 La Verna 3樓  
恩庭坊家庭成長中心

**Whatsapp：**  
5510 4580  
(熱線於辦公時間內開放)

**電話號碼：**  
2810 1161

**傳真號碼：**  
2810 1121

**通訊同意表** (登記收取計劃資訊)



**計劃網址：**

[jc-refocusinglove50plus.org.hk](http://jc-refocusinglove50plus.org.hk)

**賽馬會「恩愛50+」銀齡婚姻同行服務**

