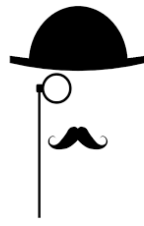


婚姻及兒童啟導中心 將於講座後舉辦各類工作坊，
以幫助家長們深入探討成癮行為，並舒緩各種壓力，詳情如下：

婚啟工作坊	日期 (共 4 節) 時間: 7:30-9:30 pm	對象	內容/目標
A. 子女網上沈溺行為 - 父母篇 (家長組) 	6 月 8, 15, 22, 29 日 星期三	家長	為家長"度身訂造"一個特別的舒緩方法。 透過細味心理學的理論，解讀沉溺行為及其影響。進行個案分析，尋找調整方法。
B. 特別的愛給特別的你 (家長組) 	7 月 8, 15, 22, 29 日 星期五	有特殊學習需要學童的家長	對象是子女較「特別」，管教遇上困難或有壓力的父母。在小組互動中尋找平衡，學習與孩子建立欣賞、接納及親密的關係。學習從遊戲中與孩子有效溝通並教導孩子更有責任感。
C. 美滿婚姻的鑰匙 (夫婦組) 	7 月 9, 16, 23, 30 日 星期六	夫婦 註: 夫婦必需一同參加	夫妻於婚後的關係漸漸有無形的阻隔，彼此渴望溝通，卻未能找出有效的相處之鑰。 藉此工作坊，學習加深彼此的溝通能力及親密感，在婚姻路上更上一層樓。
D. 男士成長路上任縱橫 (男士組) 	6 月 6, 13, 20, 27 日 星期一	成年男士	現代男士擁有很多不同的角色，要面對不同的挑戰。在小組中導師與組員一起探索所遇到的困難和掙扎，從而作出分享、了解、指導、學習如何面對壓力及與異性相處。
E. 漫步人生路 (女士組) 	6 月 23, 30 日 7 月 7, 14 日 星期四	成年女士	婦女在不同的人生階段面對各種挑戰，有時會變得身心疲累。透過小組互動，彼此滋養和支持，發現自我資源，學習管理情緒，提升抗逆力。

為家長及成年人士安排的工作坊，日期請參照上述各組別所列日子。

時間是晚上 7:30 - 9:30；地點：待定 (近上環或中環或油麻地地鐵站)；導師：本中心治療師。

有興趣參加者，請填寫報名表及參考報名須知有關活動細則。

報名表

本人同意 **報名須知** 中的各項細則並報名以下的工作坊：

報名參加工作坊（若個人同時報名多於一個工作坊，**第二個或以上的工作坊，每個減收 HKD20**）：

- ☐ A.（家長組）子女網上沈溺行為 - 父母篇 [逢星期三] 6 月 8, 15, 22, 29 日
- ☐ B.（家長組）特別的愛給特別的你 [逢星期五] 7 月 8, 15, 22, 29 日
- ☐ C.（夫婦組）美滿婚姻的鑰匙 **註：夫婦必需一同參加** [逢星期六] 7 月 9, 16, 23, 30 日
- ☐ D.（男士組）男士成長路上任縱橫 [逢星期一] 6 月 6, 13, 20, 27 日
- ☐ E.（女士組）漫步人生路 [逢星期四] 6 月 23, 30 日, 7 月 7, 14 日

參加者姓名：（個人）_____（配偶）_____

子女年齡：（1）_____（2）_____（3）_____（4）_____

參加者電話：_____ Whatsapp：_____

配偶電話：_____ Whatsapp：_____

參加者電郵：_____

工作坊費用：2016 年 6 月 2 日或之前報名：HKD500/個人 / HKD900/夫婦同行 [早鳥優惠]
2016 年 6 月 2 日後報名： HKD550/個人 / HKD1,000/夫婦同行

總收費（港幣）：_____ (註：報名以本中心收到費用作實)

報名方法：

1. 以劃線支票支付：抬頭請寫：“婚姻及兒童啟導中心有限公司” 或 “Centre of Marriage & Child Guidance Co., Ltd.” 並請連同已填寫的報名表郵寄至本中心；
2. 以轉賬方式支付：費用請存入匯豐銀行，賬號: 400-495081-001
請連同已填寫的報名表及銀行入數紙以下列方式傳至本中心：
a. 郵寄：香港上環干諾道中 130-136 號誠信大廈 702 室。
b. 傳真：(852) 2851 2911; c. 電郵：info@cmcg.org.hk

報名須知：

1. 報名以「先到先得，額滿即止」為原則。
2. 若參加者因個人原因而退出活動，所繳交之費用恕不退還。
3. 因颱風/暴雨影響而未能依時上課，將不會給予補課或退回該堂費用。
4. 因颱風/暴雨影響而要中斷或未能進行的活動，將不獲退還該堂費用。
5. 所有工作坊如有更改，則以中心最後公佈為準。
6. 若工作坊未能有足夠人數而更改日期或取消，中心將會退回報名費。



婚姻及兒童啟導中心 香港上環干諾道中 130-136 號誠信大廈 702 室 (港鐵上環站 C 出口)
電話: 2851 3460 傳真: 2851 2911 電郵: info@cmcg.org.hk 網頁: http://www.cmcg.org.hk

A. 子女網上沈溺行為 - 父母篇（家長組）

父母因子女沉迷上網，無法專注學業，屢勸不改，感到無奈。越想管教他們，關係反越變越差，甚至形成衝突。透過小組相互分享，彼此關心及互勉，舒緩壓力。

講者就著每個組員述說的故事，從而“度身訂造”一個特別的舒緩方法給予各組員。

導師： 康志敏小姐 (Janet), 輔導心理學家

日期： 6月8, 15, 22, 29日（星期三） 時間：晚上7:30 - 9:30

對象： 子女有網上沉溺行為之父母

內容／模式： 這是一個包含心理學元素的小組

1. 透過細味心理學的理論，解讀沉溺行為的成因；
2. 行為帶來正/負面影響；
3. 個案分析；
4. 針對子女成癮的因由，作出適當調整；
5. 有效地舒緩父母與子女的關係。



B. 特別的愛給特別的你（家長組）

在香港這忙碌又競爭大的社會，父母要面對個人的壓力已是不容易，同時還要面對管教孩子時的無奈，特別在面對一些較特別和較反叛的孩子時，父母如何可以跟孩子們愉快健康地成長？

導師： 劉潤嬌女士 (Florence), 個人、婚姻及家庭治療師

日期： 7月8, 15, 22, 29日（星期五） 時間：晚上7:30 - 9:30

對象： 1. 子女較「特別」，管教遇上困難或有壓力的父母；
2. 子女有行為問題（如過度活躍、專注力不足、反叛對抗等）的父母。

內容／模式： 以小組進行

1. 讓父母在愛和管教中取得平衡
2. 建立父母與孩子的親密關係
3. 與孩子建立互相欣賞和接納的關係
4. 從遊戲中與孩子作更有效的溝通
5. 讓孩子掌握自己應擔當的角色，從而履行責任



C. 美滿婚姻的鑰匙（夫婦組）

有否感覺婚後跟婚前的關係完全兩樣？很多地方看不順眼，配偶變得越來越難理解，不能明白他/她心裡在想什麼，渴望溝通但總是有無形的阻隔？很難彼此達成共識。強忍並非長遠之計，但如何處理這彼此之間的鴻溝？如何能學習夫妻相處之道？

誠邀你與配偶一起參加這工作坊，一同鑄造一枝美滿婚姻的鑰匙，學習從新的角度去經歷在婚姻上的滿足。



導師： 鮑周瑞珠女士 (Belinda), 個人及婚姻治療師

日期： 7月9, 16, 23, 30日（星期六） 時間：晚上7:30 - 9:30

對象： 看重自己的婚姻，渴望在婚姻道路上加添生氣或更上一層樓，加深彼此的溝通能力及親密感的夫婦。

（夫婦必需兩人一起參加）

內容／模式： 以小組進行

1. 情緒大拆解
2. 原身家庭的追蹤旅程
3. 你知道我的愛語嗎？
4. 用愛化解衝突



D. 男士成長路上任縱橫（男士組）

現代男士擁有很多不同的角色，包括：丈夫、伴侶、父親、兒子、上司、下屬等等…，要面對不同的困難和挑戰，要在洪流中屹立不倒，需要：認識情緒、了解如何面對壓力、懂得如何與異性相處及洞察自己的不同生命歷程。

導師： 陸振洲先生 (Vincent), 個人、婚姻及家庭治療師

日期： 6月6, 13, 20, 27日（星期一）時間：晚上7:30 – 9:30

對象： 想認識自己及學習面對不同角色的男士

內容／模式： 治療師每次會論述不同主題，及與組員一起探索所遇到的困難和掙扎，從而作出指導和分享。

1. 認識情緒
2. 如何面對壓力
3. 男女大不同
4. 洞察自己的不同人生歷程



E. 漫步人生路（女士組）

婦女在不同的人生階段都會面對各種挑戰，有時會不知不覺地變得身心疲累，感到氣餒和失望。事實上，我們可以透過「內觀」來增加對自己的認識；發掘自我資源和管理情緒，以提升抗逆力，讓自己更輕鬆自在地迎接各樣挑。

導師： 詹玉冰女士 (Isabel), 個人、婚姻及家庭治療師

日期： 6月23, 30日, 7月7, 14日（星期四）時間：晚上7:30 – 9:30

對象： 希望透過自我認識而活得更自在的女士

內容／模式： 透過小組互動，彼此認識，滋養和支持。

1. 認識和體驗內觀法
2. 發現自我資源
3. 從情緒探索人生，提升抗逆力，達至成長。

