

# REFOCUS

## 婚姻愛相隨

### 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5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」



以上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。



## 銀齡婚姻小錦囊



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  
馬高昇 齊助 齊高 齊助 齊高 齊助 齊高



## 計劃目的：

本會獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，由2019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。



## 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。

♥ 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。

♥ 定期舉辦**夫婦婚姻伉儷聚會**，讓夫婦彼此支援及成長。



Facebook：

賽馬會「恩愛50+」  
銀齡婚姻同行服務



Whatsapp：

5510 4580  
(熱線於辦公時間內開放)



通訊同意表：

<https://bit.ly/2MprHTo>



地址：

香港皇后大道中181號  
新紀元廣場低座1樓101室



電話號碼：

2810 1104



傳真號碼：

2526 3376



網址：

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