

明心愛語

以愛服務 • 締造希望
Love in the Service of Hope



會員報名日 (必須親臨本中心自行報名) : 2024年12月16日
(2024年12月16日至18日, 不設網上報名、會員新證及續證安排)

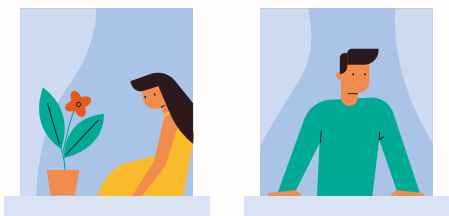
公開及網上報名日 : 2024年12月19日

公開報名日才設網上報名
任何報名方式, 以完成繳費作實

歡迎掃描
二維碼 QR Code
網上報名



擁抱親密關係中的 孤獨感



英國心理學家 D. W. Winnicott 曾說過：「有獨處的能力，才有愛的能力，只有那些有能力獨處的人，才有能力去愛、去分享和去走入另一個人的最深處。」

你還記得嗎，在自己和伴侶走在一起、發展到走進婚姻這親密關係中，除了更加接近彼此真實的樣貌外，也會夾雜著一些擔心與害怕，總會希望對方能接納自己的樣子，甚至感到喜歡，這種心態及渴望像不會完似的，是不由自主發自內心的。在大家投入親密關係的過程中，彼此無法理解與陪伴所產生的感受就是「孤獨」。親密關係中的我們依然是獨立的個體，即使相近的觀點也會有分歧。當對方因為種種原因沒有發現你的壞心情，或用你不預期及不喜歡的方式回應你時（如虛應、忽略及不上心），便會讓我們感到孤單不被支持。在孤獨的當下，我們容易感受不到愛情的溫度失溫的同時，伴隨著衝突與無言以對的發生，令人感到焦慮、疏離、冷漠及無能為力。

互相的不明白或難以對感受的難以言喻下，確實也會引發我們擁有寂寞感，然而，即便我們擁有相當程度的親密，我們就不會感到孤獨嗎？自己在關係中所擁有的感受究竟是怎樣？這裡將會陪著大家來多了解關係中的「孤獨」。

「孤獨」是一種個人所獨有的心理感受。它亦是一個人如何存在的狀態，每個人都會擁有這份孤獨，每個人都會感受過它。「孤獨」會使我們想與人建立有意義且深刻的相遇，但在親密關係中，持續的情感缺失和回應的落空，有機會讓內心慢慢增開一個洞，像一個再也不相信自己為「好」，不相信自己是「有價值的」巨大破洞。最後面對的情況就是好像有重要關係的存在，但內心卻異常地孤寂和空虛。

現實中，不少人面對以上情況下會和伴侶出現負面的溝通模式，實際相處上，最明顯的當自己一些具體的要求未被滿足，容易出現不被明白及接納的感覺，心裏會夾雜恐懼亦往往是充滿懷疑，隨之而來變成容易採取一些攻擊性的方式對待對方，其實是在防禦那個脆弱的自己。而在情感上，自己某些情感需求會傾向依賴另一個人的支持及安慰。越是產

生依賴，就越恐懼對方的離開或消失；再加上本來對自己的厭惡和不喜歡，更易投射於關係中的對象上，認定對方也是如此厭惡自己及不喜歡自己。此容易造成對伴侶不斷提出「要求」及「保證」，令到對方感到壓迫，亦令自己很難靜下來。久而久之，因為如湧浪波濤的內心未能平伏，令到你難有足夠的情緒成本去和另一個人互動。單單要理解別人的心思，又要能好好地表達自己，就讓許多人覺得非常困難也非常疲累。

筆者認為，人相處之所以會那麼累，是因為我們多數人都不認識自己，不知自己發生什麼事，因此無法好好地、明確地表達自己來讓對方理解，取而代之的只有大量的猜測和主觀判斷，以至於各種防衛的、扭曲的、曖昧的訊息在關係之間四處流轉，令你和伴侶之間無法對談也無法溝通。

英國心理學家 D. W. Winnicott 就認為獨處的能力是「情緒發展成熟穩定最重要的徵象之一」。獨處能力的建立是來自對於自身情緒、感受及敏感程度的覺察。例如在與伴侶衝突的時候，我們會感到沮喪或是失望。但我們能夠允許他們的存在，並且在身體或情緒有些變動或出現時，能夠勇敢且敏感地去接近、去觸碰。我們能對內在的聲音開放一個空間，去懂自己、認識自己，能為自己的狀態進行誠實的覺察，也能為自己的對外溝通負上最大的溝通責任。

「獨處」也許是去讓我們不急著佔有對方、常常依賴對方，也不會像著魔般的需要對方，兩人是允許彼此自由的，而自己的快樂也不會被對方給絕對剝奪，因為快樂並非對方給了才能擁有的，我們本身就有能力與權力讓自己快樂，而這當然需要學習。

同時，在關係裡頭也同時充分關注自己的需求，關注並不意味著將伴侶排除在外，或是急切跳入一段關係來撫平不安，相對地，是當他人未能滿足我們需求時，我們也能有其他途徑來安撫、照顧、肯定自己，自信地讓我們相信「我們是足夠好的」。我們每一個個體就像是如此，一個無法平定安穩自己的人，他和別人的關係就難平衡及協調，更不用談到相處的能力，和友好親密的可能。

在親密關係中，仍舊會感到孤獨嗎？答案是會的。這是除了親密感、熟悉度、激情等等之外，身而為人的心理狀態，我們無從「克服」，但我們也能因為孤獨，而去讓我們更完整，成為一個更成熟去處理關係的人。

明愛粉嶺綜合家庭服務中心
鄭瑋先生（註冊社工）

什麼是輔導？

輔導彷彿是一面鏡子，過程中透過悉心的聆聽、反映和檢視，協助當事人安定情緒，看清自己的境況，促進與家庭成員溝通互動，從而探索一個合適的解決方案。

個人及家庭輔導，是我們中心的主要服務。透過輔導過程，盼望與你走出困局，重拾盼望！



我們的個案輔導服務

各位本區居民，如果你或家人有需要或遇到疑難，無論是關於情緒、管教子女、育兒、婚姻關係、家庭關係、生活適應、人際相處、工作或經濟等方面的困擾，我們的社工團隊樂意為你提供服務！

方法很簡單，請先致電 2669 2316 查詢，也可親臨本中心或由其他單位轉介。費用全免。

中心個案心聲分享

N 姑娘是一位專業、認真，關愛的好社工，在跟進我一家的情況時，定期與我溝通，了解幫助我處理家庭事，在小兒入讀特殊小學一事上，更主動積極幫我找資料，更願意陪我去耀能田綺玲學校了解情況。當我在三月中左腳意外受傷入院，她去麥理浩康復中心探望我。在我出院後，幫忙找陪診及到家探訪，我十分感激 N 姑娘付出的關心和時間。另外，N 姑娘知道爸爸在照顧家庭與小朋友面對很大的壓力，亦時有傳訊息比爸爸給予支持和鼓勵。N 姑娘在我兩位小朋友升小前的幫忙，大大減少了我的壓力，令我一家順利面對升小前的挑戰。在此，再一次感謝 N 姑娘的關懷。

T 女士

6-8-2024

至家港 FAMILY PORT

至家港 FAMILY PORT 就是一個可以停泊，卸下生活煩憂，同時添上不同補給的碼頭，為我們在生活航程中增添力量。

至家港現已於8間明愛綜合家庭服務中心正式推出，大家可以於這裡找到各種社區資訊和實用影片，亦可透過照相館及體感遊戲功能，提升與家人的關係，有興趣的人士還可以利用隨心移動信息功能，上載或瀏覽關懷信息，藉此拉近與身邊人的距離。另外，大家可以透過與編店長互動，體驗關係需要建立，愛需要學習的。

大家除了可以到8間明愛綜合家庭服務中心使用實體版至家港外，亦可透過 QR Code 登入至家港 FAMILY PORTable 手機版 在不同的地方體驗各種功能。

#我哋 #一齊 #再起航

#明愛綜合家庭服務中心 #香港仔 #筲箕灣 #沙田 #荃灣 #屯門 #天水圍 #粉嶺 #東頭

Relationship Univ.

#情感大學

www.re-u.caritas.org.hk

FOLLOW US

#開課中 #FollowNow



@RELATIONSHIP.UNIV

更多資訊



SQS 服務質素標準介紹

明愛服務單位與社會福利署簽訂了服務資助協議，並要計劃及執行十六項服務質素標準。

1. 服務質素標準一：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

2. 服務質素標準二：檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

3. 服務質素標準三：運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

4. 服務質素標準四：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

5. 服務質素標準五：人力資源

服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員、合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

6. 服務質素標準六：計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

7. 服務質素標準七：財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

8. 服務質素標準八：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任

9. 服務質素標準九：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處於安全的環境。

10. 服務質素標準十：申請和退出服務

服務單位確保服務使用者清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

11. 服務質素標準十一：服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體和社區）。

12. 服務質素標準十二：知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

13. 服務質素標準十三：尊重服務使用者的私人財產

服務單位確保服務使用者遵守政策及指引。

14. 服務質素標準十四：私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

15. 服務質素標準十五：申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

16. 服務質素標準十六：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

個人成長系列



活動編號：FL24P0100

靜心曼陀羅

內容：曼陀羅 (Mandala Art) 源於梵語，意思是「圓形」或「中心」。曼陀羅通常是由一個中心點一層一層擴散出來，成為了規律又複雜的圖案。透過曼陀羅繪畫，參加者能體驗沉穩及專注，嘗試為將注意力帶到當下，為生活帶來一點寧靜時刻。

日期：7/2/2025 (星期五)

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：本中心

對象：18 歲以上有興趣人士

收費：會員每位 \$20，非會員每位 \$40

名額：8 人

導師：陳秀英姑娘 (註冊社工)

備註：1. 活動設有分享環節

2. 不設託兒服務



活動編號：FL24G0059 QHG073

靜音

透過音樂學習靜觀，聆聽內心的需要，舒緩壓力和情緒。

接觸靜觀和學習基礎結他技巧 (參加者完成整個小組，會贈送結他一支作為日常練習用)

目的：1. 讓參加者接觸靜觀

2. 讓參加者培養對結他的興趣

日期	時間	地點	內容
5/4/2025 (星期六)	上午 10:00 - 11:00	皇后山分處 / 本中心和鳴里	- 學習結他基本技巧 - 學習靜觀
12/4/2025 (星期六)	上午 10:00 - 11:00	皇后山分處 / 本中心和鳴里	- 練習結他技巧 - 靜觀練習
26/4/2025 (星期六)	上午 10:00 - 11:00	皇后山分處 / 本中心和鳴里	- 練習結他技巧 - 靜觀練習
3/5/2025 (星期六)	上午 10:00 - 11:00	皇后山分處 / 本中心和鳴里	- 練習結他技巧 - 靜觀練習

對象：初學結他和對靜觀有興趣的人士 (如報名人數超額，會抽籤決定)

名額：8 人

費用：全免 (所有費用由社區投資共享基金資助)

導師：袁尚忠先生 (註冊社工)

備註：不設託兒服務

活動編號：FL24P0095

屬於自己的生活畫

內容：家庭照顧者總是面對密密麻麻的時間表，我們希望提供一個短暫的藝術空間，讓照顧者透過畫像創作回味自己生活中一些的人或事，感受自己對時、地、人、物的情懷，以及他們與自己的聯繫，回味生活。

日期：10/1/2025（星期五）

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：本中心

對象：18 歲或以上家庭照顧者

收費：會員每位 \$20，非會員每位 \$40

名額：8 人

導師：陳秀英姑娘（註冊社工）

備註：1. 參加者需準備一張照片或圖畫

2. 活動設有分享環節

3. 不設託兒服務

義工服務系列



活動編號：FL24G0035 QHG074

社區照顧者咖啡室

內容：咖啡室於每月第二個星期二舉行，讓照顧者忙裡偷閒，享受休閒空間，照顧者可以享用咖啡茶點，與義工聊聊天，參與減壓活動。

日期：10/12/2024，14/1，11/2 及 11/3/2025（星期二）

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心三樓活動室

對象：區內照顧者

名額：16 人（需預約登記）

收費：全免

負責社工：鞠嘉琪姑娘（註冊社工）、何凱欣姑娘（註冊社工）

登記地點	地址	電話	負責人
香港婦女中心協會	粉嶺一鳴路 23 號牽晴閣地下 G20 號舖	2654 9800	阿姿
香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心	粉嶺和鳴里 7 號粉嶺南政府綜合大樓一樓及二樓	2676 2525	雅婷姑娘
香港明愛「皇后山下齊建新區」皇后山邨社區支援計劃	粉嶺皇后山邨皇匯樓地下互助委員會辦事處	5334 5665	魏 Sir

備註：此活動與香港婦女中心協會、香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心、香港明愛「皇后山下齊建新區」皇后山邨社區支援計劃合辦

婚姻培育系列



活動編號：FL24P0101

甜蜜心度遊

內容：透過傾談旅行回憶，夫婦二人可一同重溫甜蜜回憶，藉以鞏固二人的關係，亦可享受屬於彼此的時刻，為關係增潤。

日期：17/1/2025（星期五）

時間：晚上 7:30 - 9:30

地點：本中心

對象：夫婦 / 穩定的情侶

名額：4 - 5 對

（夫婦 / 情侶必須一同出席）

收費：每對 \$40（劃一收費）

導師：高曉誼姑娘（註冊社工）

備註：不設託兒服務

活動編號：FL24G0055

「緊 ART 你手」夫婦表達藝術小組

內容：婚姻路相愛不容易，夫婦各有期望、需要及難處。

此小組給予空間讓夫婦透過不同的藝術的輕鬆媒介，例如身體掃描畫，面譜及陶泥等，去更深入認識自己的內心世界，從而達至夫婦互相更了解及體諒。

日期：21/2，28/2，7/3 及 14/3/2025（逢星期五，共四節）

時間：晚上 7:30 - 9:30

地點：本中心

對象：夫婦 / 穩定的情侶

名額：5 - 6 對（夫婦 / 情侶必須一同出席）

收費：會員每對 \$100，非會員每對 \$150

導師：黎燕芬姑娘（註冊社工）

備註：不設託兒服務

活動編號：FL24G0006 & FL24G0007

抱緊我婚姻培育小組 (1) & (2)

您有發現與配偶的相處有著一種重覆的互動模式嗎？

內容：「Hold Me Tight」抱緊我婚姻培育小組以情緒取向治療（EFT）理論為基礎，透過活動體驗和反思內省，協助夫婦培養新的溝通技巧和更親密的情感連結。小組將幫助夫婦了解負向的互動循環，明白伴侶深層情緒和依附需要，建立夫婦間安穩的依附關係。

歡迎您和配偶一同來參加！

日期：8/2，15/2，22/2，1/3，8/3，15/3，22/3 及 29/3/2025（逢星期六，共八節）

時間：上午 10:00 - 11:45

地點：本中心

對象：夫婦或已訂婚情侶

名額：6 對（夫婦 / 情侶必須一同出席）

收費：會員每對 \$200，非會員每對 \$300

導師：邱佩芬姑娘（註冊社工；完成情緒取向治療課程輔導員）

備註：1. 參加夫婦需要接受組前面談，了解夫婦關係和彼此期望，經記錄後才收費。
2. 不設託兒服務

皇后山下齊建新區



活動編號：QHG075

皇后山照顧者咖啡室

內容：一個照顧者聚腳點、提供照顧者資訊、安靜的喘息空間，讓照顧者可以有一個屬於自己的時間，放鬆自己。

日期：逢每一個月 第四個 星期二
28/1，25/2，25/3/2025

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心（分處）
粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層

對象：18 歲以上的家庭照顧者

名額：8 人

費用：全免（所有費用由社區投資共享基金資助）

導師：魏浩賢先生（註冊社工）

活動編號：QHG076

皇后山街坊會

內容：定期聚會、暢談邨內大小事項，街坊互相認識，分享社區資源。

日期：逢每一個月 第二個 星期五
10/1，14/2，14/3/2025

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心（分處）
粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層

對象：15 歲以上有興趣之人士

名額：12 人

費用：全免（所有費用由社區投資共享基金資助）

導師：魏浩賢先生（註冊社工）

皇后山分處活動

活動編號：FL24G0057 QHG071

皇后媽媽會 (2025 年 1-4 月)

內容：召集皇后山的媽媽們，前來參加每月一次的媽媽聚會，分享育兒心得，交換二手幼兒書籍教材，另外有主題分享，製作幼兒手工等活動，希望幫助媽媽們在育兒路上豐富經驗，認識更多，走得更遠。

每節均設有主題分享、主題活動、二手幼兒書籍教材交換及自由傾談時間

日期	主題	活動
17/1/2025	幼兒習字	新春揮春及手工製作
14/2/2025	「愛」的表達	親子家居小遊戲試玩及道具製作
14/3/2025	幼兒情緒解讀	放鬆咖啡體驗
11/4/2025	與電子寶貝相處	親子手工預備班

日期：17/1，14/2，14/3 及 11/4/2025（逢星期五，共四節）

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心（分處）
粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層

對象：育有 0-6 歲幼兒的媽媽

名額：20 人

收費：全免（所有費用由投資共享基金資助）

導師：陳秀英姑娘（註冊社工）

備註：1. 每節主題分享時間設於 10:00 - 10:45，其餘則為活動及傾談時間

2. 場地座位有限，建議提早報名，歡迎致電查詢活動詳情

3. 不設託兒服務

活動 / 小組 / 課程報名須知及注意事項

報名方法：

方法一 - 親臨中心報名

· 參加者可於中心會員報名日或該日期後親臨本中心報名。

方法二 - 網上報名

- 會員報名日只設有現場報名。
- 公開報名日才增設網上報名，請使用智能電話掃描活動專屬 QR 碼，於網上填妥及提交活動報名表 (Google form)。
- 請參加者於提交網上報名表的 3 個工作天內（以報名當日起計），完成繳費手續。
- 若參加者未能於 3 個工作天內完成繳費手續，其預留的活動名額將當作放棄論，並不作另行通知。中心會將活動名額給予活動後補申請人。
- 如有任何爭議，本中心將保留一切最終決定權。

方法三 - 郵寄報名

- 參加者於網上填妥及提交活動報名表 (Google form)。
- 以「香港明愛」抬頭之劃線支票，連同回郵信封一個（貼上 \$2.2 郵票及寫上地址）
- 寄回：粉嶺和鳴里七號粉嶺南政府綜合大樓三樓「明愛粉嶺綜合家庭服務中心」收。
- 支票背面寫填上：姓名、電話、活動名稱及編號。
- 如所報活動多於一項，請按每一個活動開出獨立支票一張。

注意事項：

- 活動採用先到先得方式取錄，額滿即止。
- 報名者與出席者必須為同一人。
- 基於公平原則，於會員報名日期間，會員必須親臨中心自行報名，本中心恕不接受代其他人報名。

辦公時間 / Opening Session :

時間 / Time	一 (Mon)	二 (Tue)	三 (Wed)	四 (Thu)	五 (Fri)	六 (Sat)
9:00am - 12:30pm	✓	✓	✓	✓	✓	
9:00am - 1:00pm						✓
12:30pm - 1:30pm (午膳時間 / Lunch time)						
1:30pm - 5:00pm	✓	✓	✓	✓	✓	
5:00pm - 8:00pm			✓		✓	
星期日及公眾假期休息 / Close on Sunday and public holidays						

If you have any questions, please contact us at 2669 2316 for further information.

惡劣天氣安排：

	室內	Amber 黃	Red 紅	Black 黑	3	8
✓ 如常舉行						
✗ 取消						
☎ 致電本中心查詢						
戶外	✓	✗	✗	✗	✓	✗

· 若懸掛八號風球或以上，黑色暴雨警告訊號或極端情況，所有活動將會取消。本中心將個別通知參加者有關補辦活動 / 退款詳情，歡迎致電 2669 2316 查詢。

· 若八號風球或以上，黑色暴雨警告訊號或極端情況於活動開始前三小時除下，所有活動將如期進行，而戶外活動則視乎情況作出個別通知。

退款安排：

除了活動取消、改期、額滿或申請人未被取錄等情況以外，所繳費用，恕不退回。

免責聲明：

- 閣下提供的個人資料會絕對保密，只作本中心核實身份及聯絡之用，將不會轉交其他人士。
- 個別活動會有體力消耗或危險，參加者須考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加。
- 活動安排之最終決定權以本中心為準，參加者不得異議。

郵票

個案服務區域

粉嶺市鎮：

綠悠軒、逸峯、One Innovale、碧湖花園、牽晴間、花都廣場、景盛苑、昌盛苑、欣盛苑、雍盛苑、山麗苑、華明邨、暉明邨、華心邨、皇后山邨

粉嶺郊區：

虎地排、河霸、鶴藪村、軍地、流水響、龍躍頭、馬尾下、馬屎埔、布格仔、皇后山、崇謙堂、永寧村、小坑村、新圍、塘坑村、畫眉山村、和合石村

中心地圖 Location



中心地址：

新界粉嶺和鳴里七號
粉嶺南政府綜合大樓三樓及四樓

分處地址：

新界粉嶺皇后山邨皇順樓 M 層

電話：

2669 2316

傳真：

2676 2273

網址：

<http://family.caritas.org.hk>

中心電郵：

fsfl@caritassws.org.hk

分處地圖 Sub-base Location



Facebook



Instagram

