

2025年10至12月季刊

2025年9月2日（星期二）

開始接受報名

報名詳情請參閱P.3報名須知

目錄

CONTENT

編者的話	2
晴心天地會員制度	3
服務簡介	4
心・悅・朗 組員心聲	5
心・悅・朗 --- 整全認知行為情緒管理小組 時間表	6
晴心天地活動	7
活動報名表	16
會員申請表 / 心・悅・朗 --- 整全認知行為 情緒管理小組報名表	17
中心開放時間及參與活動須知	18
中心資料	19

編者的話

在這個秋冬交替、歲末將至的時節，我們誠摯地祝願大家能在內心感受溫暖與平和。今期我們精心推薦一系列特別活動，希望為您的生活增添一抹色彩，帶來更多歡樂與啟發。我們邀請了知名的阿橙老師為大家帶來別具一格的「斷捨離」工作坊，學習如何透過實踐斷捨離來釋放心理壓力，達至平衡。今期還有額外的資助活動，如「循聲：穿越森林互動音樂會」。隨著自然的節奏，讓心靈純粹地展翅飛翔；也有梅窩的「由土到陶」體驗工作坊，體驗從土壤到藝術的轉變過程，從而感受創作的滿足與平靜。此外，我們還準備了義工活動，讓您傳遞祝福與愛心。

晴心天地會員制度 (由2023年4月1日至2026年3月31日)

1. 以三年制實行會員制度
2. 申請心•悅•朗 --- 整全認知行為情緒管理小組(前名: 健康身心小組)之申請者將自動成為會員
3. 成為本服務會員可以優惠價參加活動
4. 會員會定期收到本會「以家為本」心理健康服務的宣傳品
5. 會籍期滿, 會員將收到續會通知書
6. 會員可隨時退出心理健康服務之會員資格, 唯需先通知本中心職員以作紀錄
7. 本會保留權利修改上述之會員制度, 而不作另行通告

報名須知

- 本期活動會員可以電話登記或郵寄形式報名。
- 所有活動名額有限, 於報名日起先到先得。
- 請報名人士於電話登記名額後一星期內郵寄或前往報名之中心繳交活動費用, 逾期繳交, 名額會給予後備輪候參加者而不作另行通知, 敬請留意。
- 郵寄之會員請將填妥報名表及支票郵寄到活動舉辦之中心, 支票抬頭請寫「香港家庭福利會」。
- 所有於活動報名日前收到之郵寄報名, 會於首天活動報名日下午2時後處理, 報名人士需考慮有機會因額滿或郵遞延誤而未能成功報名的風險, 本中心對此概不負責。若參加多於一項活動, 每項活動請用一張獨立支票, 每張支票背面請寫上姓名、聯絡電話及活動名稱。
- 葵涌(南)綜合家庭服務中心接受上門報名登記, 如有疑問請致電活動舉辦中心查詢。
- 參加者必須於報名時, 自行核對清楚有關活動的時間及上課地點, 避免相撞。收費一經作實, 中心不會因私人理由而接受退款、改班或轉名, 亦不會退還活動涉及的材料、材料費、筆記及其他物資。
- 若活動人數不足或其他原因而決定活動延期或取消, 中心將會於活動前通知已報名人士, 並安排退款或延期。
- 如有需要, 本會會於活動前透過「WhatsApp」或「電話訊息」通知活動安排、詳情及有關的網上連結。
- 參加者於未經中心同意下, 不得於活動進行期間錄影或錄音。
- 參加者如在活動期間, 因健康狀況引起的身體不適, 均與香港家庭福利會無關。
- 在下列情況下, 中心職員有權要求參加者退出活動:
 - 參加者不符合活動所要求的資格。
 - 參加者對活動的進行或其他參加者有滋擾性行為。
 - 參加者侵犯其他參加者的私隱。
- 如遇天氣問題, 請參閱「颱風及暴雨警告措施」。

* 如有任何爭議, 香港家庭福利會保留最終決定權。

拒收直接促銷通知書

如欲要求「香港家庭福利會」停止使用閣下個人聯絡資料(如: 姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等)作為本會與你作直接促銷/推廣接觸之用, 包括通訊、社會服務及活動推廣/典禮邀請或籌款等用途, 請填寫以下資料, 交回本會(地址: 香港北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓), 費用全免。如有查詢, 請致電2832 9700與本會聯絡。

☐ 本人不同意香港家庭福利會使用本人聯絡資料於上述推廣的用途。

姓名(中文正楷): _____ (英文正楷) _____

聯絡電話: _____ 簽署: _____ 日期: _____

服務簡介

「以家為本」心理健康服務

服務歷史： 此服務由公益金資助，於1986年開展以家為本心理健康服務，希望透過此服務推廣精神及情緒健康訊息，提升大眾對精神健康的關注。

服務對象： 受輕度至中度情緒及壓力困擾人士，及有興趣人士。

服務內容： 採用身心靈整全工作模式，提升個人抗逆力及正向思維，以達致有質素的精神健康。

晴心天地

為提升大眾對精神健康的關注，及鼓勵曾參加健康身心小組人士繼續培養多方面的興趣，以提升個人抗壓能力，本會成立了《晴心天地》，並定期舉辦不同活動及小組。

《晴心天地》服務多元化，涵蓋多方面的發展，包括康樂性、教育性、互助性及治療性小組及活動，以推動會員個人全能發展。會員可以優惠價參加本服務所舉辦之活動，亦可定期免費收到本服務的活動通訊。

登記輪候



心·悅·朗—整全認知行為情緒管理小組（前名：健康身心小組）

形式： 以最新的認知行為情緒輔導理論設計（Unified Protocol）為期八節，每節兩小時的小組，活動內容包括短講、體驗活動、靜觀練習、技巧訓練、分享、家課實習等。

目的： 透過了解、檢視和改變情緒的三大元素，包括思想、身體感覺和行為，循序漸進地讓參加者認識情緒的本質、改善「鑽牛角尖」的情況、練習靜觀、加強抗壓力、和改變不良應對情緒的習慣。

內容： 認識情緒；情緒與身體感覺、思想及行為的互動；面對困難等。

對象： 18歲或以上有基本中文讀寫能力，及有輕度至中度情緒困擾人士。

※ 參加者必需出席組前個別面談，以作入組甄選

※ 參加者或需輪候一段時間，建議擴闊地點選擇，以縮短輪候時間

如有查詢，可聯絡以下中心

北角綜合家庭服務中心： 香港北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓（北角港鐵站A1出口）
電話：2832 9700 傳真：2893 4133

深水埗（西）綜合家庭服務中心： 九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室（長沙灣港鐵站A出口）
電話：2720 5131 傳真：2725 6621

葵涌（南）綜合家庭服務中心： 新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102號室
電話：2426 9621 傳真：2422 1875

心・悅・朗 組員心聲



組員姓名：H.H.

我參加小組的改變/得著：

對情緒有更深的認知，開始留意自己的情緒，會思考什麼原因觸發自己的情緒，開始理解自己為何逃避某些事及現在生活工作不悅的原因。

組員姓名：Steven

我參加小組的改變/得著：

我對自己的認知變得更加深刻，對自己的情緒意識能夠更加敏感。能夠更加自我管理大部份情緒主導的行為。另外我可以將小組的理論應用於生活，更加積極地、主動地去改善自己的生活和家庭。

組員姓名：無名氏

我參加小組的改變/得著：

自己有空間時間去消化、吸收、放鬆，和大家分享完更加有感觸，多向好方面考慮問題，減少負面情緒影響。

組員姓名：Connie

我參加小組的改變/得著：

對於事情的看法要有flexibility，多角度看有不同可能性，情緒有不同，得以放開。

組員姓名：Mrs. So

我參加小組的改變/得著：

參加小組前有些少擔心在小組分享自己的家事，社工們、家長們會怎樣看我，幸好梁姑娘說：「分享幾多幾深可以按自己的舒服程度」讓我安心。

「見微知著」是我從前忽略的，每一個微少的行為/思想/情緒背後，有可能是有一些深層原因，需要自己去探討、分析及研究數個可行的方法去改善。

組員姓名：Virginia

我參加小組的改變/得著：

令自己有效靜觀，感受察覺自己所有情緒，從而改善與所有人的關係，令周邊更為和諧。

組員姓名：Lina

我參加小組的改變/得著：

通過抽籤有幸參加由梁姑娘和朱姑娘帶領的情緒管理小組，參加小組後我的情緒和思想以及行為都發生了很大的改變。以前的我有時會鑽牛角尖，對生活和人生都失去希望，覺察生命毫無意義，在對孩子的教育上會獨斷專行，總覺得自己的方法是對的，通過學習，了解到我自己以前察覺不到的壞習慣，也學到了各種方法去處理負面情緒，會從多方面考慮事情，不再鑽牛角尖，改變了與孩子的相處方式，親子關係更融洽。

心・悅・朗——整全認知行為情緒管理 小組時間表

接受輪候

舉辦中心	日期/時段	時間
1. 北角綜合家庭服務中心 (電話：2832 9700)	16/12/2025-3/2/2026 (逢星期二)	上午10:00-中午 12:00
2. 深水埗(西)綜合家庭服務中心 (電話：2720 5131)	8/10-3/12/2025 (逢星期三)	上午9:30-11:30
	8/1-5/3/2026 (逢星期四)	上午9:30-11:30
3. 油塘綜合家庭服務中心 (電話：2775 2332)	24/10-12/12/2025 (逢星期五)	晚上7:00-9:00
4. 順利綜合家庭服務中心 (電話：2342 2291)	2/10-20/11/2025 (逢星期四)	上午9:30-11:30
5. 葵涌(南)綜合家庭服務中心 (電話：2426 9621)	16/10-4/12/2025 (逢星期四)	上午9:30-11:30

- 由於報名人數眾多，本服務未能保證參加者定能參與所選擇之小組，敬請留意及見諒。
- 如小組日期及時間等細節有所轉變，恕不另行通知，請致電舉行的中心查詢。
- 報名輪候請使用QR code。
- 請細閱報名表格內的報名須知。



北角綜合家庭服務中心

額外資助活動

由土到陶：梅窩泥體驗工作坊

日期：5/12/2025（星期五）

時間：上午11:15 - 下午5:00

地點：梅窩草原農場 及 梅窩山與土工作室
 **早上11:15 於港鐵東涌站D出口集合
 約下午5:00於梅窩自行解散

費用：會員每位：\$150 / 非會員每位：\$200
 （當日有出席者將獲退回\$100報名費。）

對象：18歲或以上人士（當日將有15分鐘以上的步行時間）
 內容：要經歷幾多次日月交替，幾多次火山熔岩高溫冷卻，才會讓我們遇上今日腳下的泥土？

泥土除了孕育農作物，亦可轉化為陶土加以創作燒製成為陶器。活動將由陶藝家以及註冊藝術治療師（表達藝術）帶領，邀請參加者體驗梅窩陶土過程包括：取土、洗土過濾、練土、最後親手製作的陶泥製作一件小擺設。由用身體感受梅窩泥土開始，體驗親手將泥土轉化為陶土的過程，讓自己在半天與大自然的接觸中醞釀出不同可能性。

名額：22位（名額有限，先到先得）

負責社工：李姑娘（內線615）

合作機構：山與土工作室

備註：

- 1 活動不會有午膳時間，請參加者於活動前預先進食，如有需要可帶備小吃，活動只會有少量茶點及飲品。
- 2 當天將於東涌站巴士總站一起乘搭3M嶼巴（早上11:30班次）在「梅窩街市」下車，車程約 ~ 55分鐘，車費（\$12.50），需自備。為配合公共交通的預定班次，將不會等候遲到者。
- 3 於梅窩街市下車後需步行約10分鐘到達工作坊的地點，屆時會有導師在梅窩街市下車位置帶領我們一起前往。
- 4 活動需要接觸泥土，當中有步行時間，整個過程有過半時間在戶外進行，請自備防曬衣物及產品。
- 5 建議參加者穿著長褲，鬆身衣服及可以弄髒的舊鞋，製作陶土過程除了雙手會接觸到泥土，亦需要赤腳採泥（如有皮膚敏感者可以預先告知）工作室有清水可以清潔，如有需要可自備拖鞋及毛巾。
- 6 農場範圍只可使用有機蚊怕水，導師會提供有機香茅油，如有需要可自備防蚊物品。
- 7 工作室有貓狗，對動物有敏感（皮膚敏感或身體不適者），報名前請先考慮身體情況。
- 8 除了天氣因素活動需要改期或取消外，不出席者不會獲退回報名費用。



《圖片只供參考》





健康飲食之道講座（實體 + Zoom）

日期：13/11/2025（星期四）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：北角綜合家庭服務中心
北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓

費用：會員每位：免費 / 非會員每位：\$20

對象：18歲或以上人士

內容：在現今社會，中老年人的健康飲食愈發重要。本講座將由營養師深入探討如何根據年齡、生活方式和健康狀況，制定適合的飲食計劃。透過均衡飲食提升身心健康，促進整體幸福感，從而享受更充實的生活。

名額：實體 + Zoom：25位（名額有限，先到先得）

負責社工：李姑娘（內線615）及 東區地區康健站營養師

備註：1. 活動登入資料會在活動前一天或之前以 WhatsApp 訊息發放給 Zoom 出席的參加者
2. 請自備參加Zoom的電子器材，及確保活動的保密性



做自己的好友

日期：14/11/2025-5/12/2025（逢星期五）共4節

時間：上午10:30 - 中午12:30

地點：北角綜合家庭服務中心
北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓

費用：會員每位：\$40 / 非會員每位：\$70

對象：18歲或以上人士

內容：很多時候我們都去關懷及照顧別人，但很少對自己作出關心。但其實你才是自己的好朋友。「自我關懷」是當你遇到困難，感到受挫甚至討厭自己時，像對待你要好的朋友或親人，以關懷、諒解及慈愛的方式善待自己。
活動以不同藝術形式一起學習如何好好關懷及照顧自己。

名額：12位（名額有限，先到先得）

負責社工：陳姑娘（內線677）





到大樹下做義工去！

- 日期：15/11/2025（星期六）
時間：下午1:30 - 4:30（於港鐵錦上路站C出口集合），活動後自行解散
地點：大樹下善待動物庇護站（錦田）
費用：免費
對象：18歲或以上人士
內容：在此義工體驗中，參加者可了解更多有關被遺棄動物的故事，亦有機會與動物互動及體驗如何照顧他們。
名額：18位（名額有限，先到先得）
負責職員：楊姑娘（內線655）
備註：參加者需要照顧如貓、狗等動物，如有動物敏感、氣管敏感人士；對貓狗有恐懼者不適宜參與



心靈拼貼® — 2025年末回顧

- 日期：24/11/2025 - 15/12/2025（逢星期一）共4節
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：北角綜合家庭服務中心
北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓
費用：會員每位：\$40 / 非會員每位：\$80
對象：18歲或以上人士，亦從未接觸過心靈拼貼®人士
內容：本活動會透過簡單剪剪貼貼的方式，整理2025年的旅程，尋找自己內心存在但遺忘了的內在能力，去認識自己的需要和資源。過程中社工會帶領靜觀冥想的呼吸練習，讓參加者從在當中找到平靜與放鬆的空間。
名額：12位（名額有限，先到先得）
負責社工：李姑娘（內線615）
備註：1. 費用已包括材料費
2. 參加者無需任何藝術經驗



《圖片只供參考》



扭扭棒@聖誕義工坊

日期：28/11/2025 及 5/12/2025 (星期五) 共2節
時間：晚上6:00 - 7:30
地點：北角綜合家庭服務中心
北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓

費用：會員每位：\$20 / 非會員每位：\$40

對象：18歲或以上人士

內容：扭扭棒是幼兒園必備的手工材料之一，它有趣好玩，靈活易扭，加上毛絨絨的外表，堪稱手工界的槓把子啊！它是一個富有創意和趣味性的手工材料，它不僅能夠豐富聖誕節的氛圍，還能展現個人的藝術品味和創意。定能為你舒解壓力，將生活煩惱拋諸腦後、把作品送給朋友表達一份關心，讓我們一起享受這份由手心傳遞出來的溫暖和美好。

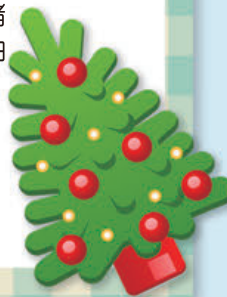
名額：10位 (名額有限，先到先得)

負責職員：鄭姑娘 (內線629)

備註：
1. 參加者無需任何藝術經驗
2. 已包括材料費



《圖片只供參考》



Friday

五感大自然

日期：19/12/2025 (星期五)
時間：上午10:00 - 下午1:00
地點：鯪魚涌樹木研習徑 (暫定)
港鐵太古站 B 出口 10:00集合

費用：會員每位：\$30 / 非會員每位：\$60

對象：18歲或以上人士

內容：很多研究顯示大自然有其力量，能夠改善睡眠品質、減輕壓力等。邀請你與我們共同漫步港島山林之間，放慢節奏，靜下心來，打開五官回到當下，與大自然連結，感受大自然的療癒力量。

名額：15位 (名額有限，先到先得)

負責社工：陳姑娘 (內線677) / 李姑娘 (內線615)

備註：
1. 由於活動包含戶外行山的部分，請參加者根據自身健康狀況做出考慮
2. 請穿運動鞋，休閒服並帶備足夠的水及所需的小食
3. 如遇下雨，活動將會延期並另行通知



深水埗（西）綜合家庭服務中心

額外資助活動

與自然連結・森林之旅

日期：15/11/2025（星期六）

時間：上午9:00 - 下午2:00

地點：大埔滘自然護理區

集合及解散地點：深水埗(西)（西）綜合家庭服務中心

深水埗元州邨元謙樓2樓204室（逾時不候）

費用：會員每位：\$20 / 非會員每位：\$40

對象：18歲或以上人士

內容：在繁囂的城市生活中，也需要放慢腳步，與大自然連結。讓我們走進大自然，透過愉快和創新的大自然遊戲和感官探索活動，遊樂山林中，同時學習「慢、靜、欣賞」的三個減壓技巧，讓身心與大自然重聚，體驗森林療癒力，感受身心靈和諧。

名額：25位（名額有限，先到先得）

負責社工：黃姑娘

導師：馮靖小姐（大自然療癒體驗導師、國際野外醫學協會急救講師）

- 備註：
1. 請帶備足夠飲用水及做好防曬，並於活動前進食適量的早餐
 2. 請穿輕便舒適的服裝出席
 3. 已包旅遊巴來回，中心會預備少量輕食



聖誕手作派：輕黏土創意之旅

日期：3/11/2025 - 1/12/2025

(逢星期一) 共5節

時間：下午2:00 - 4:00

地點：深水埗（西）綜合家庭服務中心

深水埗元州邨元謙樓2樓204室

費用：會員每位：\$60 / 非會員每位：\$120

對象：18歲或以上人士

內容：運用輕黏土容易掌握的特性，學習揉捏、拍打、壓扁、配色等基本技法。結合不同主題（聖誕樹、雪人、聖誕鹿等），引導參加者發揮自主創作的思路，製作出富有個人風格的作品。並透過唱聖誕歌，感受濃厚的聖誕節氛圍，增添節慶氣息。

名額：12位（名額有限，先到先得）

負責社工：邱姑娘



頌鉢·伸展體驗

日期：5/12/2025（星期五）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：深水埗（西）綜合家庭服務中心

深水埗元州邨元謙樓2樓204室

費用：會員每位：\$20 / 非會員每位：\$40

對象：18歲或以上人士

內容：頌鉢起源於喜馬拉雅山一帶，敲磨頌鉢時所產生的音波可直達細胞深處，引起體內分子共振，讓疼痛及繃緊的部位得到安撫、抑鬱及焦慮的情緒得以舒緩。是次活動以頌鉢與伸展運動結合，隨頌鉢音頻進行伸展呼吸練習，引領參加者進入平和放鬆的狀態。

名額：10位（名額有限，先到先得）

負責社工：朱姑娘

- 備註：
1. 本活動並無任何傳教宗教目的
 2. 請穿輕鬆運動服及長褲出席活動
 3. 部分活動需以躺臥形式進行，如有需要，可自備大毛巾/毛毯蓋身
 4. 請準備少量清水在活動完結後飲用



葵涌（南）綜合家庭服務中心



香港家庭福利會
葵涌（南）綜合家庭服務中心
Hong Kong Family Welfare Society
Kwai Chung (South) Integrated Family Service Centre



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

「以家為本」心理健康服務

• 執屋 • 執心

重點推介

2025年

11月

15

星期六

斷捨離工作坊

學習斷捨離概念，現場實踐練習體驗

讓您整理看得見的空間，同時也整理見不到的內心世界



講員 阿橙



- 香港第一位整理師
- 「執屋·告別雜物Juppuk」成立人
- 香港專業整理收納協會創會會長

時間 下午三時正 至 五時正

對象 18歲或以上人士

收費 會員：\$20 非會員：\$50

地點 *創意書院文化藝術中心 放映室

*地址：九龍仔聯合道135號



活動查詢：

電話：2426 9621 岑姑娘或吳姑娘(內線317)

地址：葵涌葵翠邨碧翠樓平台一層102室



活動登記連結

「以家為本」心理健康服務

循
聲



額外資助活動

穿越森林互動音樂會

嘉道理農場暨植物園

6/12/2025(六)

集合和解散：上午9:00-下午3:30
葵涌(南)綜合家庭服務中心

音樂帶領人: Kawa Wong

· 循聲禪行 · 聲音探索旅程 · 與自然合奏音樂體驗 · 自然靜心

晴心天地會員：每位 \$150 / 非會員：每位 \$300 (原價約\$500)

出席活動者可獲退回\$100，除非因天氣改期或取消，否則缺席不設任何退款。

費用已包括當日來回旅遊巴接送、入場費、素食午餐便當。

名額：18歲或以上人士 20 位 (先到先得)



活動登記連結

- 活動完結後可選擇留園自行參觀，回程自理。
- 參加者請穿輕便服裝，準備足夠飲用水，建議帶備外套或披肩，蚊怕水和防曬用品。

活動查詢 電話：2426 9621 梁姑娘(內線318) 地址：葵涌葵翠邨碧翠樓平台一層102室

靜觀共修小組

日期：10/10/2025；14/11/2025；12/12/2025；9/1/2026；13/2/2026

由10月開始，每月逢第二個星期五

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：葵涌（南）綜合家庭服務中心

葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室

費用：免費

對象：18歲或以上人士

內容：靜觀讓我們可於繁忙混亂中安定下來，但靜觀修習如做運動一樣，要堅持最難。小組每節介紹不同靜觀方式，包括使用頤鉢或其他療癒樂器作媒介，讓我們一同練習，一同安定，感受重覆的力量。

名額：12位（名額有限，先到先得）

負責社工：梁姑娘

備註：1. 參加者請穿輕便服裝
2. 建議帶備外套或披肩

葵涌（南）綜合家庭服務中心

靜觀 共修系列

為心田除草栽花

2025-2026年，不同月份不同主題
每月一同修習，為自己栽種好心情

4月 出走大自然：森林療癒

5-6月 看見憤怒、擁抱焦慮

7-9月 栽種幸福、凡事感恩

10-12月 小組共修：感受重覆的力量

3月 回到大自然：找回平靜

負責社工：梁姑娘、岑姑娘

以上活動詳情請參考每季晴心天地活動通冊

活動報名表

「以家為本」心理健康服務

活動項目	每位費用	請 ☐ 代表參加
北角綜合家庭服務中心		
1. 由土到陶：梅窩泥體驗工作坊	會員：\$150 非會員：\$200 (出席者可退回\$100)	
2. 健康飲食之道講座（實體+ Zoom）	會員：免費 非會員：\$20	實體： ☐ 網上： ☐
3. 做自己的好友	會員：\$40 非會員：\$70	
4. 到大樹下做義工去！	免費	
5. 心靈拼貼 [®] ——2025年末回顧	會員：\$40 非會員：\$80	
6. 扭扭棒@聖誕義工坊	會員：\$20 非會員：\$40	
7. 五感大自然	會員：\$30 非會員：\$60	
深水埗（西）綜合家庭服務中心		
8. 與自然連結·森林之旅	會員：\$20 非會員：\$40	
9. 聖誕手作派：輕黏土創意之旅	會員：\$60 非會員：\$120	
10. 頌鉢·伸展體驗	會員：\$20 非會員：\$40	
葵涌（南）綜合家庭服務中心		
11. 斷捨離工作坊	會員：\$20 非會員：\$50	
12. 循聲：穿越森林互動音樂會	會員：\$150 非會員：\$300 (出席者可退回\$100)	
13. 靜觀共修系列	免費	

過去六個月內，你曾否出現以下情況？（活動項目「3」、「5」、「9」及「13」參加者必須填寫）

	沒有	間中有	經常
睡眠或胃口出現問題	☐	☐	☐
健康出現問題	☐	☐	☐
失去興趣或缺乏動力	☐	☐	☐
日常生活中感覺低落或焦慮	☐	☐	☐
人際關係困擾	☐	☐	☐
生活壓力大	☐	☐	☐

- 注意：1. 參加者請向舉辦活動的中心報名參加活動。
2. 本人已查閱及同意報名須知及相關的活動備註。

中文姓名：_____ 年齡：_____ 性別：☐男 ☐女
☐全職（職業：_____） ☐家庭主婦 ☐學生
☐兼職（職業：_____） ☐待業/失業 ☐退休
 會員編號：_____ 聯絡電話：_____

☐ 本人在過去2年未曾使用社會福利服務，得知服務的途徑是 ☐ 街展 ☐ 社工介紹
☐ 大廈座頭 ☐ 母嬰健康院 ☐ 網上宣傳 ☐ 親友介紹 ☐ 其他：_____

簽署：_____ 日期：_____

中心專用

香港家庭福利會

「以家為本」心理健康服務

☐ 「晴心天地」會員申請表(會員有效期至 31.3.2026) /

☐ 心•悅•朗 --- 整全認知行為情緒管理小組報名表

(請在合適的口內加上"✓"號) (小組資料以網上報名為準)



以家為本心理健康服務會員編號(如適用)：_____

姓名：(中文)_____ (必需填寫)(英文)：_____

聯絡電話：_____ (必需填寫) 性別：☐男 ☐女

出生年份：_____ 居住地區：_____ (以18區劃分)

教育程度：☐無學歷 ☐小學 ☐初中 ☐高中或預科 ☐大專/大學以上

職業：☐學生 ☐家庭主婦 ☐在職人士 ☐退休人士 ☐兼職 ☐自願 ☐其他_____

婚姻狀況：☐單身 ☐已婚 ☐離婚 ☐分居 ☐鰥寡 ☐同居 ☐其他_____

是否願意成為以家為本心理健康服務義工？ ☐是 ☐否

接收活動通訊方式：

☐ 自行到香港家庭福利會轄下6間綜合家庭服務中心索取

☐ 透過電郵接收：(電郵：_____ 請清楚填寫，如有錯誤將引致閣下未能成功接收)

☐ 郵寄接收：(地址：_____)

心•悅•朗 參加者須經輪候、填寫問卷及經組前面談，評估是否適合參加小組。

希望參加的小組地點：(請在合適的口內加上“✓”號)

(建議擴闊地點選擇，以縮短輪候時間)

☐ 北角(渣華道)

☐ 深水埗(元州邨)

☐ 葵涌(葵翠邨)

☐ 觀塘(順利邨)

☐ 將軍澳(健明邨)

☐ 油塘(油麗邨)

上課時段(建議作多於一個選擇，以縮短輪候時間)

☐ 上午 9:30 至 11:30 ☐ 晚上 7:00 至 9:00

報名須知：

1. 個人資料收集聲明

閣下向本會提供的個人資料，只用作報名參加小組，及/或登記成為此服務會員之用，其個人資料絕對保密。

多謝 閣下支持本會，本會擬使用你的聯絡資料(如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等)作為本會日後與你作直接促銷/推廣接觸之用，包括通訊、社會服務及活動推廣/典禮邀請或籌款等用途，但我們在未得到你的同意之前不能如此使用你的個人資料。

2. 向本會提供資料作推廣純屬自願。閣下亦可隨時要求本會停止使用你的個人資料作上述有關推廣之用途，費用全免。

3. 輪候小組的參加者，須填寫問卷及經組前面談作甄選，評估是否適合參加小組。而輪候時間之有效期以填表日期計起，為期一年。若一年內未能參與此小組，閣下之輪候將會作廢而不作另行通知。如閣下欲繼續輪候，必需重新報名。

4. 本人知悉報名須知，明白需經輪候、填寫問卷及經組前面談以甄選是否適合參加小組。

5. 如有查詢或任何個人資料更新，請致電2832 9700與本會北角綜合家庭服務中心聯絡。

☐ 同意香港家庭福利會使用聯絡資料向本人推介活動及郵寄每季通訊。(請加上“✓”號)

申請人簽署：_____

填表日期：_____

中心開放時間

開放時間	一	二	三	四	五	六
上午9:00 - 下午1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午2:00 - 下午5:30	✓	✓	✓	✓	✓	休息
下午5:30 - 晚上8:00	✓	休息	✓	休息	✓	休息

惡劣天氣警告下之中心活動安排

	活動前2小時懸掛			活動前2小時發出		
	T1	L3	▲8 或以上	 黃	 紅	 黑
中心室內活動	✓	★	✗	✓	✗	✗
戶外活動	★	✗	✗	★	✗	✗

✓：如常舉行

✗：活動取消 / 延期

★：活動照常，但中心會視乎實際情況及安全考慮而作最終決定

備註：

- 1) 如活動進行期間，天文台發出 8號或以上之熱帶氣旋警告信號 或 紅色或以上暴雨警告，中心會在安全情況下才讓參加者離開。
- 2) 如天文台於中心辦公時間內取消 8號熱帶氣旋警告信號 或 黑色暴雨警告，中心將於有關警告取消後 2小時重新開放。
- 3) 因天氣情況而導致活動取消，中心將不作另行通知。
- 4) 如活動取消或延期，中心職員將致電通知參加者有關跟進安排。
- 5) 如參加者對惡劣天氣警告下之活動安排有任何疑問，請致電舉辦活動之中心查詢。
- 6) 如對以上安排有任何爭議，香港家庭福利會將保留最終決定權。

中心資料

北角綜合家庭服務中心

香港北角渣華道123號
北角福利服務設施大樓4樓
(北角港鐵站A1出口)
電話：2832 9700
傳真：2893 4133



深水埗(西)綜合家庭服務中心

九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室
(長沙灣港鐵站A出口)
電話：2720 5131
傳真：2725 6621



葵涌(南)綜合家庭服務中心

新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102號室
電話：2426 9621
傳真：2422 1875

facebook 專頁

請以智能電話掃描QR Code，讓您可以隨時了解更多關於本服務的資訊、有趣的活動花絮、實用的心理健康知識等



[hkfws.fmhs.page](https://www.facebook.com/hkfws.fmhs.page)



地址：

香港家庭福利會

北角綜合家庭服務中心

香港北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓
(北角港鐵站A1出口)

電話：2832 9700 傳真：2893 4133

深水埗（西）綜合家庭服務中心

九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室
(長沙灣港鐵站A出口)

電話：2720 5131 傳真：2725 6621

葵涌（南）綜合家庭服務中心

新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102號室

電話：2426 9621 傳真：2422 1875