



2024年1至3月季刊

2023年12月5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
晴心天地活動	5,8-11
主題活動「我靜故我在」	6-7
活動報名表	12
會員申請表 / 心・悅・朗 --- 整全認知行為 情緒管理小組報名表	13
中心開放時間及參與活動須知	14
中心資料	15



編者的話

在瞬息萬變的社會氣氛和移民潮下，我們有時候可能會感到孤單。然而，這正需要我們多一點豁達開朗和彈性來面對變化。身心靈健康十分重要，別忘了療癒自我，尋找平衡，善待自己，透過每天體驗覺察，發掘內在蘊藏的力量。

今期的活動十分精彩，亦得到公益金的額外贊助，鼓勵大家留意報名日期及踴躍參與。

晴心天地會員制度 (由2022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及、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, 因健康狀況引致的身體不適, 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「颱風及暴風雨警告措施」。

* 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

北角綜合家庭服務中心

調製抒懷養顏糖水

日期：5/3/2024（星期二）
時間：下午4:00 - 5:30
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：從製作糖水的過程中，除得到身體營養的滋潤外，心靈上亦可得以放鬆，為生活中加點甜。
名額：12位（名額有限，先到先得）
負責社工 / 職員：麥先生及家務指導員



覺察心晴

日期：26/3/2024（星期二）
時間：下午4:00 - 5:00
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：\$10 / 非會員每位：\$20
對象：18歲或以上人士
內容：透過認識情緒對身心狀況的反應，從身感受，理解自己和家人的需要，學習正面表達和溝通的方法。體驗靜心練習，培養自我覺察和平靜心境。
名額：30位（名額有限，先到先得）
負責社工 / 職員：麥先生及崇德家福軒退修中心導師



「幸福」摩天輪

日期：3/1/2024 - 7/2/2024（逢星期三）共 6節
時間：晚上7:00 - 8:30
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：\$80
對象：18歲或以上人士
內容：都市生活下的你，是否總是營營役役？時而憂慮，時而低落，想更從容面對壓力又不知從何開始？坐言起行，六節小組，探討正向心理學中充實人生的組成元素，實踐自己理想的人生！
1. 利用正向心理學助你每日作出一步步改變
2. 以新角度了解和反思自己、他人及社會
3. 提升對生活的滿足感和培養心理韌性
4. 認識志同道合的朋友
名額：10位（名額有限，先到先得）
負責社工：黃姑娘（實習社工）
備註：1. 能出席六節活動可優先取錄
2. 參加者須經組前面談（親臨本中心或Zoom），以了解參加者對小組期望和適合度

「以家為本」心理健康服務

主題：「我靜故我在」

疫情後生活復常了，生活似乎又急起來，我「靜」，才可感受此時此刻，有現在，才有將來的我。歡迎參與以下與大自然、自己及他人連繫的活動及小組，學習自我接納、自我關懷、尋找出路，自我提升。

報名：於報名2023年12月5日起，致電舉行活動之中心報名及於一星期內交費用，名額先到先得，交費作實。

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

 2832 9700

大澳小島靜心日

「藉着那份寧靜、在沒有污染的環境，讓自己的心靜下來，靜下來反思」來一天的靜心日，為身心又電。經過一整天的正念修習，更能體會正念帶來的平安與平靜，真正讓自己好好休息！

- 指導靜坐
- 深度放鬆
- 靜行紅樹林
- 茶禪
- 正念進食
- 戶外靜坐（觀山 / 觀水 / 觀天）

 19/1/2024（五）  上午9:45—下午6:45

 活動地點：大澳
集合時間：上午9：45
集合、解散：東涌港鐵站A出口

 會員\$30/非會員\$60（包午膳，包車由東涌來回大澳）

 成人（25人） 負責社工：潘先生

備註：請穿輕便衣物及有足夠保暖，自備食水、防曬、防蚊、止暈物品。

聲臨休境—頤鉢療然

頤鉢 X 靜觀 X 音樂 聲療體驗。

喜、怒、哀、樂、驚……經常伴隨你的是甚麼情緒？讓我們在聲療導師帶領下，放下苦惱愁思，在寧靜的空間中，坐下、躺臥、休息，讓你的身心靈浸潤在美妙的振頻中，尋找屬於自己的平靜自在。參加者會有敲打頤鉢體驗，並帶走有助身心靈放鬆的小禮物。

 A組：2/3/2024；B組：16/3/2024（六）
（兩組內容相同，不可重複報名）

 上午10:00—下午1:00  北角中心

 會員\$10 / 非會員\$20

 成人（A組：15人 / B組：15人）

負責社工：麥先生、葉姑娘

備註：請穿輕便衣物，活動期間有部份時間會躺於瑜加墊上。

「身心」兩意小組

這個「身心」兩意小組一如其名，希望藉著兩「意」——注「意」及創「意」，令參加者能夠身心鬆弛。透過注「意」身體的五感及呼吸，讓感官去體驗及專注當下的美好；同時亦透過創「意」的表達藝術活動，透過節奏、身體律動、音樂和圖像來重啟與身體的連繫，讓自己再次感到安全、平靜和愉悅。透過重啟副交感神經及使自律神經系統恢復平衡，我們的身心便能更健康。

 4—25/1/2024（四）共4節（日子時間或會更新）  晚上7:00—8:30  北角中心

 會員\$20 / 非會員\$40  成人（12人） 負責社工：梁姑娘

導師：趙芊嵐博士（香港中文大學社會工作系講師）、吳日嵐教授（香港浸會大學社會工作系教授）

與海洋連結·大海禪修日

無論再多驚濤駭浪，大海總會歸於平靜，就像我們的喜怒哀樂一樣。只有在平靜的水面上，我們才能看清自己的情感、思想、信念，把自己的執著交給大海，轉化為清澈的流動。讓我們一起來到海邊，透過「正念步行」和「療癒伸展」，釋放身體壓抑的疲倦和緊張；又透過收集自然素材如沙礫、貝殼、乾枯植物，與海洋連結，經歷療癒的一天。

23/3/2024 (六) 上午9:00—下午3:30

黃金海岸 集合、解散：深水埗(西)中心

會員\$40 / 非會員\$80 (包旅遊巴由本中心來回黃金海岸、飲品及小食)

成人 (25人)

負責社工：邱姑娘、梁姑娘

備註：1. 活動時間為3小時，之後有約1小時午膳，參加者可自備食物 / 自費午膳。

2. 本活動不含劇烈運動，適合一般體格的人士

進入寧靜·空靈鼓兩天工作坊

空靈鼓擁有和諧優美的聲音，有效令人進入寧靜狀態。拿起鼓槌演奏的聲音猶如泉水般柔和悅耳，像悠悠山谷的回音，又像雨滴敲打玻璃，旋律悅耳動聽，足以忘卻煩惱，讓身心沉浸在放鬆寧靜之中。工作坊介紹空靈鼓的來源地、原理、基礎樂理及拍子知識，透過靜觀與奏樂放鬆身心靈。

15/1、22/1/2024 (一)

上午10:00 — 11:30 深水埗(西)中心

會員\$60 / 非會員\$120

18歲以上想減壓的公眾人士，參加者無需任何樂器經驗 (25人)

負責社工：邱姑娘

備註：每位參加者出席兩節活動後可帶走1個11音空靈鼓

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

2426 9621

月下禪—南丫島靜修之旅

穿透身心的音樂妙曲
清洗內外的自然氣息
這是一場在小島沙灘上的相遇

我們在日月下禪行
我們在海沙上靜坐
我們在音樂中自在

這回邀請你來到南丫島嶼上，享受一回自然 x 音樂 x 禪修之旅。

9/3/2024 (六)

下午4:00—晚上7:00 (下午3:45於榕樹灣碼頭集合，參加者須於中環碼頭乘坐下午3:15或之前的船)

會員\$10 / 非會員\$20

負責社工：梁姑娘、岑姑娘

導師：黑鬼 | 音樂人及 禪修帶領人

香港音樂人，從事各類演唱音樂演出、劇場音樂監制/設計/演出及原生態民族樂器音樂教育。有感現代人心靈情緒健康問題日益嚴重，致力推動身心靈健康活動，受靈性樂器鋼舌鼓/手碟及澳洲原住民樂器Didgeridoo啟發，設計創立「音樂禪」，並與世界靈性團隊合作，積極推動分享音樂禪修的好處。

無字對話工作坊

有想過音樂也是一種語言嗎？是直接由心表達感受，由心聆聽接收的一種表達方式。

聽著悲傷的曲子時，我們眼簾垂低，聽著輕快的節奏時，我們隨之起舞，在我們用腦袋去判斷樂曲的喜憂前，彈奏者的故事經已和聽者的內在感受共鳴著。若我們暫時放下文字，用音樂作對話，會否產生更由心的共鳴呢？邀請你一同以音樂去體驗一場無字對話的實驗。

A組：23/2/2024 (五) B組：24/2/2024 (六)
(兩組內容相同，不可重複報名)

A組：晚上7:30—9:00；B組：下午2:30—4:00

賽馬會創意藝術中心 (JCCAC)
(港鐵石硤尾站C出口，步行5-8分鐘)

會員\$10 / 非會員\$20

成人 (A組：14人 / B組：14人)

負責社工：嚴姑娘 (A組)、張先生 (B組)

帶領人：May Poon

專樂香港冷門樂器店 | 項目及發展經理
曾與不同學校及機構合作並帶領各式活動，包括：冷門樂器導賞、聲音探索、頤鉢靜心、鋼舌鼓體驗等。相信音樂可更勝語言，進行溝通及表達情感。

深水埗（西）綜合家庭服務中心

酒精墨水流動藝術體驗

- 日期：**18/1/2024（星期四）
時間：上午10:00-中午12:00
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：\$50 / 非會員每位：\$100
對象：18歲或以上人士
內容：酒精水墨畫是早前流行於歐美的新興藝術，它是利用酒精相容及快乾的特性，再藉由風力推動在不吸水的紙張上讓墨水暈染擴散，創造出抽象視覺藝術的繪畫。



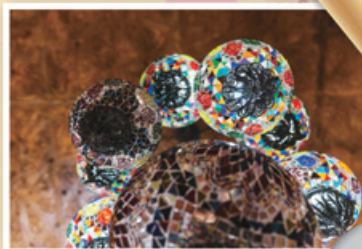
操作過程十分簡單，完全不需要任何畫畫經驗，也沒有任何壓力。在繁忙的社會中，我們可以藉由創作的過程，看著酒精及墨水緩緩的交融及流動，達到療愈及生活紓壓的效果。

- 名額：**12位（名額有限，先到先得）
負責社工：邱姑娘（日本《Alcohol Ink Art Plus One》酒精墨水導師）
備註：1. 參加者無需任何繪畫經驗
2. 每位參加者都可於活動後帶走A5 size酒精畫



放下煩憂・土耳其馬賽克燈工作坊

- 日期：**29/2/2024（星期四）
時間：上午10:00-中午12:00
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：工作坊提供不同形狀和顏色的切割玻璃馬賽克和珠珠，讓參加者自行設計土耳其燈圖案，在燈具上拼出極具土耳其文化色彩的幾何圖案。製作土耳其燈的過程會令你在色彩中紓壓，在創作時放下煩憂。歡迎您來製作獨一無二嘅土耳其燈，為家中增添更多色彩！



- 名額：**12位（名額有限，先到先得）
負責社工：邱姑娘
備註：每位參加者都可於活動後帶走自己的土耳其燈



「以家為本」心理健康服務

頌鉢大休息

SOUND REST



鉢聲導引 安靜躺下 記得身體 記得自己

這是一個好好照顧自己，善待自己的時間。

從調息到伸展，是身體的準備。

從凝視到靜心，是心的準備。

隨著頌鉢的聲音，在「大休息」的動作，
讓自己停下來好好歇息一下。



導師：曾文通

跨領域當代藝術家，曾獲多個本地及海外獎項，包括香港藝術發展獎「藝術家年獎（戲劇）」、世界劇場設計展佈景設計專業組銀獎等。2010年成立ALLPAMAMA，主張藝術、生活、音樂和靜心的平衡。2022啟動「SOUNDITATION靜音模式」，推動以聲音作為靜心的方法。他有豐富的頌鉢演奏及教學經驗，把頌鉢結合不同的領域，讓這聲音普及化及讓人得到身心平安。2018年推出個人頌鉢音樂專輯《聲音原本》，另著有《聽聞頌鉢：一心敲鉢 一心諦聽》。

日期：13/01/2024 (星期六)

時間：早上10:30-12:30(早上10:15開始登記入場)

地點：饒宗頤文化館文化講堂 (J座修學精舍上層)

對象：18歲或以上人士

名額：80位

費用：晴心天地會員：每位\$50 / 非會員：每位 \$110

(如出示領綜援證明可獲費用減半)

負責社工：嚴姑娘、岑姑娘及梁姑娘

活動報名連結



備註：

- 此活動於報名首日(13/11/23上午9時30分)只接受現場報名。報名翌日(14/11/23)起如有剩餘名額，可接受網上及郵寄登記報名。
- 活動將以打坐及躺臥形式進行，參加者請穿著輕便服裝，並自備瑜伽墊、大毛巾或坐墊。
- 如有行動不便者，可使用電梯前往場地。而當日場地較後的位置會設有少量座椅，以供有需要人士使用。(如有需要，敬請於報名表上提出，以作安排)

葵涌（南）綜合家庭服務中心

參觀青山醫院 精神健康體驗館

此活動可
即時接受報名

日期：18/12/2023（星期一）

集合時間：下午1:45（於兆康站集合再轉乘輕鐵 逾時不候）

參觀時間：下午2:00 - 5:00（可自行提早離開）

地點：青山醫院

屯門青松觀路15號青山醫院學院樓（S座）2樓

費用：免費

對象：18歲或以上人士

內容：《精神健康體驗館》共設五個展區，時光隧道，腦海導航，復康新知，全人健康及思覺交流，讓參加者可以回顧香港精神科服務的發展，認識精神病患者復元的心理社會療法及精神健康資訊。展館亦設有「徵狀體驗室」，透過模擬體驗（VR），從而親身了解部分常見的精神病徵狀。

名額：22位（名額有限，先到先得）

負責社工：吳姑娘 及 梁姑娘

- 備註：
1. 此活動已開始接受報名
 2. 參加者需穿著舒適衣服
 3. 請注意「徵狀體驗室」不建議有以下情況的參觀者在尋求醫療建議之前參與活動：
 - 患有腦癇症或相關疾病
 - 患有心臟病、高血壓或其他相關疾病
 - 患有幽閉恐懼症、恐慌、動暈症或其他可能導致使用虛擬實境設備感到痛苦的相關等病症
 - 患有動暈症、暈車、眩暈或其他相關疾病
 - 患有視覺異常或耳疾
 - 參觀前有情緒困擾，不適、疲勞、受到藥物或酒精影響
 - 有心臟起搏器或其他電子植入物
 - 懷孕
 - 使用虛擬實境設備有任何不適歷史參加者應考慮個人的生理及心理狀況，以衡量自己是否適合參與「徵狀體驗」活動。
 4. 若參加者不欲參加「徵狀體驗」活動，仍可報名此活動，以參觀其餘展區。

「森·心相連」叢林療癒之旅

- 日期：**27/1/2024（星期六）
時間：下午2:00-4:00
地點：城門水塘
集合時間：下午1:45於城門水塘小食亭前集合
及地點：（建議可於荃灣兆和街乘搭82號小巴前往總站城門水塘，車程約30分鐘）
費用：會員每位：\$50 / 非會員每位：\$80
對象：18歲或以上人士
內容：「恢復自然，我們也有療癒力。」🌳

「叢林療癒」是透過正念、靜心、五感受的方式遊歷自然，有意識地打開五感，連結體內屬於大自然的部份，一起在萬物中獲得力量！正念修習中強調人與自然是相互依存。當我們生活中缺乏力量時，只要走進森山，也走進心山，便能恢復力量。

內容包括但不限於：

1. 自然禪行 Nature Walk
2. 自然深度放鬆 Nature Relaxation
3. 自然靜觀 Nature Meditation
4. 八式自然動禪 Mindful movement with nature 結合特定觀想的動禪之法，讓動作、環境、意念三者結合
5. 立禪 Stand Meditation
6. 接觸大地 Touching the earth
7. 大樹清洗冥想 Tree Meditation For Cleaning
8. 五感探索自然 Exploring the nature through Five Senses

- 名額：**18位（名額有限，先到先得）
負責社工：岑姑娘 及 梁姑娘
導師：一起靜森林療癒嚮導
備註：
 1. 活動當天請穿著輕便服裝出席
 2. 參加者需帶上沙灘蓆 / 瑜珈墊作躺臥於草地上用
 3. 請自備足夠水、防蚊及防曬用品

「送給自己的空間」藝術靜觀日營

- 日期：**3/3/2024（星期日）
時間：上午 9:30 - 下午 4:30
地點：崇德家福軒家庭退修中心（於大埔火車站集合）
費用：會員每位：\$80 / 非會員每位：\$110
對象：18歲或以上人士
內容：此日營結合表達藝術及靜觀的元素，配合白屋舒適的環境，讓參加者可以靜下來，與內在聯繫，滋養身心。

- 名額：**12位（名額有限，先到先得）
負責社工：岑姑娘及吳姑娘
備註：
 1. 參加者無需任何藝術天份或創作經驗
 2. 此活動已包括營費、午餐、藝術物資及去程車費（由大埔火車站至崇德家福軒）
 3. 活動當天請穿著輕便服裝出席。如有需要，可備防蚊及防曬用品



活動報名表

「以家為本」心理健康服務

活動項目	每位費用		請 ☐ 代參加	
北角綜合家庭服務中心				
1. 調製抒懷養顏糖水	會員：\$20	非會員：\$40		
2. 覺察心晴	會員：\$10	非會員：\$20		
3. 「幸福」摩天輪	會員：\$40	非會員：\$80		
A. 大澳小島靜心日	會員：\$30	非會員：\$60		
B. 聲臨休境——頤林療然	會員：\$10	非會員：\$20	A)	B)
C. 「身心」兩意小組	會員：\$20	非會員：\$40		
深水埗（西）綜合家庭服務中心				
4. 酒精墨水流動藝術體驗	會員：\$50	非會員：\$100		
5. 放下煩憂・土耳其馬賽克燈工作坊	會員：\$60	非會員：\$120		
D. 與海洋連結・大海禪修日	會員：\$40	非會員：\$80		
E. 進入寧靜・空靈鼓兩天工作坊	會員：\$60	非會員：\$120		
葵涌（南）綜合家庭服務中心				
6. 頤林大休息	會員：\$50	非會員：\$100		
7. 參觀青山醫院精神健康體驗館	免費			
8. 「送給自己的空間」藝術靜觀日營	會員：\$80	非會員：\$110		
9. 「森・心相連」叢林療癒之旅	會員：\$50	非會員：\$80		
F. 月下禪——南丫島靜修之旅	會員：\$10	非會員：\$20		
G. 無字對話工作坊	會員：\$10	非會員：\$20	A)	B)

過去六個月內，你曾否出現以下情況？（活動項目「3」及「C」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：_____

簽署：_____ 日期：_____

中心專用

經手人：_____ 收據編號：_____ 費用：_____

會員申請表/心·悅·朗---整全認知行為 情緒管理小組(前名:健康身心小組)報名表

編號：

(由本中心填寫)

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) _____

(英文) _____

出生日期：_____ 性別：_____

教育程度：_____ 職業：_____

婚姻狀況：☐ 未婚 ☐ 已婚 ☐ 鰥寡 ☐ 離婚

子女數目：(如適用) 子 _____ (位) 女 _____ (位)

通訊地址：_____

聯絡電話：_____

轉介人姓名/機構(如適用)：_____

是否願意成為以家為本心理健康服務義工？☐ 是 ☐ 否

是否願意透過電郵接收活動通訊？☐ 是 (電郵：_____)

☐ 否

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、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，請致電2832 9700與本會北角綜合家庭服務中心聯絡。

☐ 本人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。(同意請在口內加上“✓”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