

2026年4至6月季刊

2026年3月3日 (星期二)

開始接受報名

報名詳情請參閱P.3報名須知



目 CONTENT 錄

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	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



在忙碌與變動之中，心理健康從來不單是個人的功課。今年的心理健康服務以「4C」作為主題——Care、Courage、Connection、Compassion。我們希望和大家一起學習更好地照顧自己與身邊人；拿出一點勇氣，突破慣性與困難；建立更深、更真實的連繫；同時也對自己、對他人多一點體諒與溫柔的共情 (compassion)。

誠邀大家繼續踴躍參加我們的活動，讓這份喜悅與關心在日常中慢慢累積；也歡迎把「心·悅·朗---整全認知行為情緒管理小組」介紹給身邊可能需要的朋友，把支持與溫暖傳開。

編者的話

晴心天地會員制度 (由2026年4月1日至2029年3月31日)

「以家為本」心理健康服務採用三年制會員制度。凡申請參加「心•悅•朗 --- 整全認知行為情緒管理小組」的人士，將自動成為晴心天地會員。成為會員後，可享會員優惠價參加本會活動。

會員將定期收到本會「以家為本」心理健康服務的活動通訊。會籍屆滿前，本會將發出續會通知。會員可隨時退出會員資格，但需提前通知本服務職員以作記錄。本會保留修訂上述會員制度之權利，恕不另行通知。

申請資格：申請人須為香港居民，並持有有效身份證明文件。辦理申請時，請攜同香港身份證正本或副本到中心接待處辦理。申請人必須年滿18歲。申請費用全免。

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。
- 會員或非會員均可報名參加，唯所有報名人士及參加者均須為香港居民，並持有有效身份證明文件。
- 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。
- 郵寄報名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，會於首日活動報名日下午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親臨中心報名登記，如有疑問請致電該中心查詢。
- 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拍攝、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：_____

「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：阿B

我參加小組的改變/得著：

參加過很多其他形式的輔導，但呢個計劃成效最顯著！一步一步拆解問題，俾到自信心我去面對將來。

組員姓名：Lager

我參加小組的改變/得著：

認識多啲朋友及見識很多不同嘅難題。

組員姓名：Tracy

我參加小組的改變/得著：

更加明白自己想法，雖然繼續有開心或不開心，自己學會了在怒氣中慢慢讓自己放鬆及冷靜。小組有來自不同年齡，不同背景及不同職業的組員，使我們以第三者角度明白不同人的想法及對生活的期望。完結課堂後，發覺令自己開心的因素是學會放鬆及放過自己的過失。

組員姓名：無名

我參加小組的改變/得著：

學好管理情緒，增加了要正視感受及行為，認識了多些組員，能互相交流。

MY DIARY

組員姓名：GO

我參加小組的改變/得著：

參加前面對着長者「老」、「病」、「死」的憂慮及孩子的前途問題。有擔心的感覺，壓力有點透不過來。八次的課堂上，課程設計循序漸進，令我們認知身體感受，情緒相互的影響。課程中有分享，有遊戲，也有練習，令我們掌握到一些行為情緒的管理，也減少了牛角尖思想，十分實用。

組員姓名：Amy

我參加小組的改變/得著：

以前係一個好容易驚，但係又燥底嘅人，做嘢壓力又好大！感恩呢個course嘅內容教我點樣放鬆，點樣用正視行為法檢討做得唔好嘅地方，仲有如何接受自己嘅唔完美。而家嘅自己係仲有好多問題，但係已經改善咗好多！多謝你哋！

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)	6/5-24/6/2026 (逢星期三)	晚上7:00-9:00
	8/7/2026-26/8/2026 (逢星期三)	晚上7:00-9:00
	1/2027-3/2027 (待定)	待定
2. 深水埗(西)綜合家庭服務中心 (電話：2720 5131)	8/4-27/5/2026 (逢星期三)	上午9:30-11:30
	8/10-26/11/2026 (逢星期四)	上午9:30-11:30
	14/1-4/3/2027 (逢星期四)	上午9:30-11:30
3. 葵涌(南)綜合家庭服務中心 (電話：2426 9621)	21/4-9/6/2026 (逢星期二)	上午9:30-11:30
	13/7/2026-31/8/2026 (逢星期一)	晚上7:00-9:00
	2/12/2026-20/1/2027 (逢星期三)	晚上7:00-9:00
4. 油塘綜合家庭服務中心 (電話：2775 2332)	28/8-16/10/2026 (逢星期五)	晚上7:00-9:00
5. 將軍澳(南)綜合家庭服務中心 (電話：2177 4321)	9/10-27/11/2026 (逢星期五)	晚上7:00-9:00
6. 順利綜合家庭服務中心 (電話：2342 2291)	10/2026-3/2027 (待定)	待定

- 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

人生新一場

- 日期：28/5/2026 - 25/6/2026 (逢星期四) 共5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：\$80
 對象：60歲或以上人士
 內容：當我們進入人生下半場，過去與家人的相處、對自己的看法、身體的狀況…都成為了不同的里程碑。透過劇場活動，讓我們一起去回味美好的片段，或為一些膠著的困局帶來新視角，給生命添上勇氣和力量！
- 名額：10位 (名額有限，先到先得)
 負責社工：李姑娘 (內線649)
 備註：請穿輕鬆衣著



擴香石@義工坊

- 日期：1/6/2026 及 8/6/2026 (星期一) 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：\$30 / 非會員每位：\$60
 對象：18歲或以上人士
 內容：參加者可親手製作擴香石作品，體驗做手工的樂趣。加上其他手工配件等製作一件獨特作品。讓每位參加者都能創作出屬於自己的獨特擴香石，定能為你舒解壓力，將生活煩惱拋諸腦後，把作品送給有需要人士表達一份關心及支持。
- 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



深水埗(西)綜合家庭服務中心

從「身」出發：頌鉢・伸展體驗

日期：4,11,18/5/2026及1,8/6/2026（星期一）共5節

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：\$100 / 非會員每位：\$200

對象：18歲或以上人士

內容：身和心是互為影響的，透過放鬆身體可讓我們有更多的空間去沉澱、重整和創造，從「身」出發。小組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請準備少量



《圖片只供參考》

芳香之旅（A組）及（B組）

日期：A組：9/6/2026（星期二）

B組：10/6/2026（星期三）

時間：上午10:30 - 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：\$50 / 非會員每位：\$100

對象：18歲或以上家長或照顧者

內容：嗅覺是五官中最容易忽略的感官，而香氣能有效地減壓、平靜心境、舒緩情緒。

工作坊將介紹基本香水知識、親身體驗調香的樂趣和製作一支屬於你自己的香水

名額：每組15位（名額有限，先到先得）

負責社工：陳姑娘

- 備註：
1. 參加者可於活動後帶走一支30ML自己調配的香水
 2. (A組)及(B組)內容相同，參加者只可二選一



《圖片只供參考》

靜心·捲紙

- 日期：**12/6/2026 (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：一起製作有趣的捲紙畫，享受當中製作過程，專注當下，從而放鬆心情。
- 名額：**15位 (名額有限，先到先得)
負責社工：洪姑娘



《圖片只供參考》



葵涌(南)綜合家庭服務中心

「思緒之鑰」情緒管理小組

- 日期：**13/4/2026 - 11/5/2026 (逢星期一) 共5節
時間：晚上7:00 - 9:00
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：**會員：每位\$50 / 非會員：每位\$80
對象：18歲或以上對情緒管理有興趣之人士
內容：「困住你的不是事情本身，而是看待它的方式。讓我們找到改變視角的鑰匙。」



《圖片只供參考》

此小組以認知行為治療為藍本，協助組員深入解鎖個人情緒及思維模式。內容包括：

1. 思維、情緒、生理反應與行為之間的相互影響
2. 思想陷阱的來源與類型
3. 思想規條及其影響
4. 認識及運用「五常法」

透過短講、體驗活動、小組討論及個人分享等方式，協助組員提升情緒管理能力，並培養正向思維。

- 名額：**12位 (經組前甄選決定)
負責社工：岑姑娘及王姑娘 (內線313)
備註：
1. 有興趣參加者將有組前甄選
 2. 此小組適合對情緒管理有興趣之人士或曾參加「心·悅·朗---整全認知行為情緒管理小組」組員參加
 3. 如有查詢，請聯絡社工岑姑娘 (內線319) 及王姑娘 (內線313)

鳳凰涅槃：「創傷後成長」工作坊

日期：27/4/2026 (星期一)

時間：晚上7:30 - 9:30

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：會員每位：\$50 / 非會員每位：\$100
(有經濟需要者，可申請減免)

對象：18歲或以上曾經歷情緒、創傷事件，或對創傷後成長感興趣之人士

內容：您是否受過大埔宏福苑大火的陰影影響？那熊熊火焰與失去的痛楚，或許至今仍讓人心痛。許多香港人，也在不同的人生風暴中經歷過無力、恐懼與失落。

創傷帶來深沉的痛苦，卻也可能開啟轉機。心理學中的「創傷後成長」(Post-Traumatic Growth) 顯示，不少人在經歷重大挫折後，能發現內在力量、更珍惜關係，並活得更有意義與韌性。

為什麼參加我們的「創傷後成長」工作坊？

在這個溫暖而安全的體驗式工作坊中，您將：

學習：了解創傷後成長的核心概念與科學基礎。

探討：透過小組分享與專業引導，輕輕探索個人經歷中的轉化可能。

實踐：學習簡單實用的技巧，如正念與自我同理，幫助您逐步療癒與重生。

這是一場溫柔的療癒之旅，讓我們一同走過陰影，如鳳凰般浴火重生，迎向更堅強、更溫柔的自己。您並不孤單，一起從創傷中涅槃，綻放燦爛新生。

名額：15位 (名額有限，先到先得)

負責社工： 社工：張先生
香港大學社會工作碩士
香港大學實習社工督導
心理創傷與創傷後壓力症證書

導師： 殷先生
香港理工大學輔導碩士

備註：

1. 參加者不需具備任何相關知識
2. 請帶備外衣，以防空調
3. 如有查詢，請聯絡張先生 (內線：324)



《圖片只供參考》

頌鉢大休息 (A組) 及 (B組)

日期： A組：10/4/2026 (星期五)
B組：17/4/2026 (星期五)

時間： A組：上午10:00 - 11:30
B組：晚上7:30 - 9:00

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： 會員每位：\$50 / 非會員每位：\$100 (有經濟需要者，可申請減免) 《圖片只供參考》

對象： 18歲或以上人士

內容： 在繁忙與不安的生活裡，我們常常忘記停下來，聆聽自己。這個工作坊，邀請你透過頌鉢的聲音導引，安靜躺下，讓身體與心靈重新找到平衡。

- 身體的準備：從調息到伸展，輕柔地打開自己。
- 心的準備：從凝視到靜心，慢慢安定內在。
- 深度休息：隨著鉢聲的迴盪，在「大休息」的姿勢裡，讓自己真正停下來，好好歇息。這是一段專屬於你的時間，善待自己、照顧自己，讓身心在寧靜中回復力量。在聲音的陪伴下，你會感受到安定、連繫與重新記得自己。

名額： 每組12位 (名額有限，先到先得)

負責社工及導師： 梁姑娘
師承頌鉢大師曾文通先生
已完成喜馬拉雅頌鉢療法 (L3) 節奏生命

備註：

1. 活動不涉及任何宗教元素
2. 請穿輕便服裝和帶備外套或圍巾，於躺下地氈時使用
3. (A組) 及 (B組) 內容相同，參加者只可二選一



家長靜觀親職小組

日期： 7/5/2026 - 4/6/2026 (逢星期四) 共5節

須同時報名「家長靜觀親職小組2」

11/6/2026-25/6/2026 (星期四) 及重聚日 (日子待定) 共4節

時間： 上午9:30-11:30

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： 會員每位：\$80 / 非會員每位：\$120 (有經濟需要者，可申請減免)

對象： 18歲或以上家長

內容： 此小組為荷蘭阿姆斯特丹大學 Susan Bögels 教授及其團隊經過20多年研究的靜觀親職小組八星期課程，融合靜觀於親職及親子關係上，專為自身或子女正面臨精神健康挑戰的家長而設，以改善親子關係與教養壓力和學會如何照顧自己的身心需要。小組中，讓家長學習更有意識地、不加批判地留意「此時此刻」的生活和感受，並更敏銳覺察自己和子女的需要，在親子相處間培養寬容的心去面對自己和孩子。

名額： 12位 (經組前甄選決定)

負責社工： 梁姑娘及王姑娘 (內線313)

備註：

1. 有興趣參加者須接受組前甄選
2. 小組參加者如於兩小組出席率共達8成可獲出席證書



《圖片只供參考》

活動項目	每位費用 請 <input type="checkbox"/> 代表參加	
北角綜合家庭服務中心		
1. 人生新一場	<input type="checkbox"/> 會員：\$40	<input type="checkbox"/> 非會員：\$80
2. 擴香石@義工坊	<input type="checkbox"/> 會員：\$30	<input type="checkbox"/> 非會員：\$60
深水埗（西）綜合家庭服務中心		
3. 從「身」出發：頤鉢·伸展體驗	<input type="checkbox"/> 會員：\$100	<input type="checkbox"/> 非會員：\$200
4. 芳香之旅	<input type="checkbox"/> 會員：\$50(A組)	<input type="checkbox"/> 非會員：\$100(A組)
	<input type="checkbox"/> 會員：\$50(B組)	<input type="checkbox"/> 非會員：\$100(B組)
5. 靜心·捲紙	<input type="checkbox"/> 會員：\$20	<input type="checkbox"/> 非會員：\$40
葵涌（南）綜合家庭服務中心		
6. 「思緒之鑰」情緒管理小組	<input type="checkbox"/> 會員：\$50	<input type="checkbox"/> 非會員：\$80
7. 鳳凰涅槃：「創傷後成長」工作坊	<input type="checkbox"/> 會員：\$50 (有經濟需要者，可申請減免)	<input type="checkbox"/> 非會員：\$100
	<input type="checkbox"/> 會員：\$50(A組)	<input type="checkbox"/> 非會員：\$100(A組)
8. 頤鉢大休息	<input type="checkbox"/> 會員：\$50(B組)	<input type="checkbox"/> 非會員：\$100(B組)
	<input type="checkbox"/> 會員：\$50(B組) (有經濟需要者，可申請減免)	<input type="checkbox"/> 非會員：\$100(B組)
9. 家長靜觀親職小組	<input type="checkbox"/> 會員：\$80	<input type="checkbox"/> 非會員：\$120
	<input type="checkbox"/> 會員：\$80 (有經濟需要者，可申請減免)	<input type="checkbox"/> 非會員：\$120

過去六個月內，你曾否出現以下情況？（活動項目「1」、「3」、「6」及「9」參加者必須填寫）

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

- 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 非會員 聯絡電話：_____
 身份證號碼：_____（首5個字元，例如：A1234）
 （只供非會員填寫）

簽署：_____ 日期：_____

中心專用 _____ 會員編號：_____

經手人：_____ 收據編號：_____ 費用：_____ 現金 支票

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 31.3.2029) /

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)



姓名：(中文) _____ (必需填寫)(英文)：_____

聯絡電話：_____ (必需填寫) 性別：男 女

身分證號碼：_____ (首5個字元，例如：A1234) (必需填寫)

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 自僱 其他_____

婚姻狀況：單身 已婚 離婚 分居 繆寡 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：(請✓選以下一項，沒選項會視作不收每季通訊)

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 Amber	 紅 Red	 黑 Black
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：

- 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。
- 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。
- 因天氣情況而導致活動取消，中心將不作另行通知。
- 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。
- 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。
- 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

 [hkfwf.fmh.page](https://www.facebook.com/hkfwf.fmh.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

