

2023年10至12月季刊

2023年9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	02
晴心天地會員制度	03
服務簡介	04
心悅朗・認知行為情緒輔導小組研究計劃	05
健康身心小組 / 心悅朗・認知行為情緒 輔導小組研究計劃時間表	06
晴心天地活動	07
活動報名表	11
心悅朗・認知行為情緒輔導小組研究計劃報名表...	12
會員申請表 / 健康身心小組報名表	13
中心開放時間及參與活動須知	14
中心資料	15

編者的話

大家好！心理研究發現，我們容易傾向以不良的習慣來減輕壓力，迴避負面情緒。這些行為可能在短時間內看似有效，長遠卻會帶來更壞的後果。相反，勇於面對自己的處境，傾聽身體和心靈的需要，就能開始活得輕鬆。這意味著處理困惑和情緒的時候，我們可以學會與自己和解，更積極地尋找健康的方法。盼望晴心天地為大家帶來啟發，亦可踴躍參加最新推出的更新版認知行為治療小組，即「心悅朗・認知行為情緒輔導小組」。

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. 申請認知行為治療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，因健康狀況引致的身體不適，均與香港家庭福利會無關。
- 如遇天氣問題，請參閱「颱風及暴風雨警告措施」。

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。

認知行為治療小組（健康身心小組）（將過渡到更新版認知行為治療小組）

目的：

1. 減輕心理上形成的壓力
2. 增加個人的適應能力
3. 促進精神健康，朝向豐盛的人生

形式：

1. 這是一個應用認知行為治療法的治療性輔導小組，由專業社工帶領
2. 小組課程共十二節，每星期一次
3. 活動包括鬆弛運動、專題授課、技巧訓練、經驗交流、情緒分享及家課實習

對象：

1. 18至65歲人士
2. 在日常生活遇到緊張、抑鬱、焦慮、孤單、恐懼或其他精神及情緒上的困擾
3. 願意透過小組解決困難，改善人際關係，增強應變能力

※ 參加者必需出席組前個別面談及填寫問卷，以作入組甄選，評估是否適合參加小組

※ 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

內容：

1. 認識壓力的來源及學習處理的方法
2. 分辨正面與負面的想法
3. 學習積極的思考方式去處理困擾的情緒
4. 加強解決問題的能力

登記輪候



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室
電話：2426 9621 傳真：2422 1875

心悅朗 • 認知行為情緒輔導小組研究計劃

Heart Delight-Transdiagnostic Cognitive-behavioural Therapy: Research Study

「以家為本」心理健康服務將會舉行心悅朗 • 認知行為情緒輔導小組研究計劃，有興趣人士請掃描QR code 登記。

(小組資料以網上報名表為準)



研究計劃內容：

小組按照跨診斷認知行為心理治療 (Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders) 的原理設計，由波士頓大學焦慮及相關疾患中心 David Barlow 教授研發，針對多種情緒困擾，包括抑鬱和焦慮等情緒問題的共通心理機制，發展出一套嶄新的情緒治療方案。於早前跨診斷認知行為心理治療由香港中文大學梁永亮教授及臨床心理學家凌悅雯博士翻譯及本地華人的適應性研究，現進一步由香港理工大學盧希皿副教授協助修訂出為輕微至中度情緒困擾人士而設，為期八節的認知行為情緒輔導小組。

此研究以隨機輪候對照實驗方式進行，參加者會隨機安排參加指定的實驗小組或輪候對照組，**實驗小組須完成組前面談及組前、組後和一個月後的跟進問卷；輪候對照組亦須在同時段完成三份問卷。完成三份問卷，會獲得共\$300 現金券。**

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。

小組目的：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。

小組內容：認識情緒；情緒與身體感覺、思想及行為的互動；正視行為訓練；邁步向前等。

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。參加者須經組前面談，評估是否適合參加小組。

(如小組額滿或未能參與，會自動繼續輪候該區的小組)(小組日子時間或會更改，恕不另行通知，請致電查詢)

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	N1組	2/8-20/9/2023 (逢星期三) (8節)	晚上7:00-9:00
	N2組	20/10-1/12, 15/12/2023 (逢星期五) (8節)	晚上7:00-9:00
2. 深水埗(西)綜合家庭服務中心 電話：2720 5131	S1組	14/9-2/11/2023 (逢星期四) (8節)	上午9:30-11:30
	S2組	8/12、15/12、19/12/2023、5/1-2/2/2024 (逢星期五，19/12為星期二) (29/12暫停) (8節)	上午9:30-11:30
3. 葵涌(南)綜合家庭服務中心 電話：2426 9621	K1組	6/9-25/10/2023 (逢星期三) (8節)	上午9:30-11:30
	K2組	29/11/2023-24/1/2024 (逢星期三) (27/12/2023暫停) (8節)	上午9:30-11:30

查詢：香港家庭福利會 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) 葉姑娘 (電話 2832 9700)

健康身心小組/心悅朗・認知行為情緒輔導小組研究計劃時間表

健康身心小組時間表

接受輪候



舉辦中心	日期 / 時段	小組對象	時間
順利綜合家庭服務中心 電話：2342 2291	21/9-7/12/2023 (逢星期四) (12節)	成人組	上午9:30-中午12:00

● 報名輪候請使用上方的QR code。

心悅朗・認知行為情緒輔導小組研究計劃時間表

舉辦中心	日期 / 時段	小組對象	時間
1. 北角綜合家庭服務中心 電話：2832 9700	N1組：2/8-20/9/2023 (逢星期三) (8節)	成人	晚上7:00-9:00
	N2組：20/10-1/12, 15/12/2023 (逢星期五) (8節)	成人	晚上7:00-9:00
2. 深水埗(西)綜合家庭服務中心 電話：2720 5131	S1組：14/9-2/11/2023 (逢星期四) (8節)	成人	上午9:30-11:30
	S2組：8,15,19/12/2023 及 5/1-2/2/2024 (逢星期五，19/12 除外) (29/12/2023暫停) (8節)	成人	上午9:30-11:30
3. 葵涌(南)綜合家庭服務中心 電話：24269621	K1組：6/9-25/10/2023 (逢星期三) (8節)	成人	上午9:30-11:30
	K2組：29/11/2023-24/1/2024 (27/12/2023暫停) (逢星期三) (8節)	成人	上午9:30-11:30

- 由於報名人數眾多，本服務未能保證參加者能參與所選擇之小組，敬請留意及見諒。
- 小組日期、時間及細節或會更改，恕不另行通知。(以網上報名表為準)
- 報名輪候請使用右邊QR code。



北角綜合家庭服務中心

喘息空間

- 日期：**9/10/2023 及16/10/2023（逢星期一）共2節
時間：下午2:30 - 4:00
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：\$80 / 非會員每位：\$160
對象：18歲或以上人士
內容：在忙碌的生活裡，我們有沒有一個喘息空間？在活動裡我們會除了透過靜觀練習學習放鬆，亦會利用乾花製作盆栽、製作擴香石，滋養我們的視覺和嗅覺。
名額：14位（名額有限，先到先得）
負責社工：潘先生



靜心練習 (現場版)

- 日期：**11/10/2023（星期三）
時間：晚上7:00 - 8:00
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：免費 / 非會員每位：\$10
對象：18歲或以上人士
內容：繼5月的「午間ZOOM靜心練習」後，我們特意安排一次晚上舉行的現場版靜心練習，讓上班的朋友可以現場體驗情緒轉化練習。情緒轉化練習介紹：跟隨帶領，回到身體，確認自己有的情緒，練習欣賞自己，從而舒緩情緒。
名額：15位（名額有限，先到先得）
負責社工：葉姑娘



晴心天地活動



Zoom中醫保健養生講座 - 舒緩壓力及改善抑鬱焦慮情緒

日期：19/10/2023 (星期四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：以Zoom形式進行
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：從中醫角度，了解舒緩壓力、改善抑鬱及焦慮情緒的方法。



名額：25位 (名額有限，先到先得)

負責社工：麥先生及註冊中醫師

備註：

1. 活動登入資料會在活動前一天或之前以WhatsApp訊息發放給參加者
2. 請自備參加ZOOM的電子器材，及確保活動的保密性
3. 活動期間須開啟鏡頭，及顯示參加者姓名

藝術「創」「新」意 - 體驗小組

日期：1/11/2023 - 22/11/2023 (逢星期三) 共4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：\$80 / 非會員每位：\$160

對象：18歲或以上人士

內容：建立個人彈性，創意及幽默感，有助我們接受控制不到的事，平衡心理健康。是次小組用藝術材料，加入自己小小的新東西或新嘗試，可以幫助自己培養創意，解決問題。創作內容會圍繞自己，家人朋友及社區。

名額：12位 (名額有限，先到先得)

負責社工：葉姑娘



深水埗（西）綜合家庭服務中心

回歸內在・頌鉢×瑜伽體驗

日期：10/11/2023 及 17/11/2023（星期五）共2節

時間：上午10:30 - 中午12:30

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：\$80 / 非會員每位：\$160

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，調整紊亂的身體頻率，讓疼痛及繃緊的部位得到滋潤、抑鬱及焦慮的情緒得以安撫。此活動會將頌鉢與瑜伽結合，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，展開一場身心靈的療癒之旅。

名額：10位（名額有限，先到先得）

負責社工：朱姑娘及鄧先生

備註：

1. 本活動並無任何宗教或傳教目的
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. 懷孕、有心血管毛病、身上有外來物，包括心臟起搏器、鋼枝、鋼條鋼架之人士，不適宜參與是次活動。



「食出好心情、瞓得好安心」有營講座

日期：13/11/2023（星期一）

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：免費

對象：18歲或以上人士

內容：您是否因情緒低落、提不起勁而困擾？是否因工作忙碌、生活壓力而一夜難眠，白天精神不濟、無法專心？如此惡性循環的生活，是否已困擾了你許久？原來，吃東西都可以吃出好心情。本中心邀請註冊營養師介紹舒壓食物，以及舒心好眠的「輕食」食譜，希望能藉此幫助大家有好心情又好眠。

名額：1) 實體：20位 及

2) Zoom：30位（名額有限，先到先得）

負責社工：邱姑娘

備註：

1. 講座以實體及網上（zoom）形式進行，請於報名時註明
2. 活動登入資料會在活動前發放給參加者



葵涌（南）綜合家庭服務中心

LGBT+藝術成長小組

日期：13/11/2023 - 11/12/2023（逢星期一）共5節

時間：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

對象：18歲或以上LGBT+及性向 / 別友善人士

內容：縱使醫學界於50年前把同性戀從精神病分類中剔除，但社會上不少人仍對多元性向 / 別有誤解或歧視，甚至性 / 別小眾也可能討厭自己，產生情緒困擾。社會上確有多元性向 / 別的現象。在主流社會中，性向 / 別與主流不同的你和他 / 她，或許會感到孤單、迷失。透過此聚會，我們希望多元性 / 別朋友在友善肯定的安全環境下，透過藝術表達活動，疏理情感，促進成長，達至社會共融。

名額：12位（名額有限，先到先得）

負責社工：葉若瑜姑娘（若愈表達藝術治療工作室；註冊表達藝術治療師及社工）
張先生（沙維亞輔導證書及小眾肯定式輔導取向）

備註：1. 參加者無需任何藝術天份或相關知識
2. 負責社工或會以電話或Zoom作簡單甄選



靜觀瑜伽體驗工作坊

日期：9/11/2023（星期四）

時間：上午10:00 - 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：\$40 / 非會員每位：\$80

對象：18歲或以上人士

內容：生活迫人，令人失卻喘息的空間。長期受壓更會加重身心負擔，引發健康危機。體驗靜觀及瑜伽的結合，提高對自己身心需要的洞察力和關顧，舒緩身體緊張疼痛，達至身心平靜放鬆。透過恆常練習更能強健體魄和提升抗逆力。

名額：12位（名額有限，先到先得）

負責社工：嚴姑娘

導師：Mango（美國瑜伽聯盟認證的高級瑜伽培訓導師 RYT-200 | E-RYT200 | RPYT | YACEP）

備註：參加者請穿著舒適衣服



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. 喘息空間	會員：\$80 非會員：\$160	
2. 靜心練習（現場版）	會員：免費 非會員：\$10	
3. Zoom中醫保健養生講座 - 舒緩壓力及改善抑鬱焦慮情緒	會員：免費 非會員：\$20	
4. 藝術「創」「新」意 - 體驗小組	會員：\$80 非會員：\$160	
深水埗（西）綜合家庭服務中心		
5. 回歸內在・頤鉢x瑜伽體驗	會員：\$80 非會員：\$160	
6. 「食出好心情、跔得好安心」有營講座	免費	實體： ☐ 網上： ☐
葵涌（南）綜合家庭服務中心		
7. LGBT+藝術成長小組	會員：\$50 非會員：\$100	
8. 靜觀瑜伽體驗工作坊	會員：\$40 非會員：\$80	

過去六個月內，你曾否出現以下情況？（活動項目「4」及「7」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：_____ ☐現金 ☐支票

晴心天地會員 / 心悅朗 • 認知行為情緒輔導小組研究計劃報名表

- 「晴心天地」會員申請表(會員有效期至31.3.2026) /
○心悅朗•認知行為情緒輔導小組報名表(申請時會自動成為晴心天地會員)(小組資料以網上報名表為準)
(請在合適的○內加上“✓”號)

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: _____

婚姻狀態: ☐ 未婚 ☐ 已婚 ☐ 離異 ☐ 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:(請在合適的○內加上“✓”號)

(輪候時,如小組額滿或未能參與,會自動繼續輪候該區的小組)

(小組日期時間或會更改,恕不另行通知,請致電中心查詢)(以網上報名表為準)

北角(渣華道)

○ N1組: 2/8-20/9/2023 (逢星期三) (8節) 晚上7:00-9:00 /

○ N2組: 20/10-1/12, 15/12/2023 (逢星期五) (8節) 晚上7:00-9:00

深水埗(元州邨)

○ S1組: 14/9-2/11/2023 (逢星期四) (8節) 上午9:30-11:30 /

○ S2組: 8,15,19/12/2023 及 5/1-2/2/2024 (逢星期五, 19/12 為星期二) (29/12/2023暫停)
(8節) 上午9:30-11:30**葵涌(葵翠邨)**

○ K1組: 6/9-25/10/2023 (逢星期三) (8節) 上午9:30-11:30 /

○ K2組: 29/11/2023-24/1/2024 (27/12/2023暫停) (逢星期三) (8節) 上午9:30-11:30

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,只用作報名研究小組,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. 報名參加研究小組者的參加者,需經輪候、填寫問卷及組前面談以甄選是否適合參加小組,方可作實成為組員。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. 此研究以隨機輪候對照實驗方式進行,參加者會隨機安排參加指定的實驗小組或輪候對照組,實驗小組須完成組前面談及組前、組後和一個月後的跟進問卷;輪候對照組亦須在同時段完成三份問卷。完成三份問卷,會獲得共\$300 現金券。****5. 本人知悉報名須知,明白需經輪候、填寫問卷及組前面談以甄選是否適合參加小組。****6. 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: _____

會員申請表/健康身心小組

編號：

(將過渡到更新版認知行為治療小組) 報名表

(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) /

☐ 健康身心小組報名表(請在合適的□內加上“✓”號)(小組資料以網上報名表為準)

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：(請在合適的□內加上“✓”號)

小組地點(建議擴闊地點選擇，以縮短輪候時間)(如輪候的小組滿額，或未能參加，會自動輪候所選地區的更新版認知行為治療小組)

☐ 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 - 中午12:00 ☐ 晚上 7:00 - 9:30

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，只用作報名參加健康身心小組，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□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 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：

- 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



hkfw.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室

電話：2426 9621 傳真：2422 1875

本會為註冊之有限公司

2023年8月出版

印刷數量 2,000