

2023年1至3月季刊

2022年12月6日（星期二）

開始接受報名

報名詳情請參閱P.5報名須知，
續會安排（2023-2026年）
通知及表格刊載於 P.4，
請留意辦理。



目錄

CONTENT

編者的話	02
服務簡介	03
續會安排（2023-2026年）通知及表格 ...	04
晴心天地會員制度	05
健康身心小組時間表	06
晴心天地活動	06
活動報名表	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，一年瞬逝，春節將至。今期特別介紹一月份舉辦的社區教育活動「斷・捨・離」——藝術重塑心靈。中國古語有云「當斷不斷，必受其亂」，有些東西要得到明辨的理解，才能處理。若因為不知道怎麼面對而遲遲未處理，只會發酵，讓生活變得沉重。「無能為力的事，當斷，生命中無緣的人，當捨，心中煩鬱執念，當離。」找到平靜，看清自我，讓自己的心回歸安寧。活動當日見！

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。

健康身心小組 — 認知行為治療法

- 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

全年接受輪候

- 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，每次聚會兩個半小時
 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（小組會將參加者分類為父母組、非父母組）
 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，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

- 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

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

續會安排 (2023-2026 年) 通知及表格

續會安排 (2023-2026年)

您好！多謝閣下一直對本服務的支持。現通知閣下的會籍將於2023年3月31日到期，到期日後會員証將會失效。

如閣下有意繼續成為本服務之會員，以繼續收到活動通訊及享受會員福利，請於2023年3月31日或之前填妥以下的「續會申請回條」，並傳真 / 郵寄 / 親身遞交至本會北角綜合家庭服務中心（地址：北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓；傳真：2893 4133）或連結至下列的QR code於網上作出申請。是次會籍有效期至2026年3月31日，續會安排無需任何收費。

如本服務未能於2023年3月31日或之前收到閣下之「續會申請回條」，閣下日後須重新填寫會員申請表，方可再次成為會員；請留意：本服務不會為閣下自動續期，故此懇請立即行動。

如有任何查詢，歡迎致電2832 9700與林小姐聯絡。

祝 生活愉快！

香港家庭福利會
「以家為本」心理健康服務

「以家為本」心理健康服務 — 晴心天地會員 續會申請回條



姓名（中文正楷）：_____ 聯絡電話：_____

「以家為本」心理健康服務2020 - 2023年會員編號：20-23/_____

郵寄地址：_____

更新個人資料如下（如適用）：_____

* 本人明白及同意香港家庭福利會，為本人就上述服務之會籍作續期申請。

簽署：_____ 日期：_____

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. 申請參與健康身心小組——認知行為治療法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，而不作另行通知

報名須知

● 特別事項

- 1) 因應疫情轉變，今季活動會員可以郵寄 / 電話登記形式報名。
 - 2) 所有活動名額有限，於報名日起先到先得。
 - 3) 請報名人士於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。
 - 4) 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)綜合家庭服務中心暫仍接受上門報名登記，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(如有)。
 - 若活動人數不足或其他原因而決定活動延期/取消，中心將會於活動七個工作天前通知已報名人士，並安排退款或延期。
 - 如有需要，本會會於活動前透過whatsapp訊息發放網上連結及電話/whatsapp通知活動安排。
 - 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。
 - 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：香港北角英皇道668號健康村第二期地下高層)，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：_____

健康身心小組時間表

全年接受輪候

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	課堂：9/11/2022-18/1/2023 (逢星期三)	非父母組	課堂：晚上7:00-9:30
	日營：14/1/2023 (星期六)		日營：上午10:00-下午5:00
2. 深水埗(西)綜合家庭服務中心 電話：2720 5131	課堂：5/12/2022-13/3/2023 (26/12/2022；2/1及 23/1/2023除外) (逢星期一)	父母組	課堂：上午9:30-中午12:00

- 因應疫情發展，小組有機會以網上/實體，或混合形式進行，時間亦會有所變動，敬請留意。如有查詢，可致電聯絡舉行小組之中心。
- 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。

晴心天地活動

北角綜合家庭服務中心

擴闊自我 — 體驗遊戲之夜

日期：15/2/2023 (星期三)
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：\$30 / 非會員每位：\$60
對象：18歲或以上人士

內容：創意帶來點點的幽默，有時候帶給我們《退一步海闊天空的感覺》，能幫助我們《笑對困難》，其實創意是可以慢慢培養的。活動會透過集體的體驗遊戲，幫助我們用平日少用的創意，玩下笑下。準備一個開放和願意接受新嘗試的心，就可參加，試試提升自己的創意，幫助我們笑對困難。

名額：10位 (名額有限，先到先得)
負責社工：葉姑娘



重點推介

「斷·捨·離」——藝術重塑心靈

日期：7/1/2023（星期六）

時間：上午10:15 - 中午12:15

地點：北角百福道21號香港青年協會大廈
（鯉魚涌港鐵站C出口）

費用：會員每位：\$60 / 非會員每位：\$120

對象：18歲或以上人士

內容：斷捨離意為「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對事物的執着。」透過整理關係、情感和思想，建立讓自己舒適的生活。負荷的執著緊扣過去與未來，但你有曾回應自己此時此刻的需要？是次活動透過表達藝術，發掘自己真正的需要，體驗「斷捨離」，為新一年打造一個心靈恬適的空間，活得自在。

名額：70位（名額有限，先到先得）

負責社工：麥先生及李姑娘

導師：香港表達藝術治療中心藝術治療師

備註：1. 已包括材料費。

2. 參加者需符合政府「疫苗通行証」及「安心出行」的要求並配合政府防疫政策。



晴心天地活動

海靈格「家庭系統排列」

- 日期：**22/2/2023 - 22/3/2023（逢星期三）共5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：\$180 / 非會員每位：\$360
對象：18歲或以上人士
內容：「家庭系統排列」Family Constellation藉立體舞台的型式，排列人物與事情的關係；找出系統中隱藏失衡的動力，把被「牽連」（entanglement）的系統回歸正確序位，讓愛恢復流動。系統排列的層面可以涵蓋人際關係、解釋家人之間的隔閡、衝突、面對疾病等。性質包括個人成長、家庭問題、工作適應等。以體驗及互動的形式，揉合了家庭治療及心理劇元素，讓學員在彼此尊重及信任的過程，增強對人性和處境的洞察。
- 名額：**10位（名額有限，先到先得）
負責社工：麥先生
導師：麥琪敏小姐
（註冊社工、心理劇深造文憑、家庭系統排列導師。跟隨海靈格先生、彼德生女士及其他系統排列大師學習家庭系統排列）

滋養心田 — 接納與放手

- 日期：**10/3/2023（星期五）
時間：下午1:30-5:30
地點及時間：下午1:30
北角綜合家庭服務中心（地址：北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓）乘車到「崇德家福軒 - 家庭退修中心」（新界大埔大埔公路4010地段下黃宜坳村），下午5:30在北角中心門外解散
費用：會員每位：\$50 / 非會員每位：\$100
（包來回旅遊巴費用及材料費）
對象：18歲或以上人士
內容：透過到郊外和接觸植物，觀察植物成長過程及變化，體會「接納」所見所感，適時「放手」。
名額：20位（名額有限，先到先得）
負責社工：葉姑娘
備註：參加者需符合政府「疫苗通行証」的要求及配合政府防疫政策。



深水埗（西）綜合家庭服務中心

「油畫」體驗課（櫻花樹篇）

日期：5/1/2023（星期四）

時間：上午10:00-中午12:00

集合及解散地點：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：\$40 / 非會員每位：\$80

對象：18歲或以上人士

內容：春天常常令人聯想到愉快的事：天氣變暖，百花綻放。在兩小時的油畫體驗課中，會簡單介紹油畫繪畫工具、教授起稿、上色步驟等技巧。參加者能和一群有共同興趣的組員，分享創作的意念及繪畫的樂趣，感受互相交流的輕鬆氣氛。不管你是單次體驗或是長期學習都能有豐富的收穫，一起來享受畫畫的樂趣吧！

名額：12位（名額有限，先到先得）

負責社工：邱姑娘

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20cm x 20cm油畫一幅



「油畫」體驗課（薰衣草篇）

日期：3/2/2023（星期五）

時間：上午10:00-中午12:00

集合及解散地點：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：\$40 / 非會員每位：\$80

對象：18歲或以上人士

內容：生活需要加一些樂趣點綴，不妨給自己一個空間、一些時間去感受繪畫的樂趣、緩解生活的壓力。

在兩小時的油畫體驗課中，將示範起稿、上色步驟等技巧。「薰衣草」油畫可以用輕薄或飽滿的方式繪畫，不同繪畫技巧能讓作品呈現出完全不同的油畫樣貌。透過繪畫抒發日常生活中的緊張和壓力，再加上參加者之間互相欣賞和鼓勵；能為生活帶來色彩。

名額：12位（名額有限，先到先得）

負責社工：邱姑娘

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20cm x 20cm油畫一幅



葵涌（南）綜合家庭服務中心

新春寫大字

- 日期：6/1/2023（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：會員每位：\$40 / 非會員每位：\$80
對象：18歲或以上人士
內容：學習書法的基本功，認識字體結構，並練習行筆方法和技巧。透過書法研習，學員親自製作賀年揮春，同時練習專注，暫時忘憂。
名額：12位（名額有限，先到先得）
負責社工：嚴姑娘
導師：黃志銘老師（九思書畫廊創辦人，師承嶺南書法名家鄭誥老師。）
備註：
1. 費用已包括材料費
2. 完成此活動的參加者有興趣可以作義工，參與製作更多揮春去祝福區內市民。詳情請向負責社工查詢。



TO DAY IS HAPPY



「戲劇成長之旅」工作坊

日期：10/2/2023（星期五）
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：\$30 / 非會員每位：\$60
對象：18歲以上願意探索自己及成長之人士

內容：人生如戲。在日常生活中，我會都在「演繹」不同的角色，也會衍生不同感受及生活記憶。此工作坊，透過一人一故事或劇場的基本練習，在安全的環境下，彼此分享自己及演繹大家的故事。讓戲劇中的連結、分享、聆聽、同理、表達，成為生活中的一部分，從而成長。

名額：12位（名額有限，先到先得）

負責社工：張先生

香港大學社會工作碩士

沙維雅治療專業輔導證書

生命教練、身心靈導師證書

曾有多次戲劇演出及一人一故事劇場經驗

備註：請穿著長褲、輕鬆便服或運動服，並帶備外套。



非暴力溝通小組

日期：23/2/2023 - 23/3/2023（逢星期四）共5節

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：\$70

對象：18歲以上之家長

內容：家長在孩子成長路上有不少挑戰，此次小組希望透過學習非暴力溝通的理念及體驗不同的靜觀練習，陪伴家長了解自己與孩子的內在需要，學習如何滋養親子溝通，在處理衝突時更從容自在，達至關係和諧。

名額：10位（名額有限，先到先得）

負責社工：王姑娘/梁姑娘



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. 「斷・捨・離」— 藝術重塑心靈	會員：\$60	非會員：\$120	
2. 擴闊自我 — 體驗遊戲之夜	會員：\$30	非會員：\$60	
3. 海靈格「家庭系統排列」	會員：\$180	非會員：\$360	
4. 滋養心田 — 接納與放手	會員：\$50	非會員：\$100	
深水埗（西）綜合家庭服務中心			
5. 「油畫」體驗課（櫻花樹篇）	會員：\$40	非會員：\$80	
6. 「油畫」體驗課（薰衣草篇）	會員：\$40	非會員：\$80	
葵涌（南）綜合家庭服務中心			
7. 新春寫大字	會員：\$40	非會員：\$80	
8. 「戲劇成長之旅」工作坊	會員：\$30	非會員：\$60	
9. 非暴力溝通小組	會員：\$40	非會員：\$70	

過去六個月內，你曾否出現以下情況？（活動項目「3」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	☐	☐	☐
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：參加者請向舉辦活動的中心報名參加活動。

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

會員申請表/健康身心小組報名表

(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—認知行為治療法報名表（請在合適的口內加上“✓”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

報名「健康身心小組—認知行為治療法」者請在合適的口內加上“✓”

小組地點（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 - 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. 報名健康身心小組者，需經輪候及組前面談作甄選，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. 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



元州邨



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



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室

電話：2426 9621 傳真：2422 1875

本會為註冊之有限公司

2022年11月出版

印刷數量 2000