

「以家為本」心理健康服務
Family Mental Health Service



健康身心小組

認知行為治療

Cognitive Behavioral Therapy

hkfps.org.hk



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

使命

我們基於以家庭為本的信念，致力提供高質素的專業社會服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培育一個互相關懷的社會。

服務目的

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. 健康身心小組是一個治療性輔導小組，由專業社工帶領，引導組員在開放及坦誠的氣氛下，互相學習、交流分享、突破困境，從而達至身心健康。
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等。

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，學習積極的思考方式去處理困擾的情緒。
3. 掌握人際溝通及相處的技巧。
4. 加強解決問題的能力。

對象

1. 18至65歲的人士。
2. 在日常生活遇到緊張、抑鬱、焦慮、孤單、恐懼或其他壓力、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。

* 參加者必須出席組前個別面談，以作入組甄選。

費用全免



總辦事處

香港灣仔軒尼詩道130號
修頓中心20樓2010室
電話 2527 3171 傳真 2861 2198

本會6間綜合家庭服務中心會定期舉辦
健康身心小組，歡迎致電查詢。

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
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
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

油塘綜合家庭服務中心
九龍油塘油麗邨信麗樓1樓
電話 2775 2332 傳真 2775 2221

順利綜合家庭服務中心
九龍順利邨順緻街2號順利社區中心4樓
電話 2342 2291 傳真 2357 4639

將軍澳（南）綜合家庭服務中心
新界將軍澳健明邨彩明商場一號平台二號
電話 2177 4321 傳真 2177 1616

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

健康身心小組 認知行為治療法報名表

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 鮑寡 異居

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

請在合適的口內加上"√"號

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）

早上9:30至中午12:00 晚上7:00至9:30

報名須知：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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 _____

報名方法

- 親臨本會各中心遞交報名表 或
- 以郵寄方式，
寄往：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 或
- 傳真至2893 4133 或
- 掃描右方QR code 輸入所需資料後遞交

報名須知

- 本會收到參加此小組之報名申請後，將會以郵寄的書面方式通知閣下之申請正在輪候名單上。
- 「香港家庭福利會」以家為本心理健康服務擬使用你的個人聯絡資料（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推廣聯絡之用，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。向本會提供資料作推廣純屬自願。你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。
- 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，必須重新報名。
- 報名參加健身心小組將會自動成為「以家為本」心理健康服務之會員。

