

2024年4至6月季刊

2024年3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
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

編者的話

大家好，又到四至六月春夏交替的季節，預祝大家身心靈安康，在季節轉換經歷心意更新而變化，覺察生命的喜悅。我們更新了傳統的認知行為課程，變成了現在的「心・悅・朗---整全認知行為情緒管理小組」。小組加強了靜觀訓練，及處理不良應對情緒的習慣的資訊。好消息！曾經參加健康身心小組的朋友也可以重新報讀！

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。

※ 參加者必需填寫問卷及經組前個別面談，以作甄選

※ 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

參加健康身心小組後的心聲

組員姓名：K K Yeung

我以往的經歷

是非常缺乏規律性的生活習慣及生活放任。

我在小組中所體會、所學到的

靜觀練習，思想陷阱的分類，I-message的使用，目標的設定。

我的感受

更明白自己的不足及限制，接納自己。

組員姓名：K K

我以往的經歷

通常會用指責模式去與人溝通，令對方不好受。無用同理心去理解別人，不冷靜地講自己的想法，而不去了解別人有否接收及回應！所以會怪對方！

我在小組中所體會、所學到的

要用同理心去理解別人的困難、想法、回應！要冷靜，正面想法可以有效溝通，不用自己的完美主義標準去衡量別人，反思自己的不足之處。

有效溝通，需要冷靜，細心聆聽，慢慢表達，不用主觀的想法去批判對方。

我的感受

好舒服，學到好多！感恩，好滿足！

組員姓名：嘉嘉

我以往的經歷

人生往往由無數小事情小困擾及大問題影響著生活每一天，究竟愛在哪？義意在哪？

我在小組中所體會、所學到的

深入學習自己的壓力，了解自己的內心，學會分析情緒反應，真正明白問題，學會正確的面對和處理方法。

我的感受

感恩可以入組，工作後實在不再容易有人教自己去明白自己，學習與人溝通，甚至學做人！感謝！

組員姓名：麥某

我以往的經歷

灰色，步向深黑色，陽光失去。

我在小組中所體會、所學到的

解決問題，調理身心，正向動力。

我的感受

認知行為治療法是基本功，加以運用在生活上，我便能從高山低谷走出。

組員姓名：Fanny

我以往的經歷

我是十分主觀，情緒波動和緊張的人。我不斷追逼自己工作，整個人也透支，身體也不健康。自己困在局中，感覺也十分迷惘和不舒服。我與人相處和溝通也不佳，常常都感到不懂表達自己的意見和情緒，自己常受委屈和不愉快。

我在小組中所體會、所學到的

我學懂認識自己情緒的重要性，明白正面思想可以幫助自己積極地面對日常。爭辯和溝通技巧，自我肯定等等，全都是有益的知識。

我的感受

我深深明白要改變自己性格和調節生活習慣和情緒，不是容易事。但我們應該積極，努力面對每天的生活，每天從新開始，培養良好習慣，一定要有信心改善自己健康、情緒及與人相處的技巧等等。

組員姓名：Jenny

我以往的經歷

我以往是一個超多負能量的媽媽，對一對子女要求很嚴格，所以雙方關係勢成水火。另外，以往經常覺得自己有癌症，經常杯弓蛇影，活在擔憂、恐懼中。

我在小組中所體會、所學到的

在小組我學會壓力的來源，如何面對及處理子女的問題，而不會影響雙方的關係，又認識甚麼是思想陷阱。

我的感受

感恩認識到家福會的健康身心小組的課程，感謝蘇姑娘及梁姑娘。

組員姓名：Kathy

我以往的經歷

急躁、武斷，令屋企氣氛緊張。

我在小組中所體會、所學到的

自我認知，學習傳遞信息的首要條件。

我的感受

能緩和與家人的相處氣氛，增進互動。

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)	22/5-10/7/2024 (逢星期三)	晚上7:00-9:00
	26/7-13/9/2024 (逢星期五)	晚上7:00-9:00
	5/2-26/3/2025 (逢星期三)	晚上7:00-9:00
2. 深水埗(西)綜合家庭服務中心 (電話：2720 5131)	3/5-21/6/2024 (逢星期五)	上午9:30-11:30
	10/10-28/11/2024 (逢星期四)	上午9:30-11:30
	3/1-28/2/2025 (逢星期五) (31/1 除外)	上午9:30-11:30
3. 葵涌(南)綜合家庭服務中心 (電話：2426 9621)	7/5-25/6/2024 (逢星期二)	上午9:30-11:30
	17/6-12/8/2024 (逢星期一)	晚上7:00-9:00
	17/10-5/12/2024 (逢星期四)	上午9:30-11:30
4. 油塘綜合家庭服務中心 (電話：2775 2332)	10/5-28/6/2024 (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)	16/10-4/12/2024 (逢星期三)	上午9:30-11:30
6. 順利綜合家庭服務中心 (電話：2342 2291)	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

筋膜放鬆小組

日期：22/4/2024 - 13/5/2024 (逢星期一) 共4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：緊張的情緒有時會影響肌肉筋膜的放鬆，是次活動由專業導師教導筋膜放鬆及拉伸技巧，及如何運用簡單的道具就做到的鬆弛練習，讓參加者回家也能輕鬆做到。

名額：12位 (名額有限，先到先得)

負責社工：黎姑娘

導師：Konstance Lee

備註：請穿著輕便運動服，自備毛巾及網球兩個



保鮮花體驗工作坊

日期：27/5/2024 (星期一)
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：保鮮花又名永生花，讓人賞心悅目。工作坊讓大家體驗「開花」技巧及製作一個屬於自己的擺設，為自己的心情及環境加添愉快的氛圍。

名額：12位 (名額有限，先到先得)

負責社工：梁姑娘 (日本AUBE保鮮花導師)

備註：中心會提供所需要的工具，但全部均不可帶走



花・和諧粉彩

日期：6/6/2024（星期四）

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：\$30 / 非會員每位：\$60

對象：18歲或以上人士

內容：日本和諧粉彩藝術（Pastel Nagomi Art）是由細谷典克先生（Hosoya Noriikatsu）創辦，是一種源自日本的獨特指頭繪畫藝術。此活動將分享不同的技巧，一同創作屬於自己的和諧粉彩畫。

名額：10位（名額有限，先到先得）

負責職員：洗姑娘（日本和諧粉彩協會認可導師）

備註：1. 粉彩有機會染污衣服，參加者應避免穿著淺色和新的衣服。另外，為環保出力，請參加者自備舊的或沒有用的手帕抹手
2. 工作坊將會提供所需的工具，但全部均不可取走



深水埗（西）綜合家庭服務中心

養生靜心之旅

日期：7/5/2024 - 28/5/2024（逢星期二）共4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：\$40 / 非會員每位：\$80

對象：18歲或以上人士

內容：中醫有句名言：「善養生者養心，不善養生者養形。」所謂「心」是指思想、意念、情感、心理等的總稱。人的精神或情緒的變化與人體健康相互影響。都市人生活繁重，平日難以好好照顧自己。所謂「動以養身，靜以養心」，小組透過製作有營食物，頌鉢和拉筋伸展，幫助我們調理好身心，邁向健康人生。

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



中醫教你保健家常湯・茶療

日期：14/5/2024（星期二）

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：健康的人生由健康的身體開始。由註冊中醫師講解健康食療的效用、四季養生的飲食調理，也會從營養角度分析不同的食療。藉著簡單的家常湯水及茶療舒緩身體不適，改善體質，甚至預防患病。

名額：50位（實體20位 + Zoom 30位）
（名額有限，先到先得）

負責社工：邱姑娘



安穩海 • 石英沙肌理畫初體驗 (I)

- 日期：**19/6/2024 (星期三)
時間：上午10:00-正午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：寧靜的大自然和遼闊的大海能為我們帶來平靜和安穩的感覺。本工作坊採用壓克力顏料、石英砂、海星貝殼等材料，讓參與者體驗從無到有的創作過程，創作半立體質感的肌理畫，體驗身、心、靈的療愈與寧靜，靜靜地享受繪畫的時光。

名額：12位 (名額有限，先到先得)

負責社工：邱姑娘

- 備註：**
1. 參加者不需要有繪畫背景
 2. 每位參加者都可於活動後帶走20 cm x 20 cm 畫作
 3. (I) 及 (II) 內容相同，參加者只可二選一



安穩海 • 石英沙肌理畫初體驗 (II)

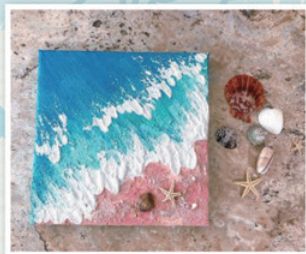
- 日期：**26/6/2024 (星期三)
時間：上午10:00 - 正午12:00
地點：深水埗(西)綜合家庭服務中心
(深水埗元州邨元謙樓2樓204室)
- 費用：**會員每位：\$50 / 非會員每位：\$100
對象：18歲或以上人士

內容：寧靜的大自然和遼闊的大海能為我們帶來平靜和安穩的感覺。本工作坊採用壓克力顏料、石英砂、海星貝殼等材料，讓參與者體驗從無到有的創作過程，創作半立體質感的肌理畫，體驗身、心、靈的療愈與寧靜，靜靜地享受繪畫的時光。

名額：12位 (名額有限，先到先得)

負責社工：邱姑娘

- 備註：**
1. 參加者不需要有繪畫背景
 2. 每位參加者都可於活動後帶走20 cm x 20 cm 畫作
 3. (I) 及 (II) 內容相同，參加者只可二選一



葵涌（南）綜合家庭服務中心

頌鉢靜心小組

日期：19/4/2024 - 17/5/2024（逢星期五）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：\$80 / 非會員每位：\$160
對象：18歲或以上人士
內容：喜馬拉雅頌鉢沿自喜馬拉雅山一帶，包括印度、尼泊爾、西藏等地區。頌鉢雖與佛教淵源甚深，然而聲音本是中性的，是最簡單直接的靜心途徑。頌鉢的聲音平穩，與宇宙頻率對應，讓人瞬間安定下來，使我們歸於平靜和空寂，令個人意識與宇宙原始意識連繫。頌鉢中每種金屬，提供了各自的療癒頻率，所產生的波段與我們身體的頻率共鳴，協助我們處理身心的不和諧。頌鉢也是絕佳的冥想工具，使頭腦清晰，讓我們保持覺知，活在當下。



名額：12位（名額有限，先到先得）
負責社工：梁姑娘
備註：1) 本活動並無任何傳播宗教目的
 2) 參加者請穿輕鬆運動服

「身心轉化」工作坊

日期：10/4/2024（星期三）
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
對象：18歲或以上願意提升身體情緒狀態人士
內容：學校教育以傳授知識為主，很少協助我們處理身體及情緒。面對學業、人際、感情、工作、社會、經濟等壓力，我們變得容易緊張、焦慮、抑鬱、無助，使身心受創。在生命絕境下，身心重設，竟是生命出路！此工作坊的帶領員，自身亦經歷過重重壓力下全身濕疹，幸而學會「生命自覺」（Focusing）、「情緒轉化」（Emotion Transformation）等方式，身心奇蹟康復，轉化人生，從而創造出此助人自助的工作坊。內容包括：教學、互動、體驗式活動、或分享等環節。

名額：12位（名額有限，先到先得）
負責社工：張煦峰先生（香港大學社會工作碩士、大專輔導課程講師、沙維雅治療專業輔導證書、生命領袖證書、身心靈導師證書）
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
 如有查詢，請聯絡張先生（內線：324）

活動報名表

「以家為本」心理健康服務

活動項目	每位費用	請 <input type="checkbox"/> 代參加
北角綜合家庭服務中心		
1. 筋膜放鬆小組	會員：\$80 非會員：\$160	
2. 保鮮花體驗工作坊	會員：\$30 非會員：\$60	
3. 花・和諧粉彩	會員：\$30 非會員：\$60	
深水埗（西）綜合家庭服務中心		
4. 養生靜心之旅	會員：\$40 非會員：\$80	
5. 中醫教你保健家常湯・茶療	免費	實體： <input type="checkbox"/> 網上： <input type="checkbox"/>
6. 安穩海・石英沙肌理畫初體驗（I）	會員：\$50 非會員：\$100	
7. 安穩海・石英沙肌理畫初體驗（II）	會員：\$50 非會員：\$100	
葵涌（南）綜合家庭服務中心		
8. 頤鉢靜心小組	會員：\$80 非會員：\$160	
9. 「身心轉化」工作坊	會員：\$50 非會員：\$100	

過去六個月內，你曾否出現以下情況？（活動項目「1」、「4」及「8」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
 會員編號：_____ 聯絡電話：_____

本人在過去2年未曾使用社會福利服務，得知服務的途徑是 街展 社工介紹
 大廈座頭 母嬰健康院 網上宣傳 親友介紹 其他：_____

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□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□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。

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：

- 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](https://www.facebook.com/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號室

電話：2426 9621 傳真：2422 1875

