



2025年4至6月季刊

2025年3月4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
心・悅・朗 --- 整全認知行為情緒管理小組 時間表 .....	5
晴心天地活動 .....	6
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

新春伊始，正是啟動改變的最佳時機。在這個充滿希望的季節，不妨鼓起勇氣，去改變那些重複纏繞的問題。這些可能是壞習慣、負面情緒，或是令我們停滯不前的思維模式——放下了包袱，才能騰出自己，迎接新的可能。改變或令人畏懼，但不妨以開放的心面對，靜觀加強覺察，從而清晰地看到改變的方向。讓渴望帶領著我們，擁抱久違了的自己，也願你在新的一年，找到屬於自己的喜悅與平衡。

## 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、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: \_\_\_\_\_

## 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——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)	4/2025-6/2025 (待定)	晚上7:00-9:00
	11/7-29/8/2025 (逢星期五)	晚上7:00-9:00
	1/2026-3/2026 (待定)	晚上7:00-9:00
2. 深水埗(西)綜合家庭服務中心 (電話：2720 5131)	16/5-4/7/2025 (逢星期五)	上午9:30-11:30
	10/2024-12/2024 (待定)	待定
	1/2026-3/2026 (待定)	待定
3. 葵涌(南)綜合家庭服務中心 (電話：2426 9621)	22/5-10/7/2025 (逢星期四)	上午9:30-11:30
	4/8-22/9/2025 (逢星期一)	晚上7:00-9:00
	18/9-6/11/2025 (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)	24/10-12/12/2025 (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)	8/5-26/6/2025 (逢星期四)	上午9:30-11:30
6. 順利綜合家庭服務中心 (電話：2342 2291)	2/10-20/11/2025 (逢星期四)	上午9:30-11:30

- 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

## 給自己一杯茶的時間

- 日期：**12/4/2025 (星期六)  
**時間：**上午10:00 - 中午12:00  
**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：\$20 / 非會員每位：\$40  
**對象：**18歲或以上人士  
**內容：**生活節奏急速，我們容易同時食飯同時玩手機，往往不知其味，令飲食變得沒有意識。讓我們一起慢下來，單純專注吃的過程，重新學習「吃」，好好地吃。
- 名額：**10位 (名額有限，先到先得)  
**負責社工：**陳姑娘



## 痛症伸展小組

- 日期：**4/6/2025-25/6/2025 (逢星期三) 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：**都市人缺少運動，而且長期對手機而導致姿勢不良令身體產生痛症。是次活動由專業導師教導有效的伸展方法，讓肌肉得以放鬆，使痛症得以舒緩，調整身心健康。希望透過簡單的動作，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：**李姑娘  
**備註：**請穿輕鬆運動服及長褲出席活動



# 深水埗（西）綜合家庭服務中心

## 療悅粉彩（復活節篇）

- 日期：**16/4/2025（星期三）  
**時間：**上午10:00 - 中午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：\$20 / 非會員每位：\$40  
**對象：**18歲或以上人士
- 內容：**和諧粉彩源自日本獨有的繪畫藝術，透過指尖與顏色的接觸，覺察當下情緒，繪畫出柔和作品，療癒身心。
- 名額：**12位（名額有限，先到先得）  
**負責社工：**黃姑娘
- 備註：**
  1. 參加者避免穿淺色或新的衣服
  2. 工作坊會提供所需的工具，全部均不可取走



## 頌鉢·伸展靜心小組

- 日期：**8/5/2025 - 29/5/2025（逢星期四）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：\$100 / 非會員每位：\$200  
**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安撫、抑鬱及焦慮的情緒得以舒緩。小組將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，展開一場身心靈的癒癒之旅。
- 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



# 晴心天地活動

## 皮革手作時光

- 日期：**19/6/2025 (星期四)  
**時間：**上午10:00 - 中午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：\$40 / 非會員每位：\$80  
**對象：**18歲或以上人士  
**內容：**一起製作實用又有趣的皮革小手工(小斜揸袋)，享受當中製作過程，從而放鬆心情。  
**名額：**10位(名額有限，先到先得)  
**負責社工：**洪姑娘



## 照顧者鬆鬆 - 肌筋膜伸展 (一)

- 日期：**7/6/2025 (星期六)  
**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：\$10 /  
非會員每位：\$20  
**對象：**18歲以上家長或照顧者  
**內容：**肌筋膜伸展是一種簡單、輕鬆、可自己施行的伸展方法。工作忙碌，或因照顧家人而身心疲倦的您，歡迎與導師一同放鬆身體，是次內容針對上肢、肩頸、背部，以簡便的工具和正確的伸展動作紓緩痠痛。
- 名額：**10位(名額有限，先到先得)  
**負責社工：**陳姑娘  
**導師：**朱嘉耀(體適能導師)  
**備註：**1. 參加者需穿著輕便運動服  
2. 請自備一條大毛巾輔助拉筋

## 照顧者鬆鬆 - 肌筋膜伸展 (二)

- 日期：**14/6/2025 (星期六)  
**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：\$10 /  
非會員每位：\$20  
**對象：**18歲以上家長或照顧者  
**內容：**肌筋膜伸展是一種簡單、輕鬆、可自己施行的伸展方法。工作忙碌，或因照顧家人而身心疲倦的您，歡迎與導師一同放鬆身體，是次內容針對下肢、腰背、膝蓋，以簡便的工具和正確的伸展動作紓緩痠痛。
- 名額：**10位(名額有限，先到先得)  
**負責社工：**陳姑娘  
**導師：**朱嘉耀(體適能導師)  
**備註：**1. 參加者需穿著輕便運動服  
2. 請自備一條大毛巾輔助拉筋



# 葵涌（南）綜合家庭服務中心

## 靜觀共修系列 — 森林療癒

- 日期：**12/4/2025（星期六）  
**時間：**上午10:30 - 中午12:30  
**地點：**城門水塘  
於葵涌（南）綜合家庭服務中心集合，坐旅遊巴出發，回程自理  
（新界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：**當我們生活中缺乏力量時，出走，只要走進森林，也走進心山，與大自然聯繫，便能恢復力量。在森林中一同靜觀，連結大地、水、火、風、空五大元素的力量，讓身心又電！
- 名額：**20位（名額有限，先到先得）  
**負責社工：**梁姑娘及岑姑娘  
**備註：**1. 參加者需自備大毛巾 / 瑜珈墊用作躺臥於草地上  
2. 請穿輕便服裝，建議帶備外套或披肩，蚊怕水和防曬用品



## 靜觀共修系列 — 再次看見憤怒

- 日期：**9/5/2025（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  
或網上 Zoom 同步進行
- 費用：**會員每位：\$20 / 非會員每位：\$40  
**對象：**18歲或以上人士  
**內容：**
  - 靜觀，和自己共處去細觀自己呼吸、情感、感官和想法，為自己建立空間，回歸內心從而穩定得力。
  - 從靜觀中認識憤怒，參考一行禪師的著作「怎樣吵」，和參加者共同修習，共修同行。
- 名額：**實體：12位 及 網上：20位（名額有限，先到先得）  
**負責社工：**梁姑娘  
**備註：**1. 參加者請穿輕便服裝，建議帶備外套或披肩  
2. 網上的參加者，建議找一個安靜沒人打擾的位置進行活動



## 「知死・悟生」— 告別生人的地獄

**日期：**30/4/2025（星期三）、3/5/2025（星期六）及  
10/5/2025（星期六）

**時間：**30/4/2025：晚上7:30 - 9:00  
3/5/2025 及 10/5/2025：上午9:30 - 下午4:30

**地點：**30/4/2025：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  
3/5/2025及10/5/2025：於大埔火車站集合後前往崇德家福軒  
— 家庭退修中心

**費用：**會員每位：\$150 / 非會員每位：\$180

**對象：**18歲或以上人士

**內容：**電影《破地獄》的節錄：「生人都好多地獄，生人都需要破地獄。」  
因知死方能悟生，透過反思四道人生：道謝、道歉、道愛、道別，讓參加者認識  
死亡本質及思考生命，以確立生命的意義與價值。  
參加者將設計屬於自己的生前告別禮，並體驗死亡與重生，意味開始第二人生。

**名額：**12位（名額有限，先到先得）

**負責社工：**吳姑娘（內線317）及岑姑娘

**備註：**

1. 為了讓參加者有全面的體驗，參加者必須準時出席營前晚會及兩天日營
2. 有興趣參加者將會接受電話會談，以作簡單甄選
3. 此活動已包括營費、午餐、活動物資及去程車費（由大埔火車站至崇德家福軒）
4. 活動當天請穿著輕便服裝出席
5. 如有需要，可備防蚊及防曬用品



## 靜觀共修系列 — 擁抱焦慮

**日期：**13/6/2025（星期五）

**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  
或 網上 Zoom 同步進行

**費用：**會員每位：\$20 / 非會員每位：\$40

**對象：**18歲或以上人士

**內容：**靜觀，是指有意識地、不加批評地、留心從當下此刻升起的覺察，從而了解  
自己，培育智慧與慈愛。讓我們透過觀觀，擁抱內心深處的焦慮，舒緩形形  
式式的壓力吧！

**名額：**12位（名額有限，先到先得）

**負責社工：**岑姑娘

**備註：**參加者請穿輕便服裝，建議帶備外套或披肩



葵涌(南)綜合家庭服務中心

# 靜觀 共修系列

## 為心田除草栽花

2025-2026年，不同月份不同主題  
每月一同修習，為自己栽種好心情

4月

**出走大自然：森林療癒**

5-6月

**看見憤怒、擁抱焦慮**

7-9月

**栽種幸福、凡事感恩**

10-2月

**小組共修：感受重覆的力量**

3月

**回到大自然：找回平靜**

負責社工：梁姑娘、岑姑娘

以上活動詳情請參考每季晴心天地活動通訊

# 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
<b>北角綜合家庭服務中心</b>		
1. 給自己一杯茶的時間	會員：\$20 非會員：\$40	
2. 痛症伸展小組	會員：\$80 非會員：\$160	
<b>深水埗（西）綜合家庭服務中心</b>		
3. 療悅粉彩（復活節篇）	會員：\$20 非會員：\$40	
4. 頌鉢·伸展靜心小組	會員：\$100 非會員：\$200	
5. 皮革手作時光	會員：\$40 非會員：\$80	
6. 照顧者鬆鬆 — 肌筋膜伸展（一）	會員：\$10 非會員：\$20	
7. 照顧者鬆鬆 — 肌筋膜伸展（二）	會員：\$10 非會員：\$20	
<b>葵涌（南）綜合家庭服務中心</b>		
8. 靜觀共修系列 — 森林療癒	會員：\$40 非會員：\$80	
9. 靜觀共修系列 — 再次看見憤怒	會員：\$20 非會員：\$40	實體： <input type="checkbox"/> 網上： <input type="checkbox"/>
10. 「知死·悟生」— 告別生人的地獄	會員：\$150 非會員：\$180	
11. 靜觀共修系列 — 擁抱焦慮	會員：\$20 非會員：\$40	

過去六個月內，你曾否出現以下情況？（活動項目「2」、「4」及「10」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：\_\_\_\_\_  現金  支票

# 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

(請在合適的口內加上“✓”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，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	 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



## 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

