



2024年10至12月季刊

2024年9月10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

晴心天地親愛的會員，除了一向推介的「心・悅・朗 --- 整全認知行為情緒管理小組」，我們還有一系列精彩的活動等著您參加。特別留意有關痛症的線上講座、以及實體舉辦的心靈拼貼、慈山寺之旅、擁抱內在小孩、快樂正向心理、Kalimba 音樂紓壓、香薰治療等等…多種心理健康和個人成長的體驗機會。讓我們一起潤澤身心靈，迎接更美好的自己。

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

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)	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)	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)	17/10-5/12/2024 (逢星期四)	上午9:30-11:30
4. 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
5. 順利綜合家庭服務中心 (電話：2342 2291)	26/9-14/11/2024 (逢星期四)	上午10:00-中午 12:00

- 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

腰背痛通通走講座 (Zoom)

日期：18/10/2024 (星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：ZOOM

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：本活動將由專業物理治療師講述，深入剖析肩膀、背部及腰部痛症，並透過專業物理治療知識及實用伸展技巧，找到解決痛症之道，並帶來身心療愈。

名額：25位 (名額有限，先到先得)

負責社工：李姑娘 及 東區地區康健站物理治療師

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Zoom出席的參加者
2. 請自備參加ZOOM的電子器材，及確保活動的保密性



心靈拼貼® — 2024年末回顧

日期：25/11/2024 - 16/12/2024 (逢星期一)
共4節

時間：上午10:30 - 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：\$40 / 非會員每位：\$80

對象：18歲或以上人士，亦從未接觸過心靈拼貼®人士

內容：本活動會透過簡單剪剪貼貼的方式，整理2024年的旅程，尋找自己內心存在但遺忘了的內在能力，去認識自己的需要和資源。過程中社工會帶領靜觀冥想的呼吸練習，讓參加者從在當中找到平靜與放鬆的空間。

名額：10位 (名額有限，先到先得)

負責社工：李姑娘

備註：1. 費用已包括材料費
2. 參加者無需任何藝術經驗



慈在寺中尋

日期：15/11/2024（星期五）

時間：上午8:30 - 下午1:00

集合時間及地點：上午8:30 本中心集合

解散時間及地點：下午1:00 本中心解散

活動地點：大埔慈山寺

費用：會員每位：\$20 / 非會員每位：\$40

（已包括來往本中心及慈山寺之旅遊巴費用）

對象：18歲或以上人士

內容：位於大埔的慈山寺景色優美，幽靜的環境能令人心曠神怡，在秋風送爽時訪寺，借景調心，感受片刻的寧靜，身心得以自在。

名額：30位（名額有限，先到先得）

負責社工：潘先生（內線681）及 李姑娘（內線615）

備註：活動包括寺內導賞及參觀

1. 參加者需要全程跟團，寺內導賞及參觀時間為10:00 - 12:00，參加者不可在中午12:00後繼續留寺參觀，**屆時必須隨團離開慈山寺**，活動亦不設午膳
2. **請穿著莊重的服裝，例如有袖上衣、長褲、七分裙或七分褲**
3. 請勿攜帶任何香煙、酒精飲品、葷食、海產
4. 可攜帶雨傘、太陽眼鏡、防蚊用品及飲用水
5. 園區參觀時需保持安靜
6. 不得擅自離隊，必須全程跟隨活動職員



深水埗（西）綜合家庭服務中心

快樂五式・正向心理工作坊

日期：3/10/2024（星期四）
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：為何我們越追求快樂，就越難快樂？如何讓自己做一個容易開心的人？本工作坊邀請臨床心理學家，讓參加者認識正向心理的快樂原則化成「快樂五招」，幫助參加者應用在日常生活中，提升自我認識，快樂地過每一天。

名額：40位（實體20位 + Zoom 20位）（名額有限，先到先得）

負責社工：陳姑娘

備註：講者：臨床心理學家蕭姑娘



紓壓・拇指琴（kalimba）音樂小組

日期：28/11, 5/12, 12/12, 19/12/2024 及 2/1, 9/1/2025（逢星期四，26/12暫停一次）共6節

時間：下午2:30 - 4:00

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：\$100 / 非會員每位：\$200

對象：18歲或以上人士

內容：拇指琴（kalimba）原本是非洲部族的傳統樂器，靠椰子殼或木盒上的鐵片震動發聲，聲音迷人、容易上手，捧在手中，用雙手撥動琴鍵就可以演奏出獨有的空靈聲響！

本活動透過分享拇指琴的正確手勢和技巧、音樂欣賞、唱歌、音樂遊戲等，鼓勵參加者表達自己，互相支持，建立社交支援網絡、紓緩緊張的情緒。

名額：12位（名額有限，先到先得）

負責社工：邱姑娘

備註：1. 參加者無需任何音樂背景
2. 凡出席四節或以上後可獲贈17音拇指琴一個



靜心·浮游花瓶工作坊

- 日期：23/12/2024（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：會員每位：\$50 / 非會員每位：\$100
對象：18歲或以上人士
內容：你最近有好好休息嗎？

「息」——包含了「自」及「心」，在繁忙的生活中你有多久沒有聆聽過自己的內心呢？藉著將乾燥花或永生花封存於專用的礦物油內，定格並長久地保留植物的美，讓我們活在當下，靜心欣賞浮游花的美態，關注自己的內在需要。

名額：20位（名額有限，先到先得）

負責社工：邱姑娘

備註：每位參加者都可於活動後帶走浮游花瓶一個



葵涌（南）綜合家庭服務中心

「擁抱內在小孩」個人成長小組

日期：12/11/2024 - 10/12/2024（逢星期二）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：\$50 / 非會員每位：\$80
對象：18歲或以上人士
內容：「每個人心底都住著一個小孩。」「內在小孩」由我們孩童時經歷過所有不論好壞的經歷及情感構成。一些未被滿足的情感需要將一直被埋藏在內心深處，影響到今日我們的情緒，讓我們無法跟自己及他人好好地聯繫與溝通。



名額：12位（名額有限，先到先得）
負責社工：岑姑娘 及 謝姑娘
備註：

1. 請穿著輕鬆服飾參與活動，並帶備外套以防空調
2. 有興趣參加者將會接受電話會談，以作簡單甄選

「薰薰入睡」香薰按摩工作坊

日期：22/11/2024（星期五）
時間：晚上7:00 - 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：\$60 / 非會員每位：\$90
對象：18歲或以上受睡眠問題困擾人士
內容：現代人生活及工作壓力大，情緒長時間處於緊張焦慮狀態，導致肌肉長期繃緊，在入睡前也難以放鬆，影響睡眠品質。本工作坊運用精油的芳香療法（Aromatherapy），配合按摩技巧，帶領參加者學習以溫柔的手法回應自己的需要，讓身體及精神得到放鬆，長遠改善睡眠。
此工作坊誠邀 認可英國國際芳療師協會（IFA）香薰治療師 陳詠詩姑娘帶領



名額：12位（名額有限，先到先得）
負責社工：岑姑娘
備註：

1. 參加者請穿著輕便服飾參與
2. 出席者會獲得一瓶精油，以供在家使用



聆心亭：頌鉢靜心空間

自由享受一小時的靜聽頌鉢、聆聽自己內心、安住歇息，如鬧市中的涼亭

2024年10月至12月試行

讓參加者於葵涌(南)家庭服務中心的「家·空間」借用最長一小時頌鉢作靜心



逢星期一及五(公眾假期除外)

早上: 10:00-11:00、11:00-12:00

中午: 2:30-3:30、3:30-4:30

傍晚: 5:30-6:30、6:30-7:30

參加者可選用一大或一小的頌鉢

如從未接觸，會建議先試用大的頌鉢以安定自己



報名方法:

1. 請於最少一星期前，致電本中心24269621 留下你的姓名電話年齡、想借用大或小的頌鉢及借用的日子和時間。所選時段先到先得，本中心期後會有確認信息給參加者。
2. 於你已約定的日子時間提早約10分鐘到達以填寫報名表，並領取頌鉢於「家·空間」使用
3. 你可跟隨導引示範短片使用頌鉢，如你已認識頌鉢則可自由使用頌鉢作靜心
4. 當使用完畢，請到櫃檯交還頌鉢，並填寫簡單問卷，亦可記下疑問，本中心會盡快回覆

*每人每星期可最多借用兩小時頌鉢，而每時段只可借用一個頌鉢

*如於約定時間未能出席，請盡早致電通知。如多次無故缺席，本中心將保留其借用權利。

費用: 全免

負責社工: 梁皓婷 姑娘

請小心使用，愛惜頌鉢

願你有一個自由靜心的空間去享受頌鉢，聆聽自己的心

如有任何爭議，本中心保留最後決定權

地址: 葵涌葵翠邨碧翠樓平台一層102室 電話: 24269621

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. 腰背痛通通走講座 (Zoom)	會員：免費 非會員：\$20	
2. 心靈拼貼®— 2024年末回顧	會員：\$40 非會員：\$80	
3. 慈在寺中尋	會員：\$20 非會員：\$40	
深水埗 (西) 綜合家庭服務中心		
4. 快樂五式·正向心理工作坊	免費	實體： <input type="checkbox"/> 網上： <input type="checkbox"/>
5. 紓壓·拇指琴 (kalimba) 音樂小組	會員：\$100 非會員：\$200	
6. 靜心·浮游花瓶工作坊	會員：\$50 非會員：\$100	
葵涌 (南) 綜合家庭服務中心		
7. 「擁抱內在小孩」個人成長小組	會員：\$50 非會員：\$80	
8. 「薰薰入睡」香薰按摩工作坊	會員：\$60 非會員：\$90	
9. 聆心亭—頤鉢靜心空間	免費	

過去六個月內，你曾否出現以下情況？（活動項目「2」、「5」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	<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 母婴健康院 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□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、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.page](https://www.facebook.com/hkfwf.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