

2025年1至3月季刊

2024年12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

親愛的新舊會員，歡迎您踴躍參與「以家為本」心理健康服務！今期設計了一系列身心靈活動，如：〈正念生活小組〉，透過靜觀練習覺察生活和感受；及從藝術體驗如〈流體畫〉、〈茶畫〉和〈馬賽克〉中修練心靈智慧。我們還特別推薦〈押花心鑽寶石皂工作坊〉。此外，〈寧靜花海〉與〈痛症「自」療〉或許幫助釋放不必要的執着。希望這些活動能讓您放鬆心靈活得更輕鬆自在。期待與您一同成長！

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
深水埗（西）綜合家庭服務中心 （電話：2720 5131）	3/1-28/2/2025（逢星期五） （31/1 除外）	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

正念生活小組

- 日期：3/2/2025-24/2/2025（逢星期一）共4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：\$20 / 非會員每位：\$40
對象：18歲或以上人士
內容：學習正念方法，讓身心得到休息；透過持續固定的練習，把正念帶到生活中。
內容：靜觀呼吸練習、正念步行練習、大休息、正念伸展運動等
（會因應參加者需要調節內容）
- 名額：10位（名額有限，先到先得）
負責社工：陳姑娘
備註：需要穿着鬆身衣着及着褲



TO DAY IS HAPPY



茶畫體驗小組

- 日期：13/2/2025 - 6/3/2025（逢星期四）共4節
時間：上午10:00 - 11:30
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：\$40 / 非會員每位：\$80
對象：18歲或以上人士
內容：相信國畫、油畫、素描等繪畫方式，大家都聽過，但茶畫應該相對比較陌生。茶畫是用茶湯作為顏料去到畫畫，有需要的時候再加入不同深淺顏色的顏料，透過顏色的深淺、對比及不同的繪畫技巧去完成作品。
此體驗小組讓參加者可以初嘗茶畫的樂趣及學習基本的技巧。
- 名額：10位（名額有限，先到先得）
負責社工：梁姑娘
備註：
1. 參加者完成小組後會完成大約2-3份作品，視乎參加者的進度及出席率
2. 小組會提供所需要的用具，唯參加者不可取走（自己作品除外）
3. 過程中顏料有機會染污衣服，參加者可自備圍裙



深水埗（西）綜合家庭服務中心

流體畫初體驗（A組）及（B組）

- 日期：**A組：16/1/2025（星期四）/
B組：23/1/2025（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：\$50 / 非會員每位：\$100
- 對象：**18歲或以上人士
- 內容：**流體畫（Pour Painting）是現代新興的抽象畫



藝術，與一般繪畫藝術不同，流體畫不需要使用畫筆和特別的繪畫技巧。參加者只需要將丙烯顏料（Acrylic）混合後倒在畫板上，再用雙手控制畫板傾斜角度以調整顏料流動的方向，形成獨特又自由奔放的紋理。

- 名額：**每組15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20cm x 20cm畫作
 3. (A組) 及 (B組) 內容相同，參加者只可二選一

放下煩憂·土耳其馬賽克杯墊工作坊

- 日期：**5/3/2025（星期三）
- 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：\$30 / 非會員每位：\$60
- 對象：**18歲或以上人士
- 內容：**土耳其馬賽克杯墊工作坊提供不同形狀和顏色的切割玻璃馬賽克，參加者



可以自行設計杯墊圖案，拼出極具土耳其文化色彩的幾何圖案。製作杯墊過程可在色彩中紓壓，放下煩憂。歡迎您來製作獨一無二的土耳其馬賽克杯墊，為家中增添更多色彩！

- 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9 x 9CM馬賽克杯墊2個



晴心天地活動

押花心鑽石皂工作坊 (A組) 及 (B組)

日期：A組：13/2/2025 (星期四) / B組：20/2/2025 (星期四)

時間：A組：上午10:00 - 中午12:00 / B組：下午2:00 - 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：\$30 / 非會員每位：\$60

對象：18歲或以上人士

內容：押花寶石皂工作坊是新興的心靈藝術，只要發揮創意，將皂液、花藝裝飾與閃粉結合，手工皂也可以有獨一無二的寶石造型，如同人的性格一樣，每個人都應該是獨特的。初學者也可以輕鬆製作獨特的心形寶石皂。

名額：每組25位 (名額有限，先到先得)

負責社工：邱姑娘 及 寶石皂認證資格導師

備註：1. 每位參加者都可於參加活動後帶走押花心鑽石皂一件
2. (A組) 及 (B組) 內容相同，參加者只可二選一



葵涌（南）綜合家庭服務中心

身心共鳴 — 頌鉢靜觀

日期：21/1/2025（星期二）

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：\$80

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，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，提供了各自的療愈頻率，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



再見 - 寧靜花海

日期：8/2/2025（星期六）

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：\$80

對象：18歲或以上人士

內容：你 / 妳有多久沒有停下來，欣賞身邊的花草樹木？透過製作浮游花瓶，為參加者帶來寧靜舒緩的療愈感。你 / 妳可以挑選自己喜愛的花材及配色等，親手製作獨一無二，屬於自己的浮游花瓶。

名額：12位（名額有限，先到先得）

負責社工：吳姑娘

備註：每位參加者完成活動後可帶走屬於自己的浮游花瓶





痛症「自」療工作坊

日期：25/2/2025（星期二）

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：\$10 / 非會員每位：\$20

對象：18歲以上受痛症困擾人士或有興趣人士

內容：痛症是現今都市人常見的健康問題，不但影響工作，更影響心情和生活質素。痛症是身體面對長期壓力或情緒下的重要求救訊號，長期忽視它只會令情況惡化，導致身心失調。此工作坊透過伸展運動和穴位按摩，讓參加者認識舒緩痛症的方法，以身入心，改善身心健康。誠邀您來以一個早上的時間學習好好關顧及療愈自己吧！

名額：15位（名額有限，先到先得）

負責社工：岑姑娘

導師：徐希汶姑娘

- 註冊護士
- 香港伸展運動學會伸展導師
- 中國香港體適能總會體適能導師
- 亞洲運動及體適能專業學院泰拳教練

備註：1. 參加者請穿著輕便服飾參與
2. 出席者會獲得伸展帶一條，以供在家使用



聆心亭：頌鉢靜心空間

於鬧市中的涼亭，靜聽頌鉢、聆聽自己內心、安住歇息

2025年1月至3月

影音導引陪伴參加者在「家·空間」以頌鉢靜心



可預約時段：

星期一至五 (公眾假期除外)

早上：10:00-11:00、11:15-12:15

中午：2:30-3:30、3:45-4:45

傍晚：5:30-6:30、6:45-7:45

費用：全免

負責社工：梁皓婷姑娘

約一小時的影音導引獨自頌鉢靜心旅程，可選一大或一小的頌鉢
請於最少一星期前，致電本中心24269621預約，所選時段先到先得。
憑確認信息於已選時段提早10分鐘到達填寫報名表，
再領取頌鉢於本中心「家·空間」使用。

*每時段只限一人及使用一個頌鉢，每人每星期可最多預約兩次，

*請珍惜活動名額，如臨時未能出席，務必盡早致電通知。如多次無故缺席，本中心將保留其預約權利。

如有任何爭議，本中心保留最後決定權

請小心使用，愛惜頌鉢

願你有一個獨自靜心的空間去享受頌鉢，聆聽自己的心

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. 正念生活小組	會員：\$20 非會員：\$40	
2. 茶畫體驗小組	會員：\$40 非會員：\$80	
深水埗（西）綜合家庭服務中心		
3. 流體畫初體驗（A組）	會員：\$50 非會員：\$100	
4. 流體畫初體驗（B組）	會員：\$50 非會員：\$100	
5. 放下煩憂・土耳其馬賽克杯墊工作坊	會員：\$30 非會員：\$60	
6. 押花心鑽寶石皂工作坊（A組）	會員：\$30 非會員：\$60	
7. 押花心鑽寶石皂工作坊（B組）	會員：\$30 非會員：\$60	
葵涌（南）綜合家庭服務中心		
8. 身心共鳴－頤鉢靜觀	會員：\$40 非會員：\$80	
9. 再見－寧靜花海	會員：\$40 非會員：\$80	
10. 痛症「自」療工作坊	會員：\$10 非會員：\$20	
11. 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「1」及「2」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

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。

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

