



「情緒探索卡」現正接受訂購

「情緒探索卡」有助你了解自己的情緒和情緒背後的故事，重新檢視「情緒故事」對個人的影響，學習與自己的「情緒」好好相處。當面對複雜的情感時，我們很多時候未必可以有合適的詞彙去表達自己，令人明白和理解。因此，「情緒探索卡」的設計是希望透過簡單、生動的4位情緒主角，把不同的複雜情感具體呈現出來，讓玩家擴闊對「情緒字眼」的認識；並學習用不同的「情緒字眼」去表達自己的內在感受，讓複雜的情感變得可以與自己及別人溝通。我們亦可以同時使用「情緒探索卡」了解情緒背後通常被忽略的情緒故事(Emotion storytelling)，讓玩家能重新檢視「情緒故事」對個人的影響(正、負面)，並評估個人是否喜歡這樣的影響及是否需要作出改變，讓個人嘗試學習與自己的「情緒」好好相處。

當玩家懂得分辨自己的情緒後，「情緒」變得可以被溝通及理解。我們期望透過「情緒探索卡」促進情緒表達及分享的過程。在過程中，「情緒」得以被明白和認同，有助玩家抒發



及舒緩情緒。透過整個探索的過程，玩家將會更加深入了解個人的能耐、信念、價值和理想。這有助確認及增加個人內在資源，學習正面處理情緒。

如有意訂購，敬請填妥下列表格並傳真至 2706 5776，本中心收到訂購表格後會以電話方式確認。

★ 個人資料

訂購者姓名：_____

訂購單位名稱 (如適用)：_____

電郵：_____

聯絡電話：_____ (*可接收手機短訊)

收據抬頭：_____

★ 領取方式

自行到以下地點索取

- 1) 基督教家庭服務中心大樓7樓704室
- 2) 香港柴灣道238號青年廣場335-336室
- 3) 將軍澳翠林村康林樓地下

使用「順豐速運」取件，領取地點 (訂購人領件時需自行繳付郵費)

1) _____

2) _____

★ 訂購資料

訂購物品：「情緒探索卡」

訂購數量：_____ 套

(備註：1套：\$280；2套或以上：享有9折優惠)

訂購數量	合計(\$)

總金額：_____



備註：

(1) 郵費參考：1-3套收取約\$22郵費；4套-10套則收取約\$28郵費

(2) 順豐領件地址可見於：

http://www.sf-express.com/hk/tc/others/Contact_Us/SF_store_address/ 或 http://www.sf-express.com/hk/tc/others/Contact_Us/Service-Centers-Locations/

繳費方式：

(1) **劃線支票**：支票抬頭為「基督教家庭服務中心」，請於支票背面寫上訂購人姓名/機構名稱及聯絡電話。***不接受期票。**

請親身或郵寄支票到將軍澳翠林村康林樓地下予周倩儀姑娘，封面請註明「訂購情緒探索卡」。

(2) **銀行入數**：請將費用存入「基督教家庭服務中心」以下其中一個戶口，入數紙背面請寫上訂購人姓名、機構名稱及電話。

*繳費後請郵寄入數紙到將軍澳翠林村康林樓地下予周倩儀姑娘，封面請註明「訂購情緒探索卡」。

匯豐銀行：030-001580-001

東亞銀行：531-40-06926-5

如有任何查詢，歡迎致電2706 5262 與本單位職員聯絡，謝謝！

青少年精神健康推廣及治療中心

基督教家庭服務中心

通訊地址：將軍澳翠林村康林樓地下

電話：2706 5262

傳真：2706 5776

中心網址：<http://www.cfsc.org.hk/rehab/ym/zh/index.php>



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre



青少年精神健康推廣及治療中心

Centre for Adolescent Mental Health Prevention and Intervention