

心晴義人行



心晴行動慈善基金簡介



「心晴行動慈善基金」於2004年由曾患抑鬱焦慮症的林建明小姐聯同一班熱心義工成立，為香港註冊非牟利慈善團體。根據世界衛生組織指出，抑鬱症已成為十分普遍的情緒病，但本港普羅大眾對情緒病患仍有很大誤解，令很多患者未能及早接受適當治療，甚至白白喪失寶貴的生命。因此，本會致力向社會各階層推廣情緒健康的知識，讓大眾認識情緒病，減少誤解及歧視，及令患者及其家屬得到更多諮詢渠道、

資源和幫助。本會成立以來已推行多項社會服務，包括全港首個推廣情緒健康的綜合性電視節目、資訊及轉介熱線、公眾情緒健康教育、專業面談輔導服務、商場推廣、社會企業「心晴市集」及巡迴全港中小學之「心晴賽馬會飛越校園計劃」等。

宗旨

教育

教育有關情緒病的知識，提高社會各階層對情緒病的認識，增加治療及預防的成效。

推廣

透過不同媒介及宣傳方式，喚起大眾關注情緒健康，減少謬誤、偏見和歧視。

服務

為受情緒困擾人士提供多方面的資訊、求助或治療途徑、服務轉介及面談輔導等，以令有需要人士能及早尋求適當的治療和幫助，盡快康復。

心晴的話

一個成熟的，以人為本的社會服務機構，當然必須要有質素的人力資源去配合。很感恩心晴行動有着一大群充滿熱誠的義工團隊，我們有為機構提供專業意見的顧問，有帶領確立機構方向的執委，有提供專業輔導服務的資深輔導員，有愛心滿溢的情緒支援熱線義工，有深懷感恩的情緒病康復者及其家屬的經驗分享，有熱心公益的義工及機構組織參與籌辦活動，實在令心晴行動在推行各項情緒教育活動及服務時，得心應手，事半功倍。

在一個資源有限的環境下，心晴行動依靠每年舉辦一兩個慈善籌款活動，這樣是不足夠的。有幸多年來得到有心人的愛心捐助，使得大部份活動及服務都可以順利舉行。特別是近年幾個大型的服務及研究，都實在有賴有心人及機構的無私捐獻，計劃才得以開展，達到殷實的成果。

根據心晴行動與香港大學最近的研究調查發現，香港人對情緒健康的認知比以往有着顯著的增長，此結果的確令心晴行動全人十分鼓舞，證明過去多年來的工作獲得肯定。但我們明白，推廣情緒健康教育之路是非常漫長的，心晴行動定必繼續努力。

成功並不是偶然的，各位義工的參與，肯定是其中一個重要因素。我們祈望各位能夠繼續支持心晴行動，支持推廣情緒健康教育，令社會上各個有需要接受幫助的朋友，能夠盡快得到適當的資訊及幫助。

與心晴並肩同行！期待你的參與及支持！





心晴重要里程碑

2004年成立

- 與無線電視合辦的全港首個推廣健康情緒的綜合性節目《心晴行動抗抑鬱》
- 設立熱線服務，提供情緒支援、情緒病資訊、求助途徑及相關服務，讓有需要人士及早得到所需協助 (至今)
- 開辦情緒健康教育講座 (至今)
- 於全港各大商場展開大型公眾教育及推廣情緒健康資訊 (至今)

2005年

- 於維多利亞公園內設立「心晴閣」，顯示社會對情緒健康工作的關注及認同 (至今)
- 與香港中文大學醫學院合辦情緒病治療課程，讓基層醫生和家庭醫生獲授更多精神科專業知識，為患者作出適時的診斷及治療

2006年

- 開設由專業及富經驗的心理輔導員提供的專業面談輔導服務 (至今)
- 開辦專家、病患者及家屬分享會及朋輩支援服務，透過分享抗病經歷，給予情緒病患者支持及鼓勵，促進復康 (至今)
- 開始與大學合作進行有關「精神健康」的學術研究，並以新聞及學術角度喚起大眾對情緒健康的關注 (至今)
- 開辦熱線義工訓練課程 (至今)

2007年

- 開展校園計劃，將情緒健康重要訊息傳至全港中學，讓學生及早了解和預防(至2013年由「心晴賽馬會飛越校園計劃」接軌至今)
- 開辦不同類型工作坊，透過理論及實踐，讓學員能於日常應用以自我紓解壓力 (至今)

2008年

- 首度進行《心晴行動抗抑鬱賣旗日》，召集千多位義工力量籌募善款
- 於金融海嘯期間舉行名人名牌二手服飾大傾銷，為情緒病輔導服務籌募經費之餘，亦舒緩當時沉寂的社會氣氛

2009年

- 主席林建明小姐獲明報周刊頒發「愛心動力大獎」，表揚其對社會關注情緒健康的貢獻
- 開始參與由社聯舉辦的「商界展關懷」計劃，表揚積極為本會共襄善舉的公司 (至今)



2007

2008

2010年

- 首次舉辦「心晴慈善跑」，呼籲全城參與運動，宣揚運動有益身心，建立情緒健康正能量 (至今)

2011年

- 喬遷至新蒲崗，新會址增添了不少支援服務及訓練的設施，服務的質與量大大提升
- 舉辦不同形式的心晴課程，讓大眾學習各種類型的情緒知識 (至今)
- 心晴行動獲社會福利署頒發義務工作嘉許狀 - 金狀 (團體) (至今)

2012年

- 社會企業「心晴市集」開業，為弱勢社群提供就業機會。本著循環再用的環保理念，同時亦藉著愉快購物，支持情緒健康教育
- 心晴行動獲傑出企業公民協會頒發「觸動社會責任」慈善嘉許大獎，對本會履行情緒健康工作上得到鼓舞

2013年

- 開展為期3年的「心晴賽馬會飛越校園計劃」，讓中小學生、家長和老師認識情緒健康及情緒病；關注標籤及歧視對情緒病患者的影響，推動彼此接納的關愛社區

2014年

- 24小時情緒健康資訊熱線啟用，讓有需要的人士隨時隨地認識基本情緒健康資訊、本會資料及最新活動消息 (至今)
- 與香港大學社會科學學院社會工作及社會行政學系，進行了香港在職人士的精神健康學術研究，探討本港在職人士對精神健康的認知、態度、行為及其精神健康狀況，以助了解影響在職人士精神健康的問題及要素，從而營造有利於精神健康的工作氛圍及政策

2015年

- 出版「心得」雙月刊，為社會大眾提供有關情緒健康的最新資訊，瞭解情緒病與身體其他疾病的關係
- 根據2014年的香港在職人士的精神健康學術研究調查結果，與香港大學社會科學學院社會工作及社會行政學系合作，透過試點研究方法，舉辦研討會、工作坊及分享會，以瞭解金融行業與員工精神健康的關係

2014

2015

2016



十年會址變化

2004

成立初期，得到香港中文大學醫學院香港健康情緒中心協助，闢出一個小角落，開始推廣情緒健康教育工作

2005

進一步推廣及宣傳情緒健康教育及提供專業輔導服務，於慈雲山設立秘書處辦公室，租用一千多呎單位，包括員工辦公室，輔導室及熱線電話室等



2011

配合機構急速發展，關顧社會大眾及情緒病患者的需要，以加強情緒健康教育及服務，因此於新蒲崗擴充新辦公室至六千呎，增設大型活動室、會議室、情緒教育資料室，並增加輔導室，令更多有需要人士得到適當的協助



會長、信託人及執委

會長、信託人及執行委員會成員

名譽會長



杜振源先生
心晴行動慈善基金名譽會長
國際文具集團有限公司主席兼行政總裁

信託人



林建明女士
心晴行動慈善基金
創辦人



李鵬飛先生
華經顧問有限公司
主席



康寶駒先生
劉陳高律師事務所資深合夥人
香港足球總會名譽副會長

執行委員會委員

黃綺雯博士 (主席)	資深市場策劃人	鄭秀英 (司庫)	專業會計師及公司秘書
霍澤基 (副主席)	傳媒工作者	莫婉珊 (執委)	傳媒工作者
李偉成 (副主席)	資深公關顧問	柳發文 (執委)	教育工作者
趙美仙 (副主席)	資深採購顧問	余慧文 (執委)	教育工作者
黎鵬 (秘書長)	保險公司營業分組經理	林震濤 (執委)	慈善活動工作者
李國芬 (副秘書長)	公司總經理		

教育

本會透過舉辦各類型式的教育活動，將正確的情緒健康知識，教育社會各階層人士，包括公眾、學生、病患者及其家屬等，藉以提高大眾對情緒病的關注，從而增加治療及預防的成效。



❁ 2005 為家庭醫生舉行「情緒病治療課程」



❁ 2008 開心工作間與壓力共舞



❁ 2009「金融海嘯與青少年情緒狀況調查發佈會」

招募
愛心
義工





❁ 2011 校園計劃「情緒睇真D」學生講座



❁ 2012 與大學合作推廣「快樂心晴式」



❁ 2014「探討香港在職人士的精神健康研究」新聞發佈會



服務

本會推行全面性針對情緒健康的服務，主要包括情緒支援熱線，24小時情緒資訊熱線、專業面談輔導服務。定時邀請專業人士如精神科專科醫生、臨床心理學家、專業輔導員及社工等，參與本會之「專家、病患者及家屬分享會」及「朋輩支援聚會」，與患者互相扶持。我們亦積極與各商業及慈善團體合作，推動義工服務，為受情緒困擾人士獻出關懷。



♥ 2007「情緒支援大使訓練」



♥ 2008「新心晴新移民人士輔導計劃」



♥ 2014專業義工讓市民大眾親身體驗表達藝術治療及了解情緒健康



♥ 2014老師及學生義工於葵涌醫院探訪院友，展關懷，顯愛心

總有
你一份
仗義
獻愛心



♥ 2013「心晴至fun嘉年華」, 義工樂聚獻愛心



♥ 2014 義工嘉許禮



♥ 2013 義工探訪長者護理中心, 為老友記帶出正面訊息, 關顧情緒健康



♥ 2015 義工積極參與音樂治療工作坊, 豐富個人對情緒健康的認識



推廣及宣傳

本會透過舉辦不同形式的宣傳及推廣活動，向大眾推廣本會的服務及灌輸健康情緒的訊息，推動社會關注情緒病患者，期望減少大眾對情緒病的誤解及歧視。同時亦透過各傳播媒體將情緒健康推廣予大眾認知。我們每年均舉辦籌款活動，恆常性的籌款項目，包括在各大機構的慈善活動及出版書籍上擔任受惠機構、義賣演唱會門票及於各大機構及商店擺放捐款箱等，以支持本會各項教育、服務及推廣的工作。



♥ 2012「心晴行動賣旗日」，600多名義工烈日展愛心，為心晴籌善款



♥ 2004「心晴行動抗抑鬱」，全港首個推動健康情緒的綜合性節目



♥ 2010「沙田愛心巡禮」閉幕禮活動

歡迎加入
心晴行動義工行列



♥ 參與義務工作之餘，更感樂在其中



♥ 2004 熱點商場巡禮，從小參與服務，獻藝展才



♥ 2009 心晴行動慈善基金五週年晚宴，義工參與更不可少



♥ 2014 心晴行動「香港十年晴」慈善晚宴





♥ 心晴行動慈善跑



♥ 2011-2013 心晴行動飛躍海洋公園慈善跑，多年來超過一千名義工捱更抵夜幫手，永不言倦



心晴賽馬會 飛越校園計劃

心晴行動於2012年12月獲香港賽馬會慈善信託基金捐款，舉辦為期3年的「心晴賽馬會飛越校園計劃」，此計劃是心晴行動2008年起所開展「校園計劃」的延伸，亦是首間社福機構於全港中小學舉行大規模及持續的教育，以關注對情緒病患者產生的歧視為主題，強調「破除標籤效應」的重要，冀達至對情緒病患者零歧視和零標籤，並促進學界和社會服務界推廣情緒健康，加強彼此的協作。



♥ 2013 心晴賽馬會飛越校園計劃啟動禮



♥ 2014 海報設計比賽頒獎禮



♥ 2014 攝影比賽頒獎典禮

有您多一分的關懷，
社會就多一分溫暖

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

心晴市集 — 社會企業

心晴行動獲得民政事務總署「伙伴倡自強」社區協作計劃資助，於2012年成立社會企業 - 「心晴市集」。市集本著循環再用的環保理念，以出位優惠價錢，義賣名人明星二手衫及飾物為主要營銷項目。此外，亦提供就業機會予社會上各階層有需要人士，讓他們重新融入社會。



♥ 2012 心晴市集正式開業



♥ 2013「高華慈善日」



♥ 「第49屆工展會」民政事務局局長曾德成J.P. 參觀心晴市集攤位



♥ 2014「北區社企展銷日」

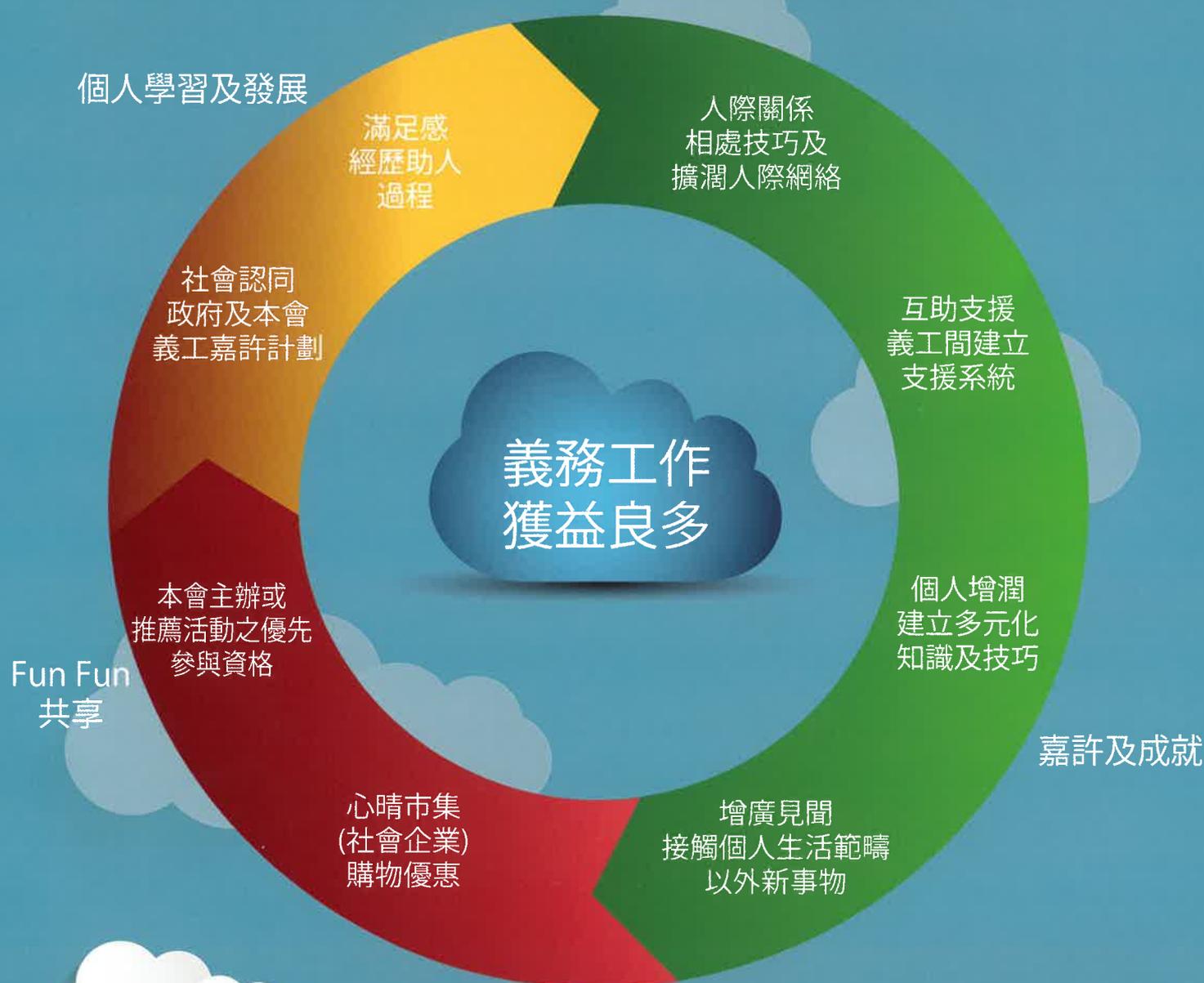


♥ 2014「香港哈爾濱冰雪節」

快D嚟做義工，
一齊推廣情緒健康，
幫助有需要嘅朋友

義工服務 回饋與收穫

心晴行動自成立以來，義工對會務有着很大的推動力，所以我們都非常重視義工的參與，希望他們可從服務中有所得益。我們積極培訓義工，包括提供專業心理健康訓練、熱線義工訓練、防貪及保障個人私隱講座等，務求義工可透過服務他人之餘，亦可獲得個人的自我增值及發展。





感謝

心晴行動過去多年在推廣情緒健康教育及服務的工作，不遺餘力，得到社會大眾的讚賞與認同，成績斐然，有目共睹，令到一眾全工十分鼓舞。

心晴行動成功的背後，是有着一羣充滿幹勁、朝氣勃勃、有信念及願意無私付出的義工們，出錢出力的支持。謹此向各義工們，致以由衷的感謝！



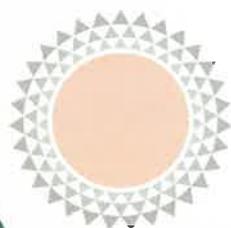
多謝義工們捐出可貴的時間，感謝！

多謝義工們捐出辛勤的勞力，感謝！

多謝義工們捐出寶貴的金錢，感謝！

心晴行動希望能夠與各義工們，攜手一起再接再厲，為社會大眾及情緒病患者，提供更多元化的服務及推廣，令更多人士受惠，達至

「天天好心晴」。



填妥之登記表請以以下方式交回心晴行動秘書處：
地址：新蒲崗五芳街 20-22A 宏發工業大廈 9C-D
傳真：2144 6331 電郵：joyful@jmhf.org

心晴行動慈善基金 個人義工登記表

相
片

個人資料

姓名： (中文) _____ (英文) _____ 性別： 男 女
身分證號碼/護照號碼： _____ 出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日
地址： _____
住宅電話： _____ 手提電話： _____ 傳真號碼： _____
電郵： _____ 學校/現職公司： _____
教育程度： 小學或以下 中一至中三 中四至中七 大專 大學或以上
身份類別： 學生 家庭主婦 在職人士 待業人士 退休人士 其他(請列明) _____
工作性質： 行政管理 專業 藍領 演藝 技術 文職 服務 其他(請列明) _____

義工經驗及訓練 (如版面不夠，請另加紙張填寫)

義工訓練： 無 有(請註明籌辦機構及課程名稱： _____)
義工經驗： 無 有(服務年期： _____ 及服務內容： _____)

參加義工的期望 (可選多項)

認識義務工作 增加對自己的認識 增加對情緒病的認識 學習人際溝通 發揮所長 善用時間
幫助有需要人士 其他(請註明)： _____

期望參與之義工活動 (可選多項)

籌款 宣傳 教育 服務 行政 心晴賽馬會飛越校園計劃 心晴市集

籌款：舉辦活動籌募善款，以維持本會的運作，以增加經費，擴闊本會的服務及受惠人士。

宣傳：利用不同媒介及方式，各大眾灌輸情緒病的知識，同時推動社會關注及關心情緒病患者，減少誤解及歧視。

服務：為情緒受困擾人士、情緒病患者及其家屬提供直接支援服務。

教育：透過研究、地區推廣、講座及訓練，教育社會各界有關情緒健康知識。

行政：維持辦公室的日常運作，令本會之工作更有效率及質素，以令更多人士受惠。

心晴市集：經營良心企業，為顧客提供有價值的貨品，為僱員提供安定和愉快工作環境，為社會作正面貢獻。

心晴賽馬會飛越校園計劃：透過入校講座和工作坊，除了讓參與者認識情緒健康、情緒病及其管理外，同時建立有效的情緒支援網絡，化標籤為關懷；化歧視為接納，與學生一同面對成長路上遇到的困境及所引起的情緒困擾。

請轉下頁



可協助的義務工作 (可選多項)

- 電腦技術： 電腦維修 網頁管理 網頁設計 軟件應用(請註明：_____)
- 專門技術： 駕駛 零售經驗 櫥窗擺設 倉存整理 翻譯校對 司儀接待
- 戲劇場務 搬運 美術設計(請註明：_____)
- 文書處理： 資料輸入 中英文打字 資料整理 聯絡
- 文化藝術： 撰稿 繪畫 手工藝 製片 攝影 攝錄
- 其他(請列明：_____)

可提供義務工作的時段：(請填上“√”號)

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早上							
下午							
晚上							

備註：_____

犯罪紀錄

你是否曾在香港境內或境外，被判犯任何刑事罪行？ 是 否

申請人簽署：_____ 日期：_____ (未滿十八歲，須有家長或監護人的簽署同意)

家長/監護人姓名及簽署：_____ 聯絡電話：_____

本機構將會按此表資料，用作評定申請者是否適合作為個人登記義工。申請者向本機構提供個人資料，純屬自願。如申請者未能提供足夠的個人資料，本機構可能無法處理申請者的申請。如申請獲得接納，在推行義工服務時，申請者的個人資料會給予活動負責人作聯絡和參考之用。如果你想查閱或更改你的個人資料，請與本基金秘書處聯絡。

* 注意事項

心晴行動慈善基金盡力遵守《個人資料(私隱)條例》中所列載的規定，確保儲存的個人資料準確無誤，及有妥善的儲存方法。為保障閣下的利益，本會只收集有關資料作日後與閣下通訊、籌款、活動、課程邀請、義工招募或收集意見的推廣用途。

倘本會未得到閣下的同意之前，本會不可以使用閣下資料作推廣之用途。日後查閱、取消或更新個人資料，請隨時致電 2947 8669

倘閣下同意本會的上述安排，請於下方簽署。

如閣下不同意上述安排，請在簽署前於下欄加上“√”號。

本人不同意心晴行動慈善基金使用我所提供的個人資料作上述推廣用途。

簽署：_____ 姓名：_____ 日期：_____

Updated by T, at 20130530



我們的財政來源主要來自社會各界熱心人士或機構的捐獻，您的愛心捐款可以支持我們在教育、幫助及推廣健康情緒的工作，我們誠邀您捐助心晴行動，與我們一起推動社會關注情緒健康。捐款港幣100元或以上可獲發免稅收據並自動成為心晴之友。



1 可將現金或支票(抬頭寫「心晴行動慈善基金有限公司」)直接存入以下捐款戶口：

匯豐銀行：411-406-747-838

中國銀行：012-882-0-004522-8

上海商業銀行：354-82-03266-1



2 請登入網址：<http://www.jmhf.org> 下載捐款表格，或與我們聯絡：

熱線：(852) 23012303

傳真：(852) 21446331

電郵：joyful@jmhf.org

地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9C-D室



3 網上捐款：請登入網址：<http://www.jmhf.org/donate.jsp> 進行信用卡捐款





情緒支援熱線:(852) 2301 2303

24小時情緒健康資訊熱線:(852) 3188 4500

捐款網址:<http://www.jmhf.org/donate.jsp>

心晴市集網址:<http://joyful-market.jmhf.org/>

心晴賽馬會飛越校園計劃網址:<http://jcschool.jmhf.org/>

本會地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室
辦公時間：星期一至五 上午9時至下午1時 下午2時至下午5時
星期六 上午9時至下午1時

傳真:(852) 2144 6331
電郵:joyful@jmhf.org
網址:<http://www.jmhf.org>