

III 以家為本精神健康諮詢服務

Psychiatric Consultation Service For Families

由專業精神科醫生和社工共同向有需要人士及家人提供諮詢、評估和轉介服務，希望透過一個非標籤的環境，鼓勵疑有精神健康及情緒問題的人士及早求助，以免情況惡化。



服務對象

- 年齡介乎12至55歲的人士
- 出現精神或情緒困擾症狀
- 未曾接受精神科治療
- 拒絕、不願意或有困難前往醫院、診所求診

服務內容

- 由專業精神科醫生和社工提供諮詢評估及輔導服務
- 如有需要，可轉介往合適醫療及社會服務機構跟進

申請方法

- 可親臨或經由社會工作人員、臨床心理學家、醫務人員或精神科專業人士申請服務
- 由本會註冊社工轉介

終止服務

- 服務使用者可以主動提出終止服務
- 服務使用者的情緒，心理或精神問題已得到適當處理
- 提供的服務未能切合服務使用者的需要

聯絡我們

■ 總辦事處

香港灣仔軒尼詩道 130 號
修頓中心20 樓2010 室
電話：2527 3171

■ 香港東區分會

北角英皇道668號健康村第二期地下高層
電話：2832 9700

■ 西九龍分會

九龍深水埗麗安邨麗德樓地下
電話：2720 5131

■ 觀塘分會

地址：九龍順利邨順緻街2號順利社區中心4樓
電話：2342 2291

■ 葵涌分會

地址：新界葵芳邨葵仁樓地下106號
電話：2426 9666

■ 將軍澳分會

地址：新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號
電話：2177 4321

印刷數量：5000
印刷日期：04/2011



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

以家為本
心理健康服務
Family Mental Health Service



以家為本 心理健康服務

Family Mental Health Service

使命

我們基於以家為本的信念，致力提供高質素的專業社會服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培育一個互相關顧的社會。

服務宗旨

以家為本心理健康服務主要為輕度至中度精神困擾人士及其家人提供不同形式的協助，鼓勵他們關注個人精神健康，處理個人壓力及負面情緒，從而提升身心健康。

服務內容

I 健康身心小組

Mental Health Group

服務宗旨

- 減輕心理上形成的壓力
- 增加個人的適應能力
- 促進精神健康，朝向豐盛的人生

服務對象

- 年齡介乎15至55歲的人士
- 在日常生活遇到緊張、抑鬱、焦慮、孤單、恐懼或其他精神及情緒上的困擾
- 願意透過小組解決困難，改善人際關係，增強應變能力
- 參加者必需出席組前個別面談，以作甄選

費用

- 全免

內容

- 認識壓力的來源及學習處理方法
- 分辨正面與負面思想，學習積極思考方式處理困擾情緒
- 掌握人際溝通及相處的技巧
- 加強解決問題的能力

服務形式

- 此為由專業社工帶領的治療性輔導小組，透過引導組員在開放及坦誠的氣氛下，互相學習、交流、分享、突破思想框框，從而達至心靈健康
- 小組課程共十二節，每星期一次，每次聚會兩個半小時
- 活動包括鬆弛運動、專題授課、技巧訓練、經驗交流、情緒分享及家課實習

II 晴心天地

Mental Health Enhancement Program

「晴心天地」為本會「以家為本」心裡健康服務的會員而設，目的是提升會員對精神健康的關注，提升個人的抗壓能力，促進精神健康。本服務內容多元化，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，希望鼓勵會員無論身處任何逆境，只要保持著正面積極的思想，總會找到出路。

小組目標：

- 加強會員對心理健康的認識，從而促進個人精神健康。
- 鼓勵會員繼續透過不同形式及類別的小組及活動學習舒緩及處理個人壓力及情緒。
- 培養會員多角度思考，為自己找到更多正能量面對生活逆境及困難。
- 提供義工服務機會，鼓勵助人自助及促進個人成長。



《香港家庭福利會》
「以家為本」心理健康服務
會員申請表

姓名(中文) _____

(英文) _____

出生年份 _____ 性別 _____

教育程度 _____ 職業 _____

通訊地址 _____

聯絡電話(日) _____ (夜) _____

(手提) _____ (傳真) _____

電郵 _____

從何處取得此服務資料：

親友 社工 醫生 單張

海報 報章 本會網址

其它(請註明)

是否願意成為本服務之義工? 是 否

是否願意透過電郵接收活動通訊? 是 否

會員申請須知：

1. 申請人請以中文及英文正楷填寫，及必須填寫上述所有資料。
2. 此服務之會員申請費用全免。
3. 會員有效期限為2010年4月1日至2012年3月31日。
4. 此會員之申請可接受影印或傳真版本。

申請人簽署： _____

申請日期： _____

中心專用

會員編號： _____

中心職員： _____ 日期： _____

印刷日期：4/2011

印刷數量：1500份

參加者向主辦機構提供之個人資料，只會用作此服務及登記成為本服務會員之用，並受到個人資料(私隱)條例保障。



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

「以家為本」心理健康服務
Family Mental Health Service

晴心天地

Mental Health Enhancement Program

聯絡我們

總辦事處

香港灣仔軒尼詩道 130 號
修頓中心20 樓2010 室
電話：2527 3171

香港東區分會

北角英皇道668號健康村第二期地下高層
(鯽魚涌港鐵站C出口)
電話：2832 9700

西九龍分會

九龍深水埗麗安邨麗德樓地下
電話：2720 5131

歡迎致電本會查詢

《晴心天地》成立目的是

為鼓勵完成本會健康身心小組的組員及大眾人士關注個人心理健康，建立支援網絡，並設立會員制度，提供多元化的服務。



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

宗旨

「晴心天地」為本會「以家為本」心裡健康服務的會員而設，目的是提升會員對精神健康的關注，提升個人的抗壓能力，促進精神健康。本服務內容多元化，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，希望鼓勵會員無論身處任何逆境，只要保持著正面積極的思想，總會找到出路。

目標

- 加強會員對心理健康的認識，從而促進個人精神健康。
- 鼓勵會員繼續透過不同形式及類別的小組及活動學習舒緩及處理個人壓力及情緒。
- 培養會員多角度思考，為自己找到更多正能量面對生活逆境及困難。
- 提供義工服務機會，鼓勵助人自助及促進個人成長。



講座/課程介紹

I. 曾舉辦心理健康課程/工作坊

1. 藝術治療
2. 處理危機工作坊
3. 跨越焦慮小組
4. 戲劇及音樂治療
5. 營養與健康的學問
6. 專注覺察訓練 (Mindfulness)
7. 身心靈三合一鬆弛方法
8. 靜觀學習體驗日營
9. 藝術歷奇自我探索之旅

II. 本中心亦將舉辦下列心理健康課程

1. 正向心理學小組
2. 藝術歷奇
3. 在抑鬱中走過(認知治療小組)
4. 黑暗中對話
5. 自我認識課程
6. 食療健康站
7. 細味生活
8. 自我解像
9. 舞出快樂

會員制度

■ 參加資格：

- 18歲或以上有興趣參與此活動的人士
或
- 曾參加本會舉辦的健康身心小組人士

■ 會員福利

1. 免費收到有關活動通訊
2. 以優惠價參加本服務舉辦之活動

■ 報名方法

1. 親臨本會香港東區分會及西九龍分會填寫報名表
2. 以郵寄方式，寄往：
香港家庭福利會
香港東區分會
北角綜合家庭服務中心
北角英皇道668號健康村第二期高層地下

3. 傳真至香港東區分會2893 4133