



「逆境同行」
"Tough Times Together"

照顧者靜觀自我關懷計劃
Mindful Self-Compassion Project for Carer

計劃簡介：

本計劃由食物及衛生局—精神健康諮詢委員會資助，由2022年4月開始推行為期一年的支援照顧者精神健康計劃。本計劃運用「靜觀自我關懷」的概念，為照顧者提供預防及支援服務以減輕疫情及照顧有需要家人而帶來的壓力、焦慮及抑鬱情緒。同時，計劃亦會裝備專業同工(教師、護士及其他助人專業)成為靜觀自我關懷大使，培養他們靜觀及自我關懷的能力，並將所學應用於自己所服務的照顧者群體中，讓更多照顧者受惠。在社區層面，我們會培訓照顧者成為同行者，透過社區推廣活動向大眾宣揚精神健康的重要性，協助他們對抗疫情所帶來的負面情緒，全面解鎖社區抗逆力。

計劃目標：

1. 提升照顧者對自身的身、心、靈健康的關注
2. 辨識及介入有情緒困擾的照顧者，紓緩照顧壓力
3. 提升照顧者的求助動機，讓他們及早得到合適的服務
4. 透過照顧者的經驗分享，在社區建立支援網絡，互相守望

服務對象：

照顧者及社區人士

服務地區：

全港

主辦機構：

 基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



照顧者靜觀自我關懷計劃

鳴謝：

精神健康諮詢委員會

服務內容：

1. 照顧者自我關顧系列

a) 精神健康教育講座：

- 「正念情緒·由你做起」
情緒 / 精神健康講座
- 「正念自我關懷」講座
- 「家庭中的正念力量」
正向溝通講座
- 「家庭和洽·靜觀一刻」講座

b) 療癒心靈工作坊：

- 「正念心靈攝影」體驗工作坊
- 「頤鉢與內心平靜」
心靈療癒體驗工作坊
- 「抗疫排毒與靜心進食」
體驗工作坊
- 「香薰抒壓療癒身心」
體驗工作坊
- 「舞動療心」體驗工作坊

2. 照顧者靜觀自我關懷治療小組

內容包括：

- 第一節：「愛自己」靜觀自我關懷
- 第二節：「覺察當下，了解情緒狀態」
- 第三節：「學習慈悲、全然放下、
開放地面對逆境」
- 第四節：「感恩豐盛，擁抱生命」
(小組共4節，每節1.5小時)

3. 照顧者同行者計劃

第一部份：培訓

- 1) 認識精神健康資訊
- 2) 朋輩支援技巧

第二部分：社區推廣活動及服務

4. 靜觀自我關懷專業培訓課程

在業界招募有心志之同工，透過靜觀自我關懷專業培訓課程，培育業界種子，把靜觀自我關懷模式推而廣之

5. 照顧者精神健康公眾教育 / 大型社區活動

- 「同行友里」社區展覽及支援站
- 社區推廣教育嘉年華



申請服務：

歡迎各機構及學校轉介合適之照顧者接受本計劃服務，有需要人士亦可致電本計劃向職員查詢及申請服務

服務收費：

免費 (因應活動內容，個別活動或需收費)

服務時間：

星期一至五，上午9:00—下午5:30
星期六、日及公眾假期休息

聯絡方法：

地址：新界將軍澳翠嶺路48號翠嶺峰2樓
電話：3521 1611
傳真：2706 1223
電郵：carerwellness@cfsc.org.hk
機構網頁：www.cfsc.org.hk



如有任何查詢，歡迎與計劃社工聯絡

印刷日期：2022年4月

印刷數量：2000份

