

精神健康服務



服務方向

精神健康服務持續為本地不同年齡層的服務對象提供以「優勢觀點」為導向的多元化創新及實證為本的專業服務，我們冀望與社區中不同的持份者協作，共同構建一個精神健康友善的社會。為對應新的服務需要，我們更加關注服務使用者整全的健康及復元參與，重視精神健康預防教育及推廣，實踐跨專業協作，促進大眾的身心健康，讓大眾可以持續地活得健康、快樂、融洽及有希望。



了解更多
精神健康服務

服務摘要

連結社區各持份者建立跨界別協作平台 促進精神健康

為增加大眾對精神健康議題的關注及讓他們更了解以地區為本的精神健康服務，和悅軒—精神健康綜合社區中心於2024年3月8至9日期間舉辦社區開放日，邀請本區18位區議員、關愛隊、社福團體及協作伙伴前來參觀本中心，成功透過是次導賞活動讓他們更認識我們的服務內容及特色，促進彼此交流及未來協作，共同在社區推動精神健康服務的發展，支援社區的需要。同時，我們成功透過不同的精神健康攤位活動、紓壓體驗工作坊及「真人圖書館」的復元故事分享，讓參與的200多位市民了解更多精神健康的重要性，促進他們對精神復元人士的認識及接納，共建關愛共融的社會。



於和悅軒開放日，我們舉辦「希望墟市集」，展示復元人士的手工藝創作，讓更多人認識他們的故事及能力。



和悅軒開放日舉辦酒精畫紓壓活動，透過藝術創作表達及抒發情緒。



不同的持份者及協作伙伴於和悅軒開放日一同交流如何促進社區精神健康。

心靈麵包舖 關顧照顧者的精神健康

照顧者的工作24小時無休止，日積月累的壓力隨時令他們跌入情緒困局。為有效支援照顧者的心理健康需要，我們特別籌辦以「心靈麵包舖」為主題的一系列活動，藉此鼓勵照顧者多關注自身的精神健康需要。

考慮到照顧者一般較難抽空親身出席活動，「心靈麵包舖」着力透過Facebook及IG貼文與照顧者建立聯繫，並提供有關照顧者自我關懷的資訊，讓他們感到被關懷、理解和支持。我們在去年11月特別郵寄「自我關懷包」予照顧者，當中有一系列「自我關懷挑戰」，希望藉着不同的情緒紓緩物品及提示卡，與照顧者分享紓緩情緒的小技巧，提醒他們關愛自己。



「心靈麵包舖」：熊熊麵包師希望籌辦不同的線上線下活動予照顧者，與照顧者同行。

我們亦舉辦了三場線上講座，通過復元人士、臨床心理學家和專業整理師的分享和互動交流，提供寶貴知識及整理生活和情緒的技巧。此外，我們於元宵佳節舉辦一場實體「照顧者夫婦童樂慶元宵」活動，提供兒童託管服務，讓照顧者父母放下壓力，享受共聚時刻，增進夫妻關係及提升親密度，並從彼此的陪伴中獲得力量。整個系列活動共服務683人。



在元宵佳節的夫婦活動中，丈夫為太太送上玫瑰及心意卡，表達對對方的感謝。

創新多元推廣 共建精神健康友善社區

精神健康服務一直着力透過不同的創意點子，讓精神健康信息能更「入屋」、親民及被大眾接受。過去一年，我們的精神健康大使—熊熊（Bear Your Mind）不單定期在社交媒體上分享有關精神健康的資訊，更聯乘幸福雜貨舖—精神健康流動宣傳車服務走訪大街小巷，透過快速情勢測試、情緒教育攤位活動及展覽等，提高大眾對精神健康的認識。我們會持續與地區各持份者協作，以幸福連結社區。



精神健康大使—熊熊，聯同幸福雜貨舖—精神健康流動宣傳車服務，於「世界精神衛生日」研討會暨精神健康博覽會，與其他社福機構及業界專業人士交流，推廣透過創意媒體及科技為公眾提供資訊教育、情緒健康評估及互動工作坊。



以熊熊及其他朋友為主題的精神健康網頁已經啟用，期待將更多有關精神健康的資訊帶給大家。





我們獲UBS邀請出席「ECO & Wellness Fair 2023」，讓熊熊有機會與數百位職員分享精神健康資訊，鼓勵在職人士關顧身心靈健康；場內亦設有由精神復元人士製作的多款飾物展覽，讓更多人認識他們的能力。

未來發展

在未來一年，我們會繼續與社區不同的持份者攜手合作，提供全面、以人為本的優質服務，支援服務使用者在不同人生歷程中的需要。我們有以下四方面的服務方向：

1. 運用多元創新的手法，持續在社區推廣精神健康，共建精神健康友善社區。
2. 透過實證為本的介入，協助服務使用者整理生命故事，重建理想及有意義的生活。
3. 關注照顧者的情緒需要，為照顧者提供全方位支援，保持身心健康，提升照顧質素。
4. 為受情緒困擾的兒童及青少年提供一站式支援服務，學習接納及應對負面情緒，自我關懷，增加心理彈性以面對生活挑戰。

2023-2024服務統計（截至2024年3月31日）

