

## 啟情啟程

# 開啟認識情緒健康之旅程

**香**港的身心健康指數連續第3年於亞太地區位列榜末，凸顯出城市整體身心健康狀況受壓的現象。據近年的統計資料顯示，香港每5個人當中，就有一人會在一生中受到不同程度情緒病的困擾。

社服在不同的義工培訓及探訪活動中，經常收到弟兄姊妹、義工及教牧在關顧過程中的一大疑難：當對方受情緒困擾時，不知如何判斷和應對，擔心自己沒有能力處理，反倒影響對方；同時不了解相關合適的支援機構，求助無門。

社服同工受到義工疑問的啟發，嘗試在精神健康支援上作出實務回應，於2022年4月開展「啟情·啟程：大埔精神健康社區參與計劃」，希望透過計劃中的培訓及社工支援，提升教會弟兄姊妹、社區人士對精神健康的關注及認識，成為大家在關顧者角色上的支援！

### 回應區內發生的特別事件

大埔區於早前發生的特別事件造成居民情緒不安，社服作出適時回應，於3月份舉辦「如何支援因特別事件而出現情緒困擾的鄰舍」線上講座，亦設立熱線支援電話，為受到情緒困擾的大埔區人士提供即時情緒支持及轉介服務。



### 精神健康急救證書課程

本處於2022年9月及2023年2月份舉辦了兩期「精神健康急救證書課程」，第二期內容更特別針對教牧及會眾會面對的情況，參加者從中可以對精神健康有更深的認識，例如：辨識精神問題及危機出現時的表徵、學習精神急救的守則及方法等。通過考核並全數出席之人士已獲頒發由香港心理衛生會及精神健康急救（國際）認可之證書。



## 精神復康課程見證分享



**受**到社服邀請，我有機會於兩次精神健康急救證書課程中以復元人士身份分享。從80年代起多年受到重症抑鬱困擾，一路走來我真實經歷了天父的恩典、親友的關愛陪伴及藥物治療的幫助。在復元過程中也經歷過朋友因情緒困擾而離世，讓我帶著感動，希望透過自身經歷的「活見證」，鼓勵大家多關注身邊親友的情緒需要，在面對困擾的路上，總帶著盼望，互助同行！

永能弟兄 復元人士



**透**過參與精神健康急救證書課程，我能夠辨識到身邊親友的精神健康狀況，從而關心及了解他們的需要，並且在不懂如何處理時，可以詢問社工及轉介予社工面見。課程對於自己亦很有幫助，當我遇到一些情況引發個人的負面情緒時，我能夠幫助自己慢慢舒緩負面的情緒。

RAIN姊妹 啟情者學員

## 情空網——關顧者支援服務



為「啟情者」（關顧者）提供4節過渡性質的社工諮詢，支援關顧者應對情緒困擾對象的需要。

陪同「啟情者」與關顧對象進行會面，有需要時協助轉介至相關服務。

「兩個人總比一個人好，他們勞碌同得美好的報償。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；倘若孤身跌倒，沒有別人扶起他來，這人就冇了。再者，二人同睡就都暖和，一人獨睡怎能暖和呢？若遇敵攻擊，孤身難擋，二人就能抵擋他；三股合成的繩子不易折斷。」  
(傳道書4:9-12)

如果你身邊有親朋好友受到精神困擾與你分享，而你不知如何回應……

或是你也想加入成為「啟情者」，裝備自己去祝福身邊的親友鄰舍……

歡迎你透過以下二維碼與我們聯繫！

為啟情者提供支援-

「情空網」

「啟情者」(曾參與精神健康相關講座人士)所辨識有精神問題困擾的居民。提供4節過渡性質的社工諮詢並陪同「啟情者」進行會面，有需要時會協助轉介至相關服務。

「情空網」  
預約服務



即時情緒支援

熱線：

為受到情緒困擾的大埔區人士提供即時情緒支援及轉介服務。

☎中心電話：  
2656-1414

