

兒童及青少年身心健康服務

Mental Wellness Service for Children and Youth



服務使用者需知

1. 使用服務的一般注意事項

- 1.1 須保持地方清潔整齊
- 1.2 請小心保管私人物品
- 1.3 在服務單位內不准抽煙、飲酒、私人買賣、籌款及賭博
- 1.4 請愛護及正確使用服務單位內各項設施
- 1.5 服務單位職員謝絕服務使用者的金錢、利是、禮物等餽贈
- 1.6 惡劣天氣下的服務安排

	雷暴警告	熱帶氣旋			暴雨訊號		
		一號	三號	*八號或以上	黃色	紅色	*黑色
中心開放	✓	✓	✓	x	✓	✓	!]
室內活動	✓	✓	✓	x	✓	x	x!
戶外活動]	x	x	x	x	x	x

✓如常開放 x取消]請致電中心查詢

！若中心尚未開放及活動尚未開始，中心將暫停服務及活動會取消或延期；若活動正進行中，則視乎天氣情況安排參加者暫留或離去。

* 當八號風球改掛三號或一號風球，或黑色暴雨警告訊號除下後，服務單位將於兩小時內重新開放。若信號除下的時間距服務單位停止辦公時間不足兩小時，服務單位將繼續停止開放。

2. 申請及退出服務

2.1 申請服務

申請人可親臨或致電本中心，亦可由其他機構及團體轉介。

2.2 退出服務

服務使用者可透過書面、電話、親臨本單位向工作人員申請退出服務或結束個案服務。

在以下情況下本單位將停止提供服務:

- 服務使用者提出終止服務
- 服務使用者嚴重違反中心守則
- 服務使用者的行為對其他服務使用者或職員構成危險或滋擾

3. 收集個人資料的目的

服務使用者向本服務單位所提供的個人資料將會記錄在檔案內。作為為服務使用者提供服務的資料，例如：處理服務申請、個案工作、轉介服務等。

4. 索取/發放/轉發資料

服務使用者之資料，本服務單位將予以保密處理。本

服務單位會在得到服務使用者口頭/書面同意後，向其他服務單位索取/發放/轉移服務使用者的資料。如服務使用者涉及刑事案件、有自殺傾向或企圖傷害他人身體時，負責職員則無需經服務使用者同意，有責任將有關資料提供給有關人士或機構。

5. 銷毀資料

服務使用者的個人資料將於退出服務五年後銷毀。

6. 權益

在使用服務過程中，本服務單位會鼓勵服務使用者積極表達需要，以及諮詢有關人士，以便更有效及準確在訂立個案服務計劃。此外，如服務運作有何變更，本服務單位亦會儘早通知，以確保服務使用者能知悉及作出選擇。

7. 預防侵犯

本服務單位會致力確保服務使用者、職員及訪客處身安全的環境，並免受任何形式的侵犯，包括言語、人身、精神心理及性侵犯。如有侵犯事件發生，請立即向職員舉報/投訴/尋求協助，本服務單位會以公正及警覺的態度徹查事件。舉報者/投訴者/求助者並不會因此而受到不佳對待。

8. 申訴程序

如對本服務(包括服務表現、服務質素標準、職員態度、單位環境等)有任何讚賞、建議或不滿的地方，放意見表於中心的意見箱內，又或透過來電、電郵或約見職員/服務隊長以表達意見。若意見屬於投訴性質(所有投訴必須於事發一個月內提出)，服務隊長將於7個工作天內聯絡投訴者進行跟進，並於隨後的14個工作天內作出回覆。而投訴者並不會因提出投訴而受到不佳對待。

9. 會籍

成功申請入服務者，可申請成為本服務會員；會員有效期為1年，會員費全免。會員可加由本中心舉辦之活動，並定期收到活動通訊。會員如想於翌年繼續參加服務，必須向中心申請續會，續會費用全免。

10. 活動收費及退款

各項活動收費將於活動宣傳品清楚列明。參加者須於出席活動前遞交報名費。遞交報名費後，不得轉讓他人參加。參加者須自行保留收據，以備職員檢查或退款時使用。如遇天氣惡劣或其他原因導致活動更改、取消或延期，會員可選擇參加或退出活動，退出活動者須憑收據親臨本中心辦理退款手續。本中心保留最終決定權衡包括活動報名、退款等)。

服務簡介

兒童及青少年身心健康服務著力於兒童建立健康情緒及社交發展，為面對情緒或精神困擾的青少年及其家庭提供及早的支援以改善現時情況，以多元化服務提昇他們所需要的能力以讓他們能夠在社區內持續成長及發展

目標

- * 與學校及社區團體合作，辨識正面對情緒/精神困擾之學生，以作預防及介入
- * 接觸社區上保護因素較弱的家庭，為風險因素較高的兒童/青少年及照顧者提供及早支援
- * 為有需要的兒童及青少年提供家庭為本的介入服務



個別服務介紹

服務介紹

服務對象

服務內容

GROWTHorizons 兒童身心健康服務

為兒童提供多元化服務，讓兒童建立健康情緒及社交發展。

6至18歲受情緒困擾之兒童及青少年

- 社區教育
- 健康情緒小組
- 家長支援小組
- 個別及家庭輔導

YOUTHorizons 青少年身心導航服務

為社區及學校的青少年提供情緒及精神健康教育及預防工作，以及為面對情緒或精神困擾的青少年提供及早並適切的支援。

中學至25歲受情緒/精神困擾青少年，居住/就讀中學/大專院校於葵青、灣仔或港島東區

- 社區及學校情緒/精神健康推廣及教育
- 及早識別介入及輔導服務
- 個案及社區復元支援
- 家長支援服務

《Stand By U》 結伴成長計劃

為受情緒或精神困擾家長之子女，提供情緒社交及身心健康發展上的支援；並舒緩家長在親職管教方面的壓力，促進健康親子互動以加強孩子成長有利因素。

居住灣仔、港島東及葵青區，受情緒或精神困擾家長之18歲以下子女

- 評估及早期介入服務
- 子女及家庭輔導服務
- 子女情緒社交教育及治療
- 家長支援工作
- 社區支援及社區教育活動

小學身心健康支援 《樂天Buddies計劃》

旨在了解本地兒童情緒的普遍情況，並及早辨識引致兒童出現情緒問題的因素，從而作出即時及具預防性的介入，幫助孩子正面及積極地面對各種挑戰，在成長中得到平衡及健康的身心發展。

高小學生，以葵青、灣仔及港島東區為主

- 調查·研究·辨識·防護
- 樂天Buddies 健康情緒小組
- 術歷奇小組/工作坊
- 家長講座
- 學生講座/健康情緒推廣活動
- 個案支援

中學身心健康支援 《Teen情計劃》

旨在提升青少年的精神及情緒健康狀態，並從積極正面角度及早辨識引致青少年出現行為、精神及情緒問題的因素，從而作出及早介入，協助有情緒及精神困擾的青少年建立積極正面的生活及健康的身心發展。

全港任何地區中學之中一至中六級全日制學生，學生家長，中學教師

- 預防工作-舉辦與精神健康相關的講座等
- 發展工作-透過活動或小組形式引導學生探索自己的情緒，並發現自我潛能
- 個案或小組輔導

聯絡我們：

兒童身心健康服務
小學身心健康支援
中學身心健康支援
青少年身心導航服務

電話：2386 1717
傳真：2386 1800

電郵：mwsc@bokss.org.hk

結伴成長計劃

電話：3413 1542
傳真：3413 1676

電郵：mwcy@bokss.org.hk

電郵：standbyu@bokss.org.hk

網址：http://standbyu.bokss.org.hk

服務網站：<https://bokssmwcy.wixsite.com/mwcy>

<https://www.facebook.com/mwcy.bokss/>

中心地圖：



灣仔中心
灣仔愛群道36號7樓



筲箕灣中心
筲箕灣筲箕灣道361號
利嘉中心11樓



青衣中心
青衣長亨邨亨緻樓
地下7-14號



葵興中心
葵興大連排道83號
K83 7樓703室



長沙灣中心
長沙灣順寧道323號1樓



GROWTHorizons

Mental Wellness Service for Children

Newsletter

兒童身心健康服務 服務通訊

2022年5至8月

兒童身心健康服務致力於讓兒童建立健康情緒及社交發展，
從不同介入面為有需要的兒童提供多元化服務，
以提升他們處理情緒和抗逆能力以面對成長的挑戰。

服務對象：6至18歲受情緒困擾之兒童及青少年

- 服務內容：
1. 社區教育
 2. 健康情緒小組
 3. 家長支援小組
 4. 個別及家庭輔導

小組活動推介

和諧粉彩體驗班

今個夏天，不如給自己一個色彩繽紛的體驗。
和諧粉彩藝術(pastel Nagomi Art)可能和以前有玩粉彩經驗的你不一樣，
不論你有沒有繪畫經驗，和諧粉彩都可以幫助發現自己，
與自己的心靈交流，釋放心中的壓力。

對象：小學生
名額：5-8人
地點：長沙灣中心

時間：3:30-5:00pm
日期：10/5, 17/5, 24/5, 31/5 (星期二，共4節)
導師：梁姑娘(Mary)，馬姑娘(Yedda)

這些年，電影教會我們的事

面對疫情、網課、特別假期、又再開始預備實體開課、中學面試及呈分試取消，
卻即將升上中學，又或者要面對與好朋友分開等，生活有很多需要重新適應的新處境；
這些生活上的轉變對於高小學生實在帶來很大的挑戰，
焦慮和不安的情緒亦大大影響學習狀態。

我們邀請各位高小學生與我們一起透過不同的電影片段，來預備心情，迎接升中，
突破挑戰！

日期：7月6, 13, 20 & 27 日 (逢星期三) 共4節
時間：4:30-5:30pm
地點：長沙灣中心
負責職員：鍾姑娘 (Moon)，董sir

對象：小五至小六學生
名額：6人
收費：免費

安全圈[®]養育課程[™] (COS-P)

作為父母，很多時候都會因為不了解孩子的情緒需要而感到迷茫，多希望孩子們在出世時附送說明書，或者真的有「生仔牌」可以去考考。試想像一下，如果您能夠理解孩子的行為背後真正的需要，您會感覺如何。

當一位小孩感到焦慮不安，或一位青少年有反叛行為時，父母可會聯想到這些行為與早年安全感的建立而引起？安全的依附對兒童，尤其是年幼的孩子很重要。

安全圈[®]養育課程[™]是一套以實證本的課程，內容以安全依附理論及家庭治療理論為本，深入淺出地讓父母容易掌握如何理解孩子的需要和溝通方式，並以實例片段、互動討論分享等形式，增強父母觀察和溝通能力，並改善親子關係。

對象：6-10歲之家長或照顧者（如家中有0-5歲兒童之家長/照顧者亦可考慮）

名額：6-8人

日期：19/5, 26/5, 2/6, 9/6, 16/6, 23/6, 30/6, 7/7/2022（星期四，共8節）

時間：早上10:00-11:30

地點：長沙灣中心（如果疫情持續，或會改為(Zoom)線上進行）

費用：\$200（出席率達8成可獲發證書）

負責職員：李惠嫻(維珍姑娘, COSP認證導師), 馬姑娘(Yedda)

《其實幸福也可以很安靜》—— 家長音樂治療小組

每個人內心中總有一些內心深處的情感不太容易表達，就像百葉窗折射的光影，像有著心事的一張表情。讓我們透過音樂觸動內心吶喊，在聲線裡，聽見你自己的聲音，讓我們重拾內心走下去的力量。

內容：音樂聆聽、美術創作、呼吸練習、及作品分享。

對象：會員之家長或照顧者

日期：2022年7月18、25、8月1、8日（星期一，共4節）

時間：晚上 7:15- 8:15

名額：4-6人

地點：長沙灣中心（如果疫情持續，或會改為(Zoom)線上進行）

導師：董Sir（註冊音樂治療師）

活動查詢及報名：

2386 1717

中心地址：



灣仔愛羣道36號7樓



長沙灣順寧道323號1樓

Stand By U Project Newsletter

結伴成長計劃 服務通訊

Stand By U結伴成長計劃旨在為受情緒或精神困擾家長之子女，提供情緒社交及身心健康發展上的支援；並舒緩家長在親職管教方面的壓力，促進健康親子互動以加強孩子成長有利因素。

服務對象：居住灣仔、港島東及葵青區，受情緒或精神困擾家長之18歲以下子女

服務內容：

1. 評估及早期介入服務
2. 子女及家庭輔導服務
3. 子女情緒社交教育及治療
4. 家長支援工作
5. 社區支援及社區教育活動

小組活動推介

《彩色困滅暑假》兒童小組

在暑假中小朋友一起遊玩學習，過一個特別的假期！

小組包含兩個環節：

1. 《彩色心情》情緒學習小組：透過繪本故事、表達藝術、靜觀元素等，讓孩子認識及學習與不同情緒相處，提升孩子的情緒調控與表達能力。
2. 《困滅隊》自我管理小組：透過遊戲、活動、分享等，讓孩子學會自我管理的技巧，包括：目標設定、管理情緒及壓力、組織力及紀律、社交技巧等等。

對象：小一至小四會員

收費：免費

日期：11/8-30/8/2022 (逢星期二、四，共六節)

時間：上午09:45-下午1:00

(09:45-11:15 《彩色心情》情緒學習小組

11:30-13:00 《困滅隊》自我管理小組)

地點：灣仔中心7樓

負責職員：莊漫惟(Brandy)、布永皓(Jason)

《彩色心情》情緒學習小組

在暑假中以輕鬆的方式，透過繪本故事、表達藝術、靜觀元素等，讓孩子認識及學習與不同情緒相處，提升孩子的情緒調控與表達能力。

日期：2/8/2022-18/8/2022 (逢星期二和四，共六節)

時間：上午9:30-11:00

地點：葵興中心 K83

對象：小一至小三會員

名額：8人

收費：免費

負責職員：詹美琪(詹姑娘) 3703 6202

樂天Buddies 情緒管理小組

透過「接納與承諾治療」，結合故事與藝術元素，讓小朋友輕鬆地學習情緒處理及自我接納，以提升心理承受力及實踐自我之動力。

對象：小四至中一學生會員

收費：免費

日期：16/6 - 4/8/2022 (逢星期四)

時間：下午4:00-5:30

地點：灣仔中心7樓

名額：8人

負責職員：布永皓(Jason)

家長組

《媽媽Me-Time》—— 家長互助小組

知道照顧小朋友又處理日常生活真的很勞碌又辛苦，定期相約一班媽媽來個小聚，給自己一個Me-Time輕鬆一下，飲杯茶傾下計。

內容：小手工/飾物/藝術/小食製作/拉筋伸展(每次不同)，傾談分享，輕輕鬆鬆活動一下。

葵青區

日期：15/6/2022, 13/7/2022

(日子暫定，參與次數不限)

時間：早上10:00-12:00

地點：葵興中心 K83

對象：葵青區媽媽會員

負責職員：詹美琪(詹姑娘) 3703 6202

港島區

日期：18/5, 15/6, 13/7, 10/8

時間：早上10-11:30

形式：zoom

對象：港島區媽媽會員

負責職員：莊漫惟(Brandy),

黃國英(Maggie)

中心地址：



灣仔愛羣道36號7樓



筲箕灣筲箕灣道361號
利嘉中心11樓



青衣長亨邨亨緻樓
地下7-14號

YOUTHorizons

Mental Wellness Service for Youth

Newsletter

YOUTHorizons青少年身心導航服務延伸自浸信會愛羣社會服務處的精神健康綜合社區中心，是一項專為青少年年齡層需要而設的情緒及精神健康服務，為社區及學校的青少年提供情緒及精神健康教育及預防工作，以及為面對情緒或精神困擾的青少年提供及早並適切的支援。

服務對象：11-25 歲受情緒/精神困擾青少年
居住/就讀中學/大專院校於葵青、灣仔或港島東區

服務內容：

1. 社區及學校情緒/精神健康推廣及教育
2. 早期識別介入及輔導服務
3. 個案及社區復元支援
4. 家長支援服務

小組活動推介

『青連幹線』社交技巧提升課程(2022.7-8)

內容：

1. 學習基本社交溝通技巧
2. 學習面對及回應特定社交場景(如：衝突、被排斥、聞言聞語等)
3. 強化及鞏固其社交支援網絡

日期：2022年7月5日、12日、19日、26日

8月2日、9日、16日、23日(逢星期二晚)

時間：下午19:30 - 21:00

地點：K83 703室

負責職員：陳嘉華(Jacky)

人際界綫的美學

與人相交對你來說是舒服還是折磨？你是常常得罪人還是常常被人得罪？肉眼看不到的界綫竟然是建立健康關係必不可少的元素？想建立舒服健康關係既你就唔好錯過啦！

日期：6月8、15、22、29日(逢星期三)共4節

時間：7:30-9:00pm

地點：灣仔中心7樓

負責職員：馬瑋筠(Liz)

對象：18-25歲青少年會員

名額：6人

收費：免費

青少年身心導航服務
服務通訊

活動查詢及報名

34131543

「甜入心」甜品小組

有些時候，拋開煩惱，動手做個「甜入心」的甜點，正是釋放壓力的最好方法。

對象：15-25歲青少年會員

日期：10/5, 17/5, 24/5, 31/5/2022 (星期二)

時間：晚上4:30-6:00

地點：灣仔中心(待定)

費用：免費

名額：6位

負責職員：香蕸婷(Sharon)

《擁抱自己》青少年情緒關懷小組

小組期望透過應用「接納及承諾治療」(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)的理論及小組內的交流，協助參加者培養更平衡的思維模式，增加個人的心理彈性，從而改善對情緒的接納，及更能夠選擇有效的承諾行動，以實踐自己生命中形重的價值信念。

對象：期望認識及改善自己情緒的15至25歲青少年(港島東、灣仔及葵青區內會員優先)

日期：2022年6月9日至7月28日，逢星期四

時間：晚上7:30至9:00

地點：灣仔中心(待定)

名額：8人

負責職員：楊智健(Frankie)

與汪共處

不少會員都喜愛與動物接觸，尤其會被狗仔的純真以及熱情溶化。希望透過與犬隻交流或者照顧有需要的牠們，會員們能夠紓壓並付出微薄的力量幫助弱小的動物。

對象：15-25歲青少年會員

日期：待定

時間：待定

地點：中心或狗場

費用：免費(交通費自備)

負責職員：鄭永康(Renee)

雨後晴TEEN家長小組

家長組

了解子女的情緒困擾，善用家庭成員之間的互動為子女帶來良性影響，如何平衡家長的權威與對子女的支持，與子女溝通協商的技巧，及如何帶動子女重拾動力建立未來計劃。

對象：因情緒及精神健康困擾而缺課、休學及停學青少年(12-16歲)的家長

日期：7/6, 14/6, 21/6, 28/6, 5/7, 12/7, 19/7, 26/7 (逢星期二)

時間：晚上6:00-7:30

地點：灣仔中心

費用：免費

名額：6-8人

負責職員：陳卓然(Cola)



戶外活動小組

由疫情開始，一直都缺乏機會外出，跑跑跳跳？
每月一次的戶外小組一定很適合喜歡走動，厭倦留在家中的你！

對象：12-25歲青少年會員

日期：5月21，6月18，7月16，8月20（星期六）

時間：待定

地點：待定

費用：免費（交通費自備）

負責職員：羅穎瑩(Erica)，馬瑋筠(Liz)，陳卓然(Cola)，陳嘉華(Jacky)

青少年照顧者互助小組

家長組

目的：透過分享及經驗交流，藉此學習與子女相處技巧、舒緩自身情緒以及建立支援網絡

對象：15-25歲青少年會員之照顧者 日期：18/5, 22/6, 20/7, 24/8/2022（星期三）

時間：晚上7:30-9:00

地點：灣仔中心

費用：免費

負責職員：鄭永康(Renee)

DIY手作 x 手作市集體驗

找咗嚟緊會參與香港基督徒音樂事工協會（ACM）同沙浸聯合舉辦嘅手作市集!!
誠意招募有興趣學習手作,然後成為一日市集檔主嘅會員參加~

藉著今次嘅市集，希望我哋嘅作品可以提升大家對精神健康嘅關注，
而且藉此將大家嘅努力奮鬥經歷分享畀唔同嘅人！

市集日期：6月3日（五）端午節公眾假期

慶功日(兩班合併):6月7日(二)

DIY手作籌備日程

星期二

手作課程：5月3、10、17、24日

包裝及銷售籌備：5月31日

時間：4-5：30pm

內容：皮革，香薰蠟牌

星期三

手作課程：5月4、11、18、25日

包裝及銷售籌備：6月1日

時間：4-5：30pm

內容：水磨石，乾花畫

花藝小組

學習乾花花藝，製作禮物送給親友或自己，亦可藉此了解花藝行業。

對象：15-25歲青少年會員

日期：7月5，12，19，26（逢星期二）

時間：3:30-5:30

地點：灣仔中心

費用：\$50

名額：6-8人

負責職員：羅穎瑩(Erica)



非比尋常2022

今年暑假雖然短左，但係我地仍然可以把握一連四個星期六，離開一下屋企，透過唔同既戶外活動，發現自己更多既可能性。

暫定日期及內容如下：

2022年8月6日 - 划艇

2022年8月13日 - 戶外歷奇活動

2022年8月20日 - 夜行觀星活動

2022年8月27日 - 新興運動

時間、地點、收費：待定

負責職員：陳嘉華(Jacky)、楊智健(Frankie)、
馬瑋筠(Liz)、香蓓婷(Sharon)、鄺永康(Renee)

拇指琴初體驗

想學一種簡單易彈又好聽的樂器？拇指琴細小輕巧又音色優美，不如一齊來學啦！！

內容：認識拇指琴調音、基本樂理、指法、視譜彈奏、單音彈奏技巧。

日期：8月5，12，19，26日（逢星期五）共4節

時間：5：00-6：00pm

地點：灣仔中心7樓

對象：12-15歲青少年會員

名額：6人

收費：\$50（連拇指琴一個）

負責職員：馬瑋筠(Liz)

中心地圖：



灣仔中心
灣仔愛群道36號7樓



筲箕灣中心
筲箕灣筲箕灣道361號
利嘉中心11樓



青衣中心
青衣長亨邨亨緻樓
地下7-14號



葵興中心
葵興大連排道83號
K83 7樓703室

中心消息

2022年5月

新入職同工介紹



Tan

大家好，我係lan呀！好高興可以入到黎愛羣依個機構度做。我本科係讀心理學，亦都對依方面有興趣。希望可以運用到我所學嘅知識係推廣精神健康上面。平時我亦都鐘意唱歌同埋打鼓，如果你對音樂都有興趣嘅可以一齊交流下。

離職同工心聲

15年在愛羣的工作生涯轉眼完結了，之後是充滿未知的旅程，暫時不會在愛羣或香港露面，也許曾經遇上過你，在這裏說聲再見了！願你們生活中的大小起伏和新舊挑戰組成智慧點滴和日後回味的時光～



Esther

中心網絡資源



浸信會愛羣社會服務處
兒童及青少年身心健康服務
<https://bokssmwcy.wixsite.com/mwcy>



浸信會愛羣社會服務處
兒童及青少年身心健康服務
<https://www.facebook.com/mwcy.bokss>



YOUTHorizons



Teen情計劃
(hkyouthmentalhealth)



E.C. Horizons



* 新型冠狀病毒疫情期間特別事項 *

- 為加強衛生防護，本處會為進入中心的人士進行體溫檢查及消毒雙手
- 本處會因應社會福利處發出的指引，推行/延遲/或取消活動，以保障服務使用者的安全及衛生
- 現時進入中心之會員，需使用安心出行軟件記錄到訪行程，並需向職員顯示當天新冠肺炎快速測試記錄呈陰性，且需要填寫健康申報表，方可進入本中心場地