

心聆嚮導

免費輔導計劃

服務簡介

面對生活壓力，香港人受情緒困擾的問題越來越普遍，對精神健康帶來嚴重影響。有見及此，東華三院友心情網上電台與香港大學合辦了「心聆嚮導」計劃，為受情緒困擾人士提供免費輔導服務。參加者經社工評估後，如符合資格將安排進行三節由香港大學輔導系碩士畢業生提供的輔導服務。藉此協助參加者重新認識自己，建立正向的思維，學習減壓和解決問題的技巧。

服務目的

- 讓參加者有系統地認識現時面對的處境
- 給予情緒支援，減低壓力/焦慮/抑鬱等情緒
- 重新認識自己和現時面對的處境，建立正向思維和認識解決問題的技巧
- 在有需要情況下為參加者提供適切的轉介服務，讓參加者能盡快得到跟進和協助

服務對象

- 18歲或以上
- 受到情緒困擾而未被確診任何精神/情緒病
- 需具有求助動力，並同意接受適當轉介服務

服務內容

- 註冊社工評估
- 提供轉介服務
- 加強自我認識
- 專業輔導面談
- 給予心理支援
- 建立正向思維



一個電話三節面談
讓你重新認識自己
學習減壓方法

服務費用

- 費用全免

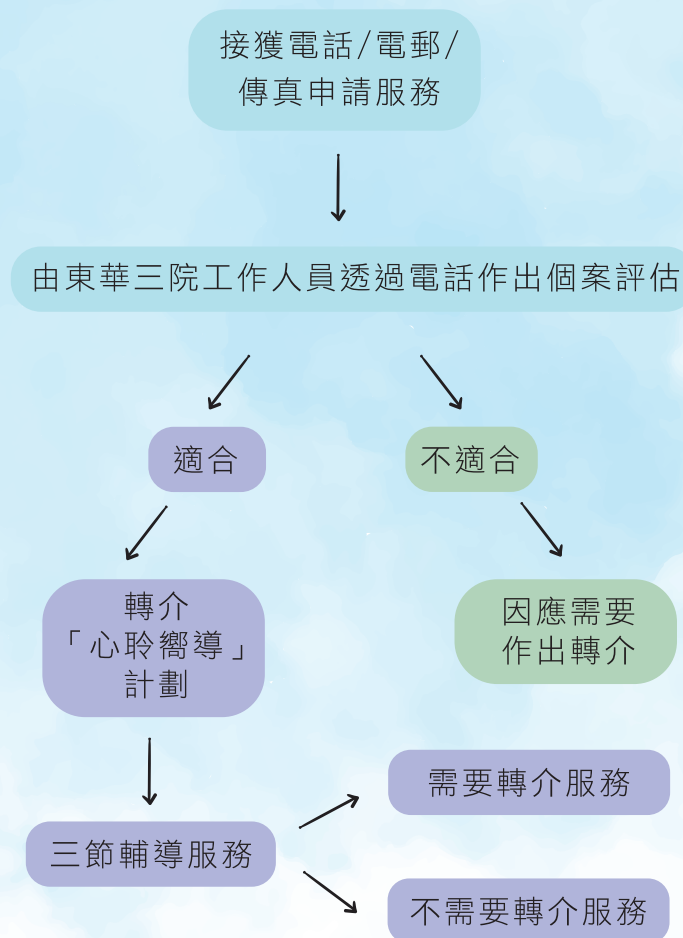
申請服務

- 自行申請
- 由社工轉介

退出服務

- 參加者主動提出終止服務
- 參加者已完成訂立的服務目標或計劃
- 參加者在服務過程中確診情緒/精神病

服務流程



聯絡我們

電話：3460 6080

Whatsapp: 6036 7531

電郵: wchc-carersupport@tungwah.org.hk

辦公時間：上午9時至下午5時

(星期一至五, 公眾假期除外)