

如欲了解更多有關本
計劃的資訊，請瀏覽
www.jcwow.org



電郵地址
info@jcwow.org

查詢/轉介電話
59 654 659



荃灣區 香港明愛 全樂軒
新界荃灣西樓角路1-17號
新領域廣場13樓1313/1315室
電話 3105 5337 傳真 3105 0167

葵涌區 新生精神康復會 安泰軒
新界葵涌葵盛西邨
第九座地下101-104室
電話 3552 5420 傳真 2784 5367

深水埗區 香港婦女中心協會
九龍長沙灣麗閣邨麗蘭樓305-309室
電話 2386 6256 傳真 2728 0617

新生精神康復會 安泰軒
九龍南昌街332號新生會
電話 2319 2103 傳真 2784 5367



如果你或你身邊的人有
以下情況，歡迎與我們聯絡。



難以入睡



睡眠質素下降



胃口差



對身邊事沒興趣



唔想見人



情緒反覆



工作和家務
處理能力下降



表情呆滯



對空氣講嘢



成日聽到怪聲



感覺不安或恐懼



記憶力衰退



自殺念頭



賽馬會思妍婦女精神健康計劃
Jockey Club Mental Wellness
Project for Women

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構



Department of Psychiatry
Li Ka Shing Faculty of Medicine
The University of Hong Kong
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系

計劃簡介

協辦機構





背景



- 現今的婦女，在不同的角色上都面對著不同的壓力。
- 本港每六個人中，便有一人可能患上不同程度的精神疾病。
- 及早處理精神健康需要，便可大大提升心理健康狀況，為自己及身邊的人，帶來美麗和快樂的人生。



賽馬會思妍婦女精神健康計劃

- 由香港賽馬會慈善信託基金全力捐助
- 本港首個專為女性而設的精神健康計劃。
- 旨在協助社區的婦女儘早察覺個人的情緒和心理需要，並提供及早的防治和轉介，以達致身心滿足及愉快地於社區生活。
- 結合服務、大學科研和公眾教育於一身

誰人符合資格？

歡迎所有年齡介乎18-64歲
並關注精神健康的婦女

如果您或身邊的女性，面對情緒問題或精神健康困擾，希望找到更好的處理方法，也歡迎與我們聯絡。

服務內容

經評估後，本計劃將為有需要的婦女，免費提供以下服務：

生活重整教練課程

透過課堂認識個人的長處、生活目標、建立行動計劃等，從而達至提升個人能力，改善生活的滿足感。

心靈健康整合課程

透過實証的方法，結合認知行為理論，為參加者提供心靈健康整合課程，幫助參加者處理經常困擾精神健康的思想，避免發生更嚴重的問題。



運動導航小組

為有需要的參加者，制定合適的運動計劃，以促進個人的身心靈發展，活動包括各種運動班、瑜伽班等。

個人諮詢及發展小組

讓參加者了解個人的需要，找到應對的方法，建立更美麗人生。