



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

健康身心小組

治療性輔導小組 Mental Health Group



目的

- 減輕心理上形成的壓力
- 增加個人的適應能力
- 促進精神健康，朝向豐盛的人生

對象

- 18至45歲的人士
- 在日常生活遇到緊張、抑鬱、焦慮、孤單、恐懼或其他精神及情緒上的困擾
- 願意透過小組解決困難，改善人際關係，增強應變能力

內容

- 認識壓力的來源及學習處理的方法
- 分辨正面與負面的想法
- 學習積極的思考方式處理困擾的情緒
- 掌握人際溝通及相處的技巧
- 加強解決問題的能力

形式

- 小組課程共十二節，每星期一次，每次聚會兩個半小時
- 活動包括鬆弛運動、專題授課、技巧訓練、經驗交流、情緒分享及家課練習

地點

鰂魚涌(健康邨) • 將軍澳(唐明苑)
深水埗(麗安邨) • 葵芳(葵芳邨)
筲箕灣(愛東邨)

費用

全免 (此服務由公益金資助)

查詢 2832 9700
2720 5131

香港東區(健康村)分會

香港北角英皇道668號健康村第二期地下高層
電話：2832 9700

西九龍分會

九龍深水埗麗安邨麗德樓地下
電話：2720 5131