主辦機構 香港傷健協會 Hong Kong PHAB Association

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

《融．晴計劃》支援特殊教育需要青年之精神健康輔導服務

為有精神困擾之特殊教育需要（SEN）青年提供正面及適切的支援，讓他們在良好的精神健康狀態下生活和工作，並將所學技能融入生活中，及於職場實踐，讓理想啟航、享受豐盛及達致「B.R.I.G.H.T」的人生。

服務目的：

- 提升受精神困擾之在職SEN青年的生活質素（Quality of Life）及精神健康，展現個人潛能，提升自尊感及效能感
- 協助服務使用者提升情緒管理能力、成長及就業動機
- 鼓勵社會人士關注在職SEN青年的精神健康

服務對象（申請者須符合以下兩項資格）：

- 15歲至29歲被評估SEN的青年（預備入職/在職青年）
- 被評估受精神困擾的服務對象
  （申請者需要經過甄別，才正式成為合資格個案）

服務包括：

1）個人支援

- 個案支援
- 小組輔導/工作坊
  （主題包括時間管理、運動、正向心理、義工服務等）
- 精神健康管理訓練
  （主題包括人際關係、財富管理、職場意識、職場技能、情緒管理等）
- 朋輩支援
- 工作實習
- 職業配對、在職支援及跟進

2）家長支援服務

- 講座、工作坊、小組
  （主題包括提升對SEN青年精神健康認識、減壓技巧、與SEN子女溝通技巧等）

3）社區支援服務

- 公眾教育工作坊
- 社區教育活動
- 諮詢服務

服務範圍：全港各區

查詢

電話：3689 5706
傳真：3956 8974
網頁：bright.hkphab.org.hk
電郵：bright@hkphab.org.hk

主辦機構 香港傷健協會 Hong Kong PHAB Association

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

精神健康知多少?

根據世界衛生組織(1948)對健康定義是指「身體上、精神上、和社會適應上的完好狀態，而不僅是沒有疾病或不虛弱。」該定義指出精神健康的概念是指一種健康狀態，在這種狀態下，每個人能夠實現自己的能力，能夠應付正常的生活壓力，能夠有成效地從事工作，並能夠對其社區作出貢獻。

你的精神健康狀態如何?

高精神健康

過著滿足、有意義和對社會有貢獻的生活

認識到自己的潛能，可以應付正常的生活壓力，有效地從事工作，並能對社會作出貢獻，處於幸福的狀態

嚴重精神健康缺損

影響日常多方面的生活，如工作、社交、自理能力等

輕微精神健康缺損

承受著沉重的經濟和照顧家庭等壓力，生活得不太愉快

低精神健康

(Dual Continuum Model of Mental Health and Mental Illness; McKean, 2011; taken from Report of the Provostial Advisory Committee on Student Mental

精神健康出現警號的徵兆

1) 情緒

- 抑鬱
- 焦慮
- 感覺絕望
- 驚慌
- 煩躁
- 憤怒，易發脾氣
- 情緒波動，時高時低
- 變得冷漠

2) 行為

- 生活懶散，常發呆
- 從事過度冒險行為
- 行為快速改變
- 怪異行為（如自言自語、詭秘）
- 社交退縮，疏遠朋友
- 濫用藥物或酒精
- 外出遊蕩，夜不歸家
- 工作、學習和社交能力變差

3) 思想

- 記憶和集中困難
- 抱負面思想
- 常覺得自己無用
- 不尋常的信念
- 缺乏動力
- 對周遭事情不感興趣
- 想法加快或放緩
- 敏感多疑，認為別人不懷好意

4) 生理

- 頭痛
- 食慾欠佳
- 失眠 / 睡眠過多
- 常訴說身體不適，但找不到原因

改善自己情緒的方法

- 適當運動，有助鬆弛神經，紓解壓力
- 良好飲食和睡眠習慣
- 培養不同興趣，平衡學習/工作與生活
- 維持正常社交生活，定時與朋友聚會

如何促進青少年精神健康

- 預防欺凌行為，包括：網絡欺凌
- 發展多元技能
- 提高自尊、歸屬感、抗逆力、解難能力和效能感
- 參與有意義活動，例如：義務工作
- 建立朋輩支援網絡
- 父母多與青少年溝通，了解他們面對的困擾

其他社區資源：熱線電話

社會福利署24小時熱線
2343 2255

香港撒瑪利亞防止自殺會－求助熱線（24小時）
2389 2222

生命熱線（24小時）
18288

香港明愛向晴熱線（24小時）
3150 8712

明愛心靈支援熱線
2466 8712

醫管局精神健康專線
2466 7350

香港聖公會福利協會有限公司情緒支援熱線
3500 4430（青年） 3500 4431（家長）

利民會即時通
3512 2626

生命熱線
2382 0000

賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open嗡」
http://www.openup.hk
SMS 9101 2012
Facebook Messenger, WeChat: hkopenup

主辦機構 香港傷健協會 Hong Kong PHAB Association

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

獲嘉許的《融．晴計劃》青年會員的心聲

Katherine

情緒病令我的情緒反覆無常，藥物的副作用經常使人感到疲憊，難以集中精神上課和工作，影響了我的學業及工作表現。希望大家對情緒病患者多多包容，多多理解。其實很多時候，我們只需要別人耐心聆聽。這個計劃的社工為我提供了不少情緒支援，謝謝！

芷晴

我在求學的時候被證實患上亞氏保加症（現稱自閉症譜系），這是什麼呢？看似與一般人沒有什麼分別，但我們的社交能力相對比較弱、個性比較固執、興趣較狹窄、說話亦都經常繞圈子，身邊的人都覺得我很奇怪，所以我在學校裡沒有什麼要好的朋友。每當小組討論、做project、參與群體活動的時候，我經常很難找到人與我合作，校園生活很不容易。

外貌上，可能你們會覺得我和平常人沒什麼分別，但是我十分不擅長應付社交場合，比較「怕生保」，我真希望你們可以接納我們的限制，讓我的社交圈子得以擴闊。

在《融晴計劃》社工馮姑娘及九龍西傷健中心社工黃sir的協助下，讓我反思成長的意義，同時明白情緒對自己生活的影響。多虧他們的鼓勵，我參與了工作實習及各式各樣的活動，我的自信心能得以提升，同時擴闊了我的社交圈子，讓我的成長之路邁進了重大的一步。

阿昀

自孩童起，我長期遭受言語暴力，被一些長輩、朋輩羞辱，甚至肢體虐待，當時我的狀態十分糟糕，情緒每況愈下，最後患上憂鬱症、焦慮症及思覺失調。有亞氏保加症（現稱自閉症譜系）的我，不擅於表達，當時未能好好告訴最親近的人，十分無助。中五至中六期間，雖然忍受著情緒的折磨，我仍積極參與各種小組活動，以鑽研知識及社交技巧，讓我能夠跟朋友自然地聊天。

我希望別人能夠真誠對待我們，彼此間能多點關懷、多點接納、多點包容。在此，我衷心感謝香港傷建協會的社工的幫忙，除了支援我的情緒外，亦讓我有參與工作實習、小組活動等的機會去探索自己和職場。

晞盈

我自小學習能力就比同齡的朋輩弱，學業成績總是追不上同學，亞氏保加症（現稱自閉症譜系）的我常被人認定為怪人，會遠離我。我希望大家不要以一個有色眼鏡看待我們，因為有特殊學習需要的人都跟大家一樣俱備無限的潛能。如果有多一些機會給予我們嘗試，如工作實習，我們也可以找到一份適合自己的工作，貢獻社會。

Silver

情緒病對我的影響很大。藥物的副作用使我難以集中，記性變差外，亦使我經常感到疲倦，但又休息不到，故體力恢復得很慢，有時更被怪責為「懶」；當自己的情緒混亂與失控時，我會怪責自己，我有嘗試好好疏導這些情緒，但有時感到十分吃力和費神；跟朋友相處時，我會很小心翼翼地與對方講述自己的情緒病，因為我怕別人因而畏懼、疏遠自己。

透過參加融晴計劃的輔導及小組活動，我深入認識了自己。希望大家能多了解情緒病，不要因為對情緒病的一些誤解而疏遠我們。

伙群

焦慮症和抑鬱症大大影響了我身體的狀況，如頻密地去洗手間，影響工作效率。工作上未必人人都理解自己的身心狀態，同事會誤解我常在「偷懶」，上司有時甚至因此解僱自己。在學業上，因為自己的學習能力較慢，成績差，常被朋輩取笑。

其實我並不是沒用的人，我仍會努力找工作，我和大家都一樣，都想多賺錢，去醫病、去養家、去旅行，好好生活，好好貢獻社會。我希望所有人都能好好了解SEN，因為有人明白自己的「痛」、能被接納及被體諒的感覺是十分重要的。

Eva

不經不覺加入融晴計劃兩年半了，這裡有多樣化的活動，包括：皮革、山藝、宿營、球類運動、Board game等等……最重要的是讓我認識更多「同路人」，感受到互助互愛的精神及明白大家當中在學習障礙中遇到的困難。不論中心職員同會員令我提升自信心、多角度思考及領導能力，最珍貴的是每個活動與大家一起，無分新與舊會員，令我享受、放鬆及開心。最後，加入這「大家庭」的感覺真好！

主辦機構 香港傷健協會 Hong Kong PHAB Association

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

獲嘉許的《融．晴計劃》會員的心聲

國靖

由我第一次接觸到香港傷健協會和參與融晴計劃到現在已經有五年了，記得那時候我剛剛高級文憑畢業，不知道自己畢業後的去路如何，之後在一次IVE的活動中認識到香港傷健協會的姑娘，她介紹了我加入了協會，更介紹了我第一份工作。此外，從參加活動中我更認識了其他會員，從而擴闊了自己社交圈子，多得協會的服務，我能夠首次體驗職場，更能認識到朋友，我十分感謝所有曾幫助和支持我的阿Sir、姑娘及會員。

馬仔

參加融晴計劃令我學到好多新奇事物和認識多了朋友。我最記得的一個活動是DJ訓練班，因為我自小沒有自信、怕同人傾談、面對面等等的問題，但因有DJ訓練班的多次練習和學習，令我不再怕以上的問題。

Ben

本人經社工介紹得悉融晴計劃的服務，由於自己本身並沒有什麼自信，很多新事物都不太主動嘗試。社工在一次訪談中得悉我的興趣及想嘗試新事物，便邀請我參加他們的活動，有露營，行山，跑步訓練及禪繞畫等等。活動動靜皆有，適合各種不同人士及性格，而我覺得最欣賞的地方是社工見到會員未能做到一些動作或任務，都在身邊加以支持及鼓勵，令會員一直堅持直到完成任務。我亦很慶幸能參與其中。

Anna 媽媽

作為一位有SEN孩子的家長，間中也會有情緒起伏，平時會有怕別人的眼光，也不願意帶子女參加聚會，也會和另一半因孩子的行為出現意見分歧，弄得不愉快。

融晴計劃的社工舉辦了不少小組活動及特別訓練，又讓孩子和家長獲得適切的輔導，有效減少家長的顧慮，順利融入日常生活。

希望大家能夠多理解SEN和有同理心，不要向SEN孩子和家長投以害怕和恐懼的眼光，我們都希望大家能接納、鼓勵和友善對待。

Kate

自出生以來，我患有發展遲緩及協調障礙。在學業上，或多或少會受到影響。例如，每次學習一些新的事物及理論，我要比平常人多花一倍時間去吸收知識。在體能上，我的平衡力會比較弱，參與戶外活動時很容易會失平衡跌倒，而且，走太遠的路會很容易疲倦。

在2018年的十一月中，我因為學業壓力過大及與同學相處的問題，最終確診焦慮症及抑鬱症。在未開始服用藥物前，我曾經做了一些很「激烈」的行為，曾經多次傷害自己，情緒很容易「爆發」，起初每日都「以淚洗面」，這種感覺很煎熬，覺得自己若判兩人。但當我服藥後，感覺上頭腦「放鬆」和思想變得「通透」，而且反應快了很多。

參與融晴計劃後，每一次的輔導都令我認識自己更多，例如，自己的性格、能力、強弱項，以及情緒管理技巧。這個計劃除了有輔導外，亦會有不同活動讓我認識及了解自己。我本身是一個不多說話的人，而且，自己的自信會較低。我在每一次參與活動後，都有所得著，有所反思，例如，宿營、露營、跑步小組、一人一故事劇場、密室逃脫、禪繞畫、義工活動、動物治療小組及面試技巧工作坊、音樂演出、話劇等活動，令我的自信心慢慢提升了，慢慢地相信自己會做得到的。

我相信每一個人都是獨特的，不會是完美，每人都有弱項及強項。特殊學習需要不例外，雖然我有一些身體上的障礙，但並不代表做不到平常人的要求，只是時間上而已，總有一天我們可以發揮到自己的「精彩」。所以，希望他人可以用「公平」的眼光看待我們。

穎恩

我有特殊學習需要，同時亦是一個十分情緒化的人，因為反常的情緒導致我沒辦法和同輩相處，在小時候沒有很多朋友。另外，我的專注力只能集中在我的喜好上，而我就很怕考試，所以，我的學業成績不理想。

我很高興透過學校轉介參加融晴計劃，在這個計劃中，我認識了不少同路人。另外，我參加了不少由融晴計劃舉辦的減壓活動，例如宿營、和諧粉彩、跑步小組等，讓大家在一個高壓的生活環境下放鬆一下。

另外，融晴計劃亦提供了定期輔導服務及工作實習的機會，社工、僱主和臨床心理學家提供了不少職業導向的意見給我，亦讓我學習到更多職場工作、人際溝通及團隊合作的技能。克服自己的不足之處。這一年，我迎接了很多新挑戰，最開心的是協會於實習過後聘請我做兼職項目工作員，來年更有一份新挑戰的全職工作，希望在空閒的時候我也能為同路人分享一下自己的經驗。