

機構簡介

善導會創立於1957年，為政府認可的註冊慈善團體。我們透過不同服務單位提供優質康復及多元化服務，包括社會康復及預防犯罪服務、精神健康服務、職業發展服務、社會企業，以及社區教育及義工服務。本會轄下兩間精神健康綜合社區中心，分別位於九龍城的龍澄坊和元朗的朗澄坊，提供及早預防以至危機管理的一站式及地區為本的精神健康服務。

服務簡介

本服務以正向心理學的健康生活模式 (PERMA+) 為基礎，揉合正向情緒、全情投入、正向關係、意義 (正向目標)、成就感等元素，協助青少年提升心理健康及促進個人成長，加強自我覺察及情緒調節的能力。

服務對象



查詢或申請

如欲查詢本會服務，可致電或電郵至所屬地區的精神健康綜合社區中心；如欲申請本會服務，可把填妥的服務申請表郵寄、電郵或傳真至所屬地區的精神健康綜合社區中心。

聯絡我們

九龍城區 - 龍澄坊

- 📞 (852) 2332 5332
- 📠 (852) 2402 3588
- ✉️ vp@sidebyside.org.hk
- 📍 九龍紅磡馬頭圍道37號
紅磡商業中心 B 座9樓11B室
- 📠 善導會龍澄坊
- 📍 lets小角落

元朗區 - 朗澄坊

- 📞 (852) 3163 2873
- 📠 (852) 3907 0180
- ✉️ pp@sidebyside.org.hk
- 📍 新界天水圍天業路3號天水圍
(天業路)社區健康中心大樓5樓
- 📠 善導會朗澄坊

為保障服務質素及持續改善服務，本會依據社會福利署 16 項「服務質素標準」訂有政策及執行程序，歡迎查詢。

了解詳情：

善導會
SideBySide



精神健康
Mental Wellness

精神健康綜合社區中心
Integrated Community Centre
for Mental Wellness



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

政府資助計劃
Government-funded programme

服務內容

為符合青少年的多元需要，本服務劃分為四大階段：

階段	認識	滋養	轉化	承托
目的	 提升心理健康 促進個人成長	增強自我覺察能力 強化自我情緒調節能力	跨越精神健康困擾 建立人生意義和目的	 締造安全、信任及關愛的環境 連繫老師、家長及朋輩對 青少年的支援
對象	所有中學生	面對精神健康困擾的中學生		老師、家長、朋輩
形式	講座 - 認識精神健康及正向情緒等 攤位 - 健康生活及藝術體驗等 生命交流活動 - 真人圖書館、動物到校服務、參觀精神健康相關服務及社會企業「天愛坊」等 生涯規劃 - 自我認識、性向測驗、目標建立及時間管理等	 小組 - 靜觀練習、敘事實踐、認知行為治療、藝術為本介入及身體經驗創傷療法等	輔導 連繫社區資源 	專業交流 - 個案研討、跨專業合作及危機介入等 家長支援 - 認識青少年精神健康及親子溝通等 朋輩大使 - 聆聽及溝通技巧、建立互信互諒的朋輩關係 訓練

及早危機介入及評估