

## 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

01 就讀九龍城區或元朗區中學的青少年

02 上述青少年的家屬／照顧者

03 九龍城區或元朗區中學的教育工作者

## 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](mailto: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](mailto: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

# 青少年 精神健康 服務



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department





# 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	
形式	<p><b>講座</b> - 認識精神健康及正向情緒等</p> <p><b>攤位</b> - 健康生活及藝術體驗等</p> <p><b>生命交流活動</b> - 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</p> <p><b>生涯規劃</b> - 自我認識、性向測驗、目標建立及時間管理等</p>	<p><b>小組</b> - 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</p>	<p><b>輔導</b> <b>連繫社區資源</b></p>	<p><b>專業交流</b> - 個案研討、跨專業合作及危機介入等</p> <p><b>家長支援</b> - 認識青少年精神健康及親子溝通等</p> <p><b>朋輩大使訓練</b> - 聆聽及溝通技巧、建立互信互諒的朋輩關係</p>

及早危機介入及評估