

躍動啟晴 —
情緒健康支援計劃

Smiley Activation Project
Emotional Health Support Service

服務申請

- 由機構 / 專業人士 / 社區人士轉介
- 自行申請
- 直接致電本中心登記及申請
- 填妥本申請表(亦可從本會網址下載)，
郵寄、電郵或傳真到以下中心

協調中心 香港家庭福利會 愛東服務中心
地址 香港筲箕灣愛東邨愛善樓1樓101室
電話 2793 2922
傳真 2564 7486
電郵 sap@hkfws.org.hk
網址 www.hkfws.org.hk

本會為註冊之有限公司
2022年6月出版
印刷數量5,000



躍動啟晴 — 情緒健康支援計劃

申請表 編號

申請人姓名:(中) _____ (英) _____

年齡: _____ 性別: ☐ 男 ☐ 女

職業: _____; ☐ 照顧者 ☐ 主婦 ☐ 退休 ☐ 待業

申請
服務: ☐ 個案服務 ☐ 關懷專線 ☐ 義工參與 ☐ 活動

地址: _____

聯絡電話: (手提) _____ (住宅) _____

電郵: _____

轉介人(如適用)姓名: _____ 機構: _____

電郵: _____

電話: _____ 傳真: _____

簽署: _____ 日期: _____

(如為轉介人，須先獲當事人同意)

你如何得知此服務:

☐ 網頁/電郵 ☐ 海報/單張 ☐ 社工/醫生/護士

☐ 家人/朋友 ☐ 其他(請註明) _____

如欲要求本會停止使用閣下的個人資料(例如：姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等)，作為本會向你作直接促銷/推廣接觸之用，包括通訊、社會服務及活動推廣/典禮邀請或籌款等用途，請於下列空格內加上「✓」。

☐ 本人 **不同意** 香港家庭福利會使用本人的聯絡資料作為上述推廣的用途。

查詢請致電本中心 2793 2922

簽署

日期

長者/照顧者的情緒健康 在過去2星期，你有以下困擾嗎？

- 1 ☐ 感覺空虛，生活沉悶，提不起勁做任何事
- 2 ☐ 情緒低落，感覺無助，無價值，絕望
- 3 ☐ 睡眠困難，例如：難以入睡、易醒、嗜睡
- 4 ☐ 感到疲倦、活力不足
- 5 ☐ 胃口減退、體重下降
- 6 ☐ 不喜歡自己，感覺內疚
- 7 ☐ 專注力及記憶力下降、思考困難
- 8 ☐ 容易煩躁及焦慮
- 9 ☐ 有自殺想法
- 10 ☐ 原因不明的疼痛

如長者或照顧者有2項或以上徵狀；或在過去2年裡，大部份時間感到傷心或鬱悶，可聯絡本會或相關專業人士（例如：醫生、社工）作精神健康評估。

接受適時的治療，情緒改善是可能的！

計劃內容

躍動啟晴 — 情緒健康管理計劃(個案服務)

目的：提升處理情緒的能力、照顧雙方共建正面生活

對象：50歲以上、受情緒困擾的長者或照顧者

內容：1) 探索處理情緒困擾和解決困難的方法
2) 個案輔導、重整生活規律、連繫資源

形式：1) 社工及義工透過上門探訪/視像/電話方式接觸
2) 中心活動
3) 生活實踐
4) 服務轉介

節數：10節

費用：免費

躍動啟晴 — 情緒健康關懷專線 2793 2822

由受訓義工接聽有關長者及照顧者情緒健康的查詢，並提供情緒支援及生活資訊

其他活動

目的：提升社區人士關注長者及照顧者的情緒健康

- 社交心理活動
- 教育活動
- 義工招募及服務
- 教育資訊

長者及照顧者的情緒健康

長者面對老年的適應、健康變化、親友離世等等，可能較容易產生負面情緒。雖然一般人也會出現情緒起伏，但長期的情緒低落並非正常的老化過程。如果忽略這些警號或處理不當，可能會引致嚴重的情緒問題，並增加身體不適、罹患疾病、甚至輕生的風險。根據研究顯示，協助長者重建生活規律、增加正面經驗、加強解決問題的能力，有助改善情緒。

照顧者在照顧過程中往往會面對許多挑戰。當長期累積照顧壓力而未能得到適當處理，照顧質素將會受到負面影響。因此，適切的支援不僅保障照顧者的情緒健康，而照顧雙方的關係也得到更佳維護。

計劃目的

提升社區人士關注長者的情緒健康及照顧者的需要，協助長者及照顧者重建社區連繫、開展愉快活動、加強解決問題的能力，從而改善負面情緒，建立照顧雙方的正向互動。

計劃時期

2022年4月至2024年3月

服務範圍

港島、九龍、離島區