



「沿途伴你」精神健康支援計劃
'CARES FOR YOU' Mental Health Support Programme
陽光同行師友計劃
Mentorship Programme

承蒙香港公益金撥款贊助，聖雅各福群會正開展第二年度「沿途伴你」精神健康支援計劃，本計劃以"CARES"作為介入手法及以「全人」的角度理解並提供關懷與支援予曾有自我傷害行為人士。

"CARES"介入手法強調理解及陪同自我傷害行為人士、給予情感關懷、協助生命反思、重塑自我、提供離棄創傷的紓解與治療。計劃內容中包含陽光同行師友計劃(Mentorship Programme)，旨在透過兩階段義工探訪活動，加強曾有自我傷害行為人士與社區的聯繫感；擴闊社交圈子並改善人際相交技巧；提供情感支援及提升穩定情緒的能力，從而減少自我傷害的行為。

本計劃分為兩個階段，讓陽光同行者(mentor)與曾有自我傷害行為人士(自傷人士)進行一系列的義工探訪活動，現正為計劃第一階段邀請有興趣人士於二零一八年二月至六月成為陽光同行者，並與自傷人士及被訪長者共同策劃及製作生命事件簿，有關招募內容如下：

招募對象：香港各院校大專生及地區人士

招募人數：20 位

活動費用：全免

活動內容：陽光同行師友計劃簡介（一節）、
義工探訪前訓練（一節）、
義工探訪活動（三節）及
探訪後重聚聯誼（一節）

活動時間：第一階段：2018 年 2 月至 6 月
第二階段：將於 2018 年年末至 2019 年初開展（時間待定）
(參加者可選擇參與第一階段或兩個階段的活動)

查詢及報名：泳棋 (28354362 / WhatsApp: 53194384)

「欣賞是一件很棒的事；它讓別人的優點也成為我們自己的。」 - 伏爾泰



CARES FOR YOU

Mental Health Support Programme

「沿途伴你」精神健康支援計劃



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest





我哋喺全港推行
精神健康支援計劃，
希望心靈上嘅關懷，
可以令你得到幫助。

我哋會從 CARES* 開始，共五個階段，
循序漸進咁同你一齊面對、處理
你嘅困擾：



C = Companionship 陪同



A = Affective concern 情感關懷



R = Reflection of emotion, responsibility
and empathy 反思與承擔



E = Evolving real self-consistency
重塑自我



S = Soothing and healing 紓解與治癒



只要你曾經試過
冇自我傷害，
喺四十歲或以下，
可以嘗試搵我哋。



我哋計劃內容豐富，啱合你嘅需要：



評估



輔導



情感表達
小組



家庭
支援



工作
培訓



師友
計劃



藥物
支援



臨床
諮詢



專業
培訓

如果你有興趣了解
多d，有以下方法
可以搵我哋：

電話

2835 4362

電郵

cares@sjs.org.hk

傳真

31043647

地址

香港灣仔堅尼地道100號

聖雅各福群會

賽馬會社會服務大樓

12-13樓

* "CARES Model" from Prof. Yip Kam Shing