

一直在照顧別人的你，
是時候讓我們照顧一下你的心情。



「重訴我心」照顧者為本介入試驗計劃

資助計劃的簡介：

關注照顧者的心理健康，由專業團隊為不同類型的照顧者提供優質及可負擔的心理服務，以舒緩照顧者因照顧而引起的壓力，並提升其抗逆力。同時，透過照顧者生命轉化的經歷，成為照顧者彼此的鼓勵。

對象：

現時為照顧長者、長期病患者、殘疾人士、精神健康病患者、智障人士、成癮人士、特殊需要孩童的照顧者

於照顧角色中承受巨大壓力的人士

於工作上照顧以上群體的前線同工

服務內容：

Resilience building (心靈重建之旅)

滋養心靈-我好嗎? (Recharge)

- 藉評估及輔導
- 聆聽照顧者的辛酸
 - 回到自身的需要
 - 自我關顧



自強不適-我選擇? (Rebuild)

- 尋找出人生中重要的資源及個人能力，重塑成生命故事



維繫進深-我們關注 (Reconnect)

- 公開的平台讓公眾肯定/嘉許照顧者的努力，同時關注照顧者的需要



資助輔導收費

- 每節收費100元

預約及轉介

- 直接致電本中心查詢及預約(3583-1196); 或由專業人士、其他機構或服務單位轉介

計劃期限

- 2024年4月至2027年3月(額滿即止)

傅德枏輔導及發展中心

九龍佐敦彌敦道337-339號金滿樓9樓F室(佐敦港鐵站A出口、沿彌敦道向旺角方向行)

電話：35831196 傳真：35831334 電郵：tnfc@mhahk.org.hk

中心網址：<http://tnfc.mhahk.org.hk> 機構網址：www.mhahk.org.hk