

精神健康計劃 服務對象



中學、大專及
在職青年(11-29)

「M+ 精神健康計劃」致力為中學、大專及在職青年(11-29歲)，於疫 情下受精神及情緒困擾/懷疑或確診精神情緒疾患，且未能進入學校或 其他的支援系統 (已/即將退學)，及其家長提供精神健康服務的支援。



2023-2025 (為期兩年)

*所有計劃中的服務費用全免

Tel: 9721 7190

Fax: 26474990

mhp@stewards.hk



新界沙田沙角村沙燕樓三樓平台1-10號

鳴謝:精神健康諮詢委員會

M+ 精神健康計劃



精神健康計劃理念

MULTI PLUS

Multi Plus意旨透過集合多樣體驗式活動，如新興運動、音樂創作、表達藝術活動，以建立參與者的正向情緒，讓他們專注於運動和創作時刻，進而促進正向情緒的循環。「M+ 精神健康計劃」將開設一系列的免費服務支援，其中包括青少年個案支援、到校小組(新興運動、音樂創作、表達藝術)、家長支援小組、家長精神健康急救課程和社區體驗活動等等……

音樂創作

新興運動

表達藝術

精神健康計劃內容

1. 青少年個案支援

我們會對有潛在需要之青少年提供不少於8節之個案輔導服務，協助青少年處理精神及情緒困擾或因失學或失業而帶來之困境。如有需要，我們會轉介接受合適的精神科治療及臨床心理服務。

2. 到校小組

我們設有新興運動、音樂創作和表達藝術到校小組，希望參與者可以藉著不同的活動媒介，並以個人歡宜的形式舒發情緒，學習調節情緒的重要性。

3. 家長支援小組

在家長支援小組方面，家長可透過參與小組的放鬆和減壓活動，舒發在日常生活照顧子女的壓力，同時關顧個人的精神和情緒狀態，並就與子女相處上互相支援。

4. 家長精神健康急救課程

「M+ 精神健康計劃」將會開設家長精神健康急救課程(標準版)，並教授家長有關精神健康的基本知識，以提升他們對精神健康的認知和關注。

5. 社區體驗活動

「M+ 精神健康計劃」將會舉辦一連串的社區體驗活動，透過落地進入社區推廣，讓普羅大眾認識有關精神健康的資訊，接觸更多有需要且隱藏在社區的年青人。

6. 親子共享+結業禮

在計劃的尾聲，我們將舉辦親子共享結業禮，以促進彼此之間的關係，一起回顧在計劃中的經歷和得著。