



EVERYONE IS A HOPE BUILDER

Shek Mun 3rd Cohort

This is a four-session mental health certificate programme conducted in Cantonese

青少年精神健康支援服務計劃 2024-2027

近年本港有調查發現，每六個青年便有一人經歷精神健康問題，但只有七成人會尋求專業援助。有見及此，救世軍以整全使命的方式連結各部門，以部隊、學校、青少年中心推行為期3年的 "Everyone is a Hope Builder" 計劃，以回應青少年精神健康的需要。

計劃目標：

1. 增加參加者對精神健康素養的相關知識
2. 透過專業培訓，提升參加者自我照顧及關心他人的能力，讓Hope Builder具備聆聽及陪伴他人的能力
3. 提升參加者對有精神困擾人士的接納度
4. 在社區中建立希望感及護持環境氛圍

Hope Builder訓練課堂內容：

9月24日(四) 下午2:00-4:00

第1堂：自我認知與情緒管理

- 深入探討精神健康
- 學習覺察自身情緒與處事模式
- 提升自我照顧能力
- 奠定有效支援他人的基礎

10月8日(四) 下午1:30-5:30

第2堂：社會議題與情境理解

- 透過「生命抉擇劇場」互動形式進行
- 探討青少年相關社會議題
- 增進對青少年處境的理解與同理心

10月15日(四) 下午2:00-4:00

第3堂：輔導技巧與社區資源應用

- 教授基礎輔導技巧與溝通態度
- 認識社會資源與轉介機制
- 學習提供適切支援並連結專業服務

11月12日(四) 下午2:00-4:00

第4堂：社區行動與目標實踐

- 共同設計精神健康社區關懷活動
- 實際應用所學知識與技能
- 鞏固Hope Builder角色定位

場地及名額：

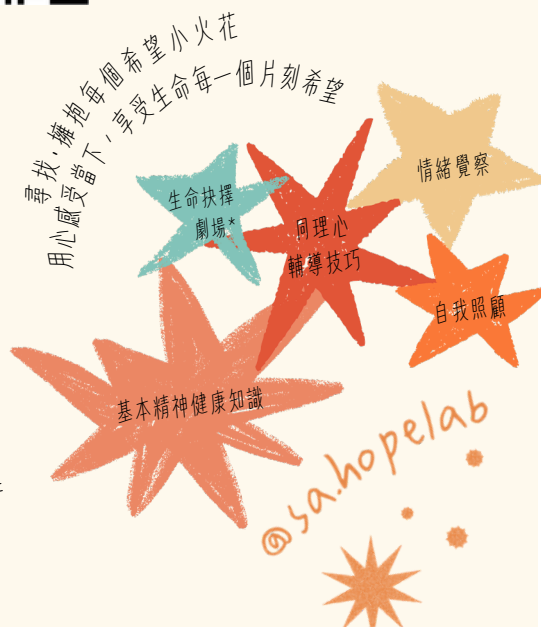
SMC1201, 12樓, 石門校園

6-8人 (如超額將以抽籤決定，入選者將於小組前一星期收到通知)



報名：

<https://bit.ly/46xRgJ7>



完成4堂訓練後將會頒發課程證書

並計算作完成4節WPDP



4 sessions

計劃會進行一項大型的服務成效研究，參加者需填寫計劃問卷，以作計劃活動成效分析之用

*以T.R.P.G.桌上角色扮演遊戲的介入手法輔以理論基礎，探討社會議題

Student Development Centre