

精神健康小貼士 (健康生活五式)

第一式：養生有道

- 保持均衡飲食
- 工作時每兩九十分鐘就小休十分鐘

第二式：友情友義

- 多與朋友傾訴
- 主動鞏固關係；與他人交往，切忌苛責對方，要細心聆聽，清晰表達。

第三式：放眼四瀾

- 認清工作壓力來源，坐言起行，勿用「拖」字訣。
- 多發掘工作中正面和有趣之處
- 要記著，一項工作的失敗不等於你是一個沒有價值的人。

第四式：酣夢有法

- 定時作息，營造平靜舒適的睡眠環境。

第五式：運動有恆

- 配合個人體質、興趣及性格，選取合適的運動，養成至少每天二十至三十分鐘的運動習慣。
- 相約家人或三五知己一同運動，互相支持。



13X	巴士	寶達	↔	尖沙咀東
2A	巴士	樂華	↔	美孚
23M	巴士	樂華	↔	順利(循環線)
28	巴士	樂華	↔	尖沙咀東(磨地道)
619	巴士	順利	↔	中環(港澳碼頭)
22M	綠色小巴	樂華	↔	觀塘(觀塘碼頭)
22A	綠色小巴	樂華	↔	觀塘(裕民坊)
48	綠色小巴	順利	↔	九龍灣企業廣場

心理健康資源閣開放時間：

星期一至五	-	上午9時至中午12時 下午1時半至5時
星期六	-	上午9時至中午12時
◇ 星期日及公眾假期休息		

地址：九龍觀塘樂華南邨輝華樓地下127-138號
 電話：3590 5470 傳真：3590 4220
 電郵：rslush@caritassus.org.hk

明愛樂華宿舍 暨心理健康資源閣

活得精彩
融入社區



關於我們

「明愛樂華宿舍」是明愛機構轄下的一所輔助宿舍，專為精神病康復者提供半獨立式的住宿和復康服務，設有11男及12女，共23個宿位。

我們的目標

為精神病康復者提供半獨立式的住宿設施和照顧服務，從而提升他們的獨立生活技能，以及促進他們融合社區。建立具支持及啟發性的環境去提升他們的生活質素，引發潛能。

我們的對象

- 十五歲或以上男女
- 適合接受精神康復服務
- 能夠過半獨立生活，有自我照顧能力。
- 對其病狀有正確認識及理解
- 能夠確立其個人復康目標
- 能自行管服藥物達三個月或以上
- 持續有穩定工作或正在接受職業復康訓練
- 身體健康及無傳染病
- 沒有濫藥、酗酒、嗜賭等習慣

收費

根據社會福利署所釐訂之標準收費。

我們的服務

- 提供宿舍及膳食服務
- 加強對精神病的了解及學習穩定精神狀況
- 發展及訓練生活技能，如：
 - ✓ 自我照顧能力
 - ✓ 家居生活能力
 - ✓ 社交及溝通技巧
 - ✓ 理財能力
- 協助改善或重建與家屬的關係
- 就業輔導
- 離舍前的生活準備

社區融合

為著令我們的服務使用者更加貼近社區，充分實踐「活得精彩·融入社區」的理念，我們會鼓勵服務使用者：

- 成為義工，參與社區服務
- 安排社區夥伴，建立支援網絡
- 參與進修計劃，自我增值
- 職業導向，工作技能進階

申請程序

申請人須由精神科醫生及社工推薦，經過社會福利署「康復服務中央轉介系統」轉介至本會。接獲申請後，本會會為申請人安排面試及評估，有關結果將會通知申請人或轉介人

退出/終止服務

- 當服務使用者在評估後認為適合與家人團聚、獨立居住、接受其他住宿服務，社工會為其安排離舍計劃。
- 服務使用者亦可要求退出服務，但須辦理有關的退出服務手續。
- 當服務使用者不再符合住宿資格，宿舍將與服務使用者商議終止服務。

心理健康資源閣

此外，我們在宿舍內設立「心理健康資源閣」，為區內的居民和公眾人士提供有關心理健康的資訊。

◆ 目的

- ✓ 提高大眾對心理健康的關注
- ✓ 教導社區人士正確認識精神病
- ✓ 增加社區人士與宿舍的接觸
- ✓ 致力達至共融社區

◆ 服務內容

- ✓ 設立資源閣，介紹各項心理健康的資訊
- ✓ 培訓精神健康大使，透過義工服務，加強社區人士對心理健康概念的認識
- ✓ 於區內進行教育講座
- ✓ 其他精神健康推廣活動

如果你有興趣成為本中心的義工或者精神健康大使，歡迎致電 3590 5470 與本中心職員聯絡。