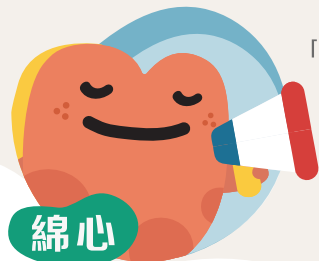


香港復康會
社區復康網絡

心理 社交支援



心靈大使



綿心

「綿心」是由一塊心形表面和黃色海綿組成，象徵心靈猶如海綿一樣富有彈性，能夠吸收和接納心靈中正負面的想法和感受。

社區復康網絡簡介

一直以來，香港復康會社區復康網絡以為長期病患者提供一站式復康服務為使命，由社工、心理健康主任、註冊護士、物理治療師及職業治療師等組成跨專業團隊，為長期病患者提供支援，並促進同路人自助互助，讓你及早面對和適應患上長期病的生活，務求以不同的模式來為你提供最優質的服務。

不論你或你家人患上甚麼疾病，我們社區復康網絡都會時刻傍住你。

雞湯



「雞湯」擁有心形雞冠，球狀身形像是一個圓碗，黃色為雞湯顏色，寓意每次參加服務的用者，猶如喝一口心靈雞湯，讓心靈越來越富有營養。

聯絡我們

康山中心

香港鯉魚涌英皇道1120號
康山花園第六座地下
(太古港鐵站E3出口)
☎ 2549 7744

橫頭磡中心

九龍樂富橫頭磡邨宏禮樓地下
(樂富港鐵站A出口)
☎ 2794 3010

大興中心

新界屯門大興邨興昌樓
26-33號地下(輕鐵大興南站)
☎ 2775 4414

李鄭屋中心

九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下
(長沙灣港鐵站A2出口)
☎ 2361 2838

太平中心

新界上水太平邨平治樓地下
(上水港鐵站B1出口)
☎ 2639 9969

禾輦中心

新界沙田禾輦邨禾輦廣場平台
R9-R12室
☎ 2636 0666

縮叔



「縮叔」天生背着沉重的龜殼，但仍能微笑前行，寓意每個人身上都背負着壓力和痛苦，如患病和照顧的壓力，但希望大家透過參與服務後，學習與之共存，實踐有意義的生活。

社區復康網絡亦是希望長期病患者及家人在參與心理社交支援服務時，猶如喝一口心靈雞湯，讓心靈越來越富有營養，能夠接納心靈中正負面的想法和感受、學習新方法與壓力和痛苦共存，實踐有意義的生活。

你想擁有他們的能力嗎？

如你希望：

- 擁有健康的身心靈
- 減低因心情而影響你的復康和生活
- 以有效的心態面對情緒
- 舒緩照顧壓力及學懂關懷自己

更多資訊



成為會員



e2care.hksr

e2care

歡迎你來參與我們的心理社交支援服務！



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network



復康時刻傍住你

服務簡介

「我們無法避免人生的痛，但可選擇減輕人生的苦。」儘管長期病為我們帶來不少的「痛」，但我們仍可選擇相對積極的態度坦然面對這些「痛」，重新探索生命的價值，過有意義的生活！

香港復康會社區復康網絡的心理社交支援服務，以科學實證的心理治療法為本，為長期病患者及照顧者設計一系列的服務，讓參加者學習接納自己、調整心態、管理壓力及情緒，以提升心靈彈性及抗逆力，助你裝備好自己迎接病患中的ups & downs，擁有更健康的身心靈，達致生命蛻變。

服務手法與服務類別



以具實証的手法設計不同的服務，回應長期病患者及照顧者在心理情緒方面的需要，服務類別包括：

- 心理健康教育課程
- 體驗工作坊
- 具治療性質的小組活動
- 個別指導及輔導
- 兼備面授及網上遙距學習模式



核心服務

心靈啟動課程[©]

有康復心理學研究指出，如果病人不能適應或接納因病而起的心理反應，會影響其復康狀況。本會由英國引入心靈啟動課程[©]，並獲得專利授權成為此課程在香港的獨家提供者。本課程採用「接納與承諾治療」(Acceptance and Commitment Therapy, 簡稱ACT)，**着重「接納」生活中不能逆轉的事及隨之而來的情緒、****確立生命重視的價值並「承諾」以行動實踐。**

接近五百位課程參加者在課程成效研究中顯示，六項心理指標有顯著的改善，提升心理彈性而且效果均能持續。



靜觀「奇」變 - 靜觀基礎課程

面對病情起伏或新的生活挑戰，不論你是長期病患者或照顧者，或多或少會遇上不少情緒衝擊。從我們的臨床經驗中看到，靜觀 (Mindfulness) 正正能夠**培養與情緒共處的能力。**當一波又一波的情緒巨浪洶湧而襲，**我們仍然能夠保持安穩，活在當下，並作出恰當的回應。**



用者心聲

原來好多擔心的念頭會突然飄出是正常的。現在我知道念頭會來會去，不用阻止或跟它搏鬥，很有趣。
★★★★★



就算身體問題解決不了，但能夠跳出舒適圈，不再讓情緒主導自己，做自己未曾想過的事情，真的很開心。
★★★★★



在參加心靈啟動課程以先，我從不思考甚麼身心靈健康，生活只是忙於湊仔和工作。到孩子大了，才發現原來自己要學習的還有很多。
★★★★★



我們無法避免人生的痛，但可選擇減輕人生的苦。

無論心ups心downs，我們都傍住你前行