

計劃透過跨專業協作
關顧模式，連繫社區私營
醫療，及早關注有身心反應
並受情緒困擾的市民大眾。



心思計劃 社區醫社協作心理健康計劃
3C Project Community Collaborative Care
for Mental Health Project

食唔落？瞓唔到？身體出現好多問題？

個腦停唔到落黎？不斷去諗？放鬆唔到？

情緒好差？成日都覺得好累？乜都唔想做？

我哋嘅標誌其實係一舊微笑嘅雲！
情緒同雲一樣都會跟環境而改變，
等我哋一齊正面咁面對情緒啦！



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

計劃目的

- 增強社區醫療專業人員對大眾精神健康及早辨識與介入的意識
- 透過與私營家庭醫生、中醫師、醫療人員合作模式，及早辨識與介入有精神健康需要人士
- 向社會大眾推廣精神健康、善用社區醫療及資訊及早求助

服務對象

面對心理 / 精神困擾人士

服務地區

香港島及新界西

計劃內容

- 提供精神健康評估、輔導及身心靈互助小組
- 提供專業家庭醫生或註冊中醫師諮詢及治療
- 需要時亦可轉介精神科顧問諮詢服務

計劃收費

- 由社工提供精神健康評估及精神健康輔導服務，費用全免
- 2至4節由專業家庭醫生或註冊中醫師提供諮詢及治療，每次診金收費為港幣五十元正
- 綜援受助者及領取傷殘津貼人士可豁免診金收費

測試你的心理健康！



mhs.sjs.org.hk



心思計劃
3C Project

電話 / WhatsApp :

5933 3696 (香港島 - 潘姑娘)

5161 6198 (新界西 - 彭姑娘)

電郵 : 3cproject@sjs.org.hk

傳真 : 3104 3647

想知自己精神健唔健康? 不妨做吓以下情緒測試



情緒健康問卷測試一

在過去2星期, 有多少時候您受到以下問題困擾

	完全沒有	幾天	超過一半或以上	近乎每天
1. 感到緊張, 不安或煩躁	0	1	2	3
2. 無法停止或控制憂慮	0	1	2	3
3. 過份擔憂不同的事情	0	1	2	3
4. 難以放鬆	0	1	2	3
5. 心緒不寧以至坐立不安	0	1	2	3
6. 容易心煩或易怒	0	1	2	3
7. 感到害怕, 就像要發生可怕的事情	0	1	2	3

總分:

您的情緒指數:

- 0 - 4分 好叻呀您! 身心狀態穩定, 繼續保持!
- 5 - 9分 鼓勵您開始留意自己的壓力狀態, 抖吓氣, 多做放鬆活動!
- 10 - 14分 鼓勵您搵本計劃社工, 傾吓偈, 照顧吓身心健康!
- 15分或以上 您太辛苦啦! 試吓搵本計劃社工同醫生傾吓, 一定幫到您!

申請人姓名：

聯絡電話：

居住地區：

情緒健康問卷測試二

在過去2星期, 有多少時候您受到以下問題困擾

	完全沒有	幾天	超過一半或以上	近乎每天
1. 做事時提不起勁或沒有樂趣	0	1	2	3
2. 感到心情低落、沮喪或絕望	0	1	2	3
3. 入睡困難、睡不安穩或睡眠過多	0	1	2	3
4. 感覺疲倦或沒有活力	0	1	2	3
5. 食慾不振或吃太多	0	1	2	3
6. 覺得自己很失敗, 或讓自己或家人失望	0	1	2	3
7. 對事物專注有困難	0	1	2	3
8. 動作或說話速度緩慢或者比平常活動更多	0	1	2	3
9. 有不如死掉或用某種方式傷害自己的念頭	0	1	2	3

總分：

您的情緒指數:

0 - 4分

好叻呀您! 身心狀態穩定, 繼續保持!

5 - 9分

鼓勵您開始留意自己的壓力狀態, 抖吓氣, 多做放鬆活動!

10 - 14分

鼓勵您搵本計劃社工, 傾吓偈, 照顧吓身心健康!

15分或以上

您太辛苦啦! 試吓搵本計劃社工同醫生傾吓, 一定幫到您!