



笑

多

點

婦女精神健康計劃



前言

香港繁忙都市、生活特別緊迫，不論學生，打工仔也不停拼搏，生活面對不少精神困擾。遇到工作壓力時，如受到住屋、管教子女及健康等問題所困擾，精神健康因而漸漸變差。

在面對種種壓力下，精神問題隨之而生。但因疾病是「無形」地慢慢出現，不像感冒發燒有明顯的徵狀，因此及早意識到精神健康問題是非常重要的。有見及此，希望藉此小冊子可讓讀者了解精神疾病，提高對精神疾病的意識，明白及早治療的重要。同時，通過小冊子公眾教育，讓公眾了解不同精神病，使減少標籤化，減少有病但不願求醫的問題。

目錄

什麼是精神健康？	P.1
精神健康的決定因素	P.1
你有壓力嗎？	P.2 - P.4
壓力表測試	P.5 - P.6
成人常見情緒病——抑鬱症	P.8 - P.11
成人常見情緒病——焦慮症	P.12 - P.13
成人常見情緒病——強迫症	P.14
如何減壓？/減壓方法/減壓食物	P.15 - P.19
社區資源	P.20 - P.24
參與機構及聯絡資訊	P.25 - P.29

你健康嗎？

健康不單是指你是否長期病患者？有沒有感冒？還指你的精神健康狀況？

什麼是精神健康？

- 精神健康是「健康」不可或缺的重要部分。
- 精神健康不單是指是沒有精神疾病。
- 精神健康是由社會、經濟、環境和個人身體來決定的。

世界衛生組織對精神健康定義

- 健康狀態時，每個人也有實現自己的能力
- 能夠應付正常的生活壓力
- 能夠有成效地從事工作
- 能夠對其社區作出貢獻

精神健康的決定因素

- 社會、心理和個人因素決定人的精神健康狀況
- 長時間社會及經濟壓力都是影響個人和社區的精神健康因素。
- 導致精神健康狀況欠佳原因：可能是社會政策突如轉變、長期工作壓力過大、社會公眾對性別歧視、被社會排斥、不健康的生活方式及面對暴力等。

你有壓力嗎？

透過以下測試，希望你可以了解更多自己。

Holmes-Rales壓力表

等級	事件	生活轉變度
1	配偶逝世	100
2	離婚	73
3	分居	65
4	入獄	63
5	親人過世	63
6	受傷或生病	53
7	結婚	50
8	失業	47
9	再婚	45
10	退休	45
11	家中成員健康變差	44
12	懷孕	40

13	性功能障礙	39
14	家中添了新成員	39
15	生意重整	39
16	經濟狀況的改變	38
17	好友去世	37
18	換不同的工作	36
19	與配偶爭吵的次數改變	35
20	超過五萬元的按揭	31
21	贖取抵押品權利被取消	30
22	職責轉變	29
23	子女離開家庭	29
24	與配偶父母的煩惱	29
25	個人傑出的成就	28
26	丈夫/妻子開始或停止工作	26
27	進修	26
28	生活起居、環境等的改變	25
29	個人習慣改變	24

30	與上司意見不合	23
31	工作時間或條件的改變	20
32	搬家	20
33	轉校	20
34	改變娛樂/休閒的習慣	19
35	教會活動的改變	19
36	社交活動的改變	18
37	少於五萬元的借貸	17
38	睡眠習慣的改變	16
39	家庭聚會次數的改變	15
40	飲食習慣的改變	15
41	重要節日或假期	13
42	聖誕節/新年	12
43	輕微違法	11

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218

面對壓力事件評分，把分數加上，300分以上很大機會患情緒病。
只作參考之用，一切以醫生臨床診斷。

壓力測試

計分方法：從未發生 = 0分，間中發生 = 1分，經常發生 = 2分

請回想自己在過去一個月內有否出現下述情況：	0分	1分	2分	
1.覺得手上工作太多，無法應付。				總分
2.覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。				
3.覺得沒有時間消遣，終日記掛著學習/工作。				
4.遇到挫敗時很易會發脾氣。				
5.擔心別人對自己學習/工作表現的評價。				
6.覺得家人和身邊人都不欣賞自己。				
7.擔心自己的經濟狀況。				
8.有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治癒。				
9.需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。				
10.需要借助安眠藥去協助入睡。				
11.與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣。				
12.與人傾談時，打斷對方的話題。				
13.上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。				
14.太多事情要做，不能每件事做到盡善盡美。				
15.當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。				
16.做事急躁、任性而事後感到內咎。				
17.覺得自己不應該享樂。				
各項總分：				

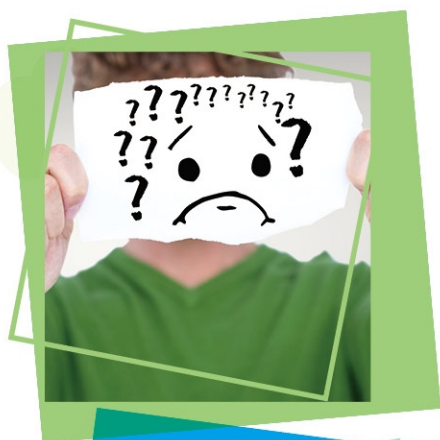
資料來源：香港心理衛生會

計分方法：從未發生 = 0分，間中發生 = 1分，經常發生 = 2分

分數	結果
0-10分：	結果顯示你的精神壓力程度低，但也可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。
11-15分：	結果顯示你的精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。
16分或以上：	結果顯示你的精神壓力偏高，可以反思壓力來源和尋求解決辦法，亦建議你有需要時，請尋求專業協助。

資料來源：香港心理衛生會

成人常見精神疾病



成人常見情緒病？- 抑鬱症

世界衛生組織預計2020年抑鬱症是全球第二大疾病，而香港抑鬱症也是最常見的精神病之一。

為什麼會患上抑鬱？什麼是抑鬱？

抑鬱症是一種腦部疾病。

多數在生活上面對極大精神壓力，使他們體內產生過量的壓力荷爾蒙，從而破壞了他們腦部掌管情緒、行為動機、記憶、睡眠及食慾的部位。

抑鬱症的病徵不只包括持續的情緒低落，還包括對事物失去興趣及動力、記憶力衰退、難以熟睡、欠缺食慾、自信心低落以至有自殺念頭等。

要有效醫治抑鬱症，最重要是減低生活中的壓力，以及促進大腦受損部位的修復。在這方面，心理治療及抗抑鬱藥都是有效方法。

抑鬱症-身體表徵及行為表現

情緒方面

情緒低落、容易發脾氣、情緒起伏大、對事物失去興趣(包括：工作、學習)，沒有動力做任何事(例如：收拾家居、洗澡)



生理方面

食慾欠佳(無胃口)或暴食、體重明顯改變、失眠、壓力下頭痛、胃痛問題



思想方面

做事無法集中、思考困難、記憶力退減、缺乏自信、難作決定、自責、悲觀、有自殺念頭



行為方面

行動激動、不想與人接觸、不想參加社區活動、沒有動力、沒精神、容易疲倦
較嚴重的抑鬱症患者可能有自傷行為、妄想、幻覺等，甚至有自殺傾向。所以需要時，請求診。



如何防預抑鬱症？預防勝治療？

- 面對壓力時，要懂得釋放壓力
- 尋找適合自己減壓方法
- 時常保持正面樂觀心態生活

抑鬱症會完成痊癒嗎？

抑鬱症會因個人情緒隨時復發，患者心情鬱悶及會對任何事物喪失興趣，沒有動力及精力處理任何事，嚴重者可能對自己個人衛生也不注意，因沒有動力去整理自己。

眾人 對抑鬱誤解

1.

不開心等如患上抑鬱？

不對，抑鬱症不單是不開心情緒，還要看有否頻密性情緒低落，沒有生活動力等。

如不開心情緒只是短暫，而自我也可以舒緩，就沒有情緒失調。

2.

自己可以治病？

不對，這可能變相加劇病況，因不同精神藥物的功效不同，份量不同。切勿自行服藥。

3.

可以自行停藥？

不對，因抑鬱會隨時病發。

成人常見情緒病？- 焦慮症

當面對壓力時，產生焦慮。但有些人長期處於焦慮狀態，嚴重影響日常生活或身體不適，這已產生焦慮症。焦慮症也屬於普遍精神病，100人當中有2個患上，並且大部發生在女性身上。患者對事物過份緊張，心跳突然加速、呼吸急促、出汗及發抖等現象。嚴重焦慮如果沒有處理及適當治療，會變成抑鬱症。

1. 廣泛性焦慮症

是最普遍的焦慮症，患者對兩個或以上的環境異常焦慮及緊張，但又沒有驚懼症的徵狀，一般情況若焦慮情緒持續六個月以上，會列為患上焦慮症。這種焦慮並不一定由某種特定的事物引起，可能只是患者心理衝突及緊張所致。患者很多時不知道自己患病，常誤以為自己只是比較容易緊張而已，或部份患者只看普通門診，這常會讓病期延長卻得不到醫治。

2. 社交焦慮症

社交焦慮症與害羞有點相似，害怕出席社交場合、逃避社交活動、害怕與人進餐，怕被人看到，亦非常焦慮自己在這些場合的表現。而社交焦慮症與害羞分別是，社交焦慮症是影響日常功能，令病者難以參加社交，例：不願出門。

焦慮症 徵狀

思想方面

- 經常感焦慮
- 過份心煩、擔心、暴躁、緊張
- 未能自我控制焦慮
- 不能自我肯定，如覺得自己一定做得不好。



身體方面

- 失眠、易發惡夢、疲倦
- 精神不能集中、坐立不安



生理方面

- 心跳加速
- 身體反應，例如：緊張引起胃痛、腸痛
- 手震、出汗、肌肉緊張和疼痛
- 頭痛、頭暈
- 口乾、呼吸急速、喉嚨梗塞
- 小便頻密、女性經期不規律



成人常見情緒病？- 強迫症

強迫症是指有強迫性思想，是不能停止的重複行為。因此，強迫症的人會不由自主地重複性行為以減低焦慮。這些重複性行為通常是沒有意義的，但卻難以自我制止，嚴重地影響日常生活。

最常見的重複性行為有：不停地洗手、洗澡或不停地清潔；另外，亦會擔心遺失物品而不停地重複檢查，例如：不停檢查有否關好門窗。

強迫症在發病前不會有任何徵狀，通常在青少年期發病，甚至早在童年期發病。

治療方式：

藥物治療、心理治療、社交治療(自信提升、人際溝通學習、已有行之有效的治療辦法，例如：藥物治療及情緒輔導，但不是所有患者接受有效治療，或識別自己是強迫症而去求醫。

如何減壓？

精神健康除了先天基因因素外，加上外來環境、生活壓力等，也影響個人精神健康。所以我們要有良好的精神健康就需要懂得如何處理減壓。以下是一些減壓方法：

1. 做運動

2. 鬆馳運動法

生活壓力下，肌肉常常收緊，容易產生肩腰痛，長期壓力亦很難放鬆自己。利用肌肉鬆馳法，學習放鬆及收緊身體肌肉。

方法：找一個舒適地方，將身體收緊10秒，然後再放鬆10秒，把整個過程15-20分鐘。

3. 情緒管理

- 正向思想：學習不要把事作最壞打算，常常杞人憂天，過份擔憂，壞情緒出現。
- 保持樂觀心情：學習處理不開心情緒，學習盡快放下心情、同時學習寬恕自己的錯失、寬恕別人的錯失及不介意別人不友善的眼光。

4. 減壓法

還有其他方法，可隨個人喜好，做自己喜歡的事，例如：聽音樂、看電視、做手工、煮食和種園藝等，在過程中釋放壓力。另外，睡眠、休息也是好的減壓方法。

5. 深層減壓

可以進行瑜伽、大笑瑜伽、冥想和太極等運動。

家人及朋友角色

除了學習如何減壓外，家人或朋友亦是重要角色。

- ✓ 多些關懷
- ✓ 了解及接受情緒病
- ✓ 多傾談
- ✓ 適當時，讓他宣洩
- ✓ 鼓勵過正常生活
- ✓ 提醒食藥
- ✓ 可及早識別，求診

根據衛生署資料，
做運動、看電視及
休息成為大眾最多
選取減壓方法之首
三位！

Zzz...



減壓方法

- 大笑瑜伽



大笑瑜伽是一種嶄新和獨特的帶氧運動，於1995年由印度醫生 Dr. Madan Kataria 開發。大笑瑜伽結合了瑜伽式呼吸、想像力配合大笑運動，為身體及腦部提供更多氧氣。在大笑瑜伽活動中，任何人也不用依靠笑話、幽默感和喜劇來大笑。

練習大笑瑜伽令你的情緒更為穩定及擁有更多的正能量，有助減壓，預防壓力病。通過簡單的動作，達到伸展筋骨、促進血液循環的效果，適合任何人士學習。

大笑瑜伽有以下正面影響

1. 對婦女的抑鬱及生活滿意度正面影響
2. 身心社交健康有正面影響
3. 大笑和音樂可以降低你的血壓

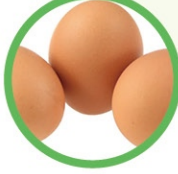


減壓食物

長期壓力會影響身體能量的消耗及蛋白質合成，不適當的飲食又會增添身體的壓力。因此，長期受壓的人士更需要保持均衡飲食。

抗壓宜吃

1. **維生素B及維生素C**：長期受壓，身體會大量消耗維生素B群及維生素C的儲備，引致焦慮、煩躁、不安、怠倦以至情緒起伏。有維生素B食物包括：蔬菜、肉類、牛奶、奶類製品、穀類製品。維生素C食物包括：橙、西柚、木瓜、士多啤梨、西蘭花、椰菜花
2. **鈣**：有安靜神經系統的效用。缺乏鈣質會令神經細胞過份活躍或引發焦慮感受。鈣質遍存於奶類食品、蛋及有葉蔬菜中。
3. **脂肪**：含Omega-3深海魚，脂肪酸(Fatty Acids)，及在菜油及堅果中存在的n-6不飽和脂肪酸。
4. **蛋白質**：包括魚類、瘦肉、堅果、乳酪、豆類等。
5. **複合碳水化合物**：我們的身體需要的是持久而穩定的葡萄糖供應，如薯仔、蔬菜、糙米及各類水果等。
6. **天然胺基酸**：酪胺酸可以提神醒腦，而色胺酸可以調控情緒，鎮定神經，包括蛋、牛奶及肉類。





抗壓 忌吃

1. **咖啡因與尼古丁**：刺激神經系統，提升腎上腺素，令心臟負荷加重，更會減低大腦皮層的血流量。咖啡與尼古丁不但加重身體的壓力負擔，更會令人容易焦慮、難於安睡。
2. **鹽**：會令體內的鉀流失，而缺少了鉀會擾亂神經系統的運作，間接增加身體的壓力負荷。
3. **添加劑食物**：對身體造成額外負荷，加重壓力反應。
4. **精製糖及精製碳水化合物**：會迅速轉化成糖份，使血糖急速上升，過後又瞬間大幅降低，引發血糖偏低的症狀，出現焦慮、顫抖、頭暈、心悸、煩躁的反應。在血糖偏低的情況下，身體會釋放更多的腎上腺素及皮質醇，因而令人更焦慮、受壓更重。

精製糖食物包括糖果、雪糕、甜品、汽水、糖漿等；精製碳水化合物則包括食麵、白麵包、餅乾、薯片等。



社區資源

精神健康綜合社區中心(綜合社區中心)

為精神病康復者、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人／照顧者及居住當區的居民，提供由及早預防以至危機管理的一站式、地區為本和便捷的社區支援及康復服務。

- **服務對象**
 - ◆ 15歲或以上的精神病康復者及其家人
 - ◆ 15歲或以上的懷疑有精神健康問題的人士及其家人
 - ◆ 有意進一步認識／改善精神健康的居民

- **服務範圍**

- | | |
|-------------------------|-------------|
| ◆ 偶到服務 | ◆ 外展服務 |
| ◆ 個案輔導工作 | ◆ 治療及支援小組工作 |
| ◆ 網絡服務，包括社交及康樂活動 | |
| ◆ 日間訓練 外展職業治療服務 | |
| ◆ 舉辦教育性活動加強社區人士對精神健康的認識 | |
| ◆ 轉介有需要的人士接受臨床評估及精神科治療 | |

如有需要可自行到精神健康綜合社區中心向當值社工求助，或由社工轉介服務。

深水埗區精神健康綜合社區中心：

服務中心	地址	電話	傳真
新生精神康復會 安泰軒（深水埗）	九龍南昌街332號 新生會大樓二樓	2319 2103	2784 5367



醫院管理局 普通科門診服務/ 精神科門診

醫管局普通科門診為深水埗區基層提供醫療服務，如有需要醫生會轉介到專科門診或醫院。

*普通科門診服務，必須以電話預約。

首次求診人士，須到門診登記。

名稱	地址	電話	預約電話
明愛醫院	深水埗永康街111號	34087001	31570123
西九龍普通科門診診所	深水埗長沙灣道303號長沙灣政府合署地下	21507200	31570121
長沙灣賽馬會普通科門診診所	深水埗廣利道2號 (有夜診服務)	23878211	31570122
南山普通科門診診所	深水埗南山邨南堯樓地下	27795688	31570120
石硤尾普通科門診診所	深水埗石硤尾巴域街2號	27883023	31570119



西九龍精神科中心

西九龍精神科中心為葵涌醫院轄下的一間精神科門診

服務範圍

成人精神科門診

藥物誤用評估中心門診

精神科智力障礙門診

圍產期精神科服務

日間醫院

服務時間

星期一至星期四：

上午九時至下午五時四十五分

星期五：

上午九時至下午六時

登記時間

星期一至星期五：

上午九時至中午十二時

下午二時至四時三十分

午膳時間

下午一時至二時

查詢電話：2959 8601

地址：瑪嘉烈醫院專科門診部 K 座十樓

所有門診新症，請於辦公時間內攜同香港註冊醫生之轉介信，到本中心預約便可。



綜合家庭服務中心

綜合家庭服務是在方便使用、及早識別、整合服務和伙伴關係的指導原則下，支援及鞏固個人及家庭，並按「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的路向提供服務。

機構名稱	地址	電話
香港家庭福利會 西九龍分會深水埗(西) 綜合家庭服務中心	深水埗元州邨 元謙樓2樓204室	2720 5131
社會福利署 長沙灣綜合家庭服務中心	長沙灣發祥街55號 長沙灣社區中心2樓	2360 1364
香港國際社會服務社 深水埗(南)綜合家庭服務中心	深水埗南昌街南昌社區 中心高座地下	2386 6967
社會福利署 大坑東綜合家庭服務中心	九龍石硤尾棠蔭街17號 大坑東社區服務中心 2樓及3樓	2777 3015
香港基督教服務處 家晴綜合家庭服務中心	九龍石硤尾石硤尾邨 23座219-235室	3994 2828

求助熱線

中心 / 機構	電話號碼	備註
社會福利署	2343 2255	24小時熱線服務
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	24小時熱線服務
生命熱線	2382 0000	24小時熱線服務
協青社 (青少年服務熱線)	9088 1023	24小時熱線服務
明愛向晴軒	18288	24小時熱線服務
撒瑪利亞會	2896 0000	24小時熱線服務
香港心理衛生會	27720047	心理健康輔導 24小時熱線服務
香港婦女中心協會 (婦女求助熱線)	2386 6255	服務時間： (星期一至四) 上9時30分至上午11時30分， 下午2時至下午4時， 下午7時至下午9時； (星期五) 上午9時30分至下午11時30分， 下午2時至下午4時
醫院管理局精神科熱線	2466 7350	24小時熱線服務
即時通精神健康諮詢熱線	3512 2626	24小時熱線服務



深水埗綜合社會服務處

地址：深水埗元州街59-63號元州市政大廈5、6樓

電話：2720 4318

本著「生命的栽培」宗旨，採用多元化工作手法，為深水埗區的兒童、青少年及其家庭提供不同類型服務。

服務對象：6-24歲的兒童、青少年及其家庭

服務內容：

- | | |
|-----------|-------------|
| ◆ 兒童發展工作 | ◆ 學校網絡工作 |
| ◆ 青少年發展工作 | ◆ 諮詢及輔導服務 |
| ◆ 外展社會工作 | ◆ 多元智能課程 |
| ◆ 家庭支援工作 | ◆ 地區協作/伙伴網絡 |

基督教
香港崇真會



深恩軒

地址：九龍深水埗黃竹街17-19號深崇閣二樓

電話：2776 7600

於2007年開辦，為一間以自負盈虧模式營運的家庭服務中心

宗旨

為區內居民提供多元化的家庭及支援服務，以促進他們的身、心、社、靈的健康

服務

兒童及青少年服務-成長小組、加強課餘託管、興趣發展小組、兒童遊戲治療

家庭服務 - 家長小組、家長工作坊、鄰里支援幼兒照顧計劃

社區服務 - 好窩心計劃、諮詢及輔導

社區協作 - 與政府部門、社區團體及商界協作，尋找更多資源推行各項服務計劃



勞聯智康協會有限公司

深水埗服務中心:

地址：九龍深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

電話：2784 5300

麗閣服務中心：

地址：九龍長沙灣麗閣邨麗薇樓平臺303&305室

電話：2194 8080

勞聯智康協會有限公司成立於2002年8月，是一所獲香港稅務條例第88條豁免繳稅的非牟利慈善機構。一直為社會上有需要人士、弱勢社群提供免費剪髮、家居清潔服務、失業人士再培訓等項目，惠及各階層；亦致力推動義工發展及培訓工作。



香港中華基督教青年會石硤尾會所

地址：九龍窩仔街100號石硤尾邨第2期服務設施大樓六樓A室

電話：27782727 傳真：27791922

中心服務簡介

為一國際性的社會服務機構，服務香港已達百年，服務單位逾四十個，一向強調體驗和實踐「非以役人，乃役於人」的基督精神，為達成此一宗旨，青年會屬下不少服務單位也致力推展不同服務，以期達致培養青年完全人格及服務社會。

而石硤尾會所乃青年會屬下一所綜合青少年服務中心，由1984年月起正式於石硤尾區開展服務，為本會最新之綜合青少年服務中心，並於2013年10月搬遷到石硤尾服務設施大樓內，為區內服務對象提供多元化活動。

服務對象：6-24歲兒童、青少年及其家庭成員



香港女童群益會

地址：九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓地下101-120室
電話：2729 2294 傳真：2725 5726

服務簡介：

為區內兒童、青少年及其家長提供全面而多元化的服務，包括發展性小組活動、興趣班、課餘託管、個案輔導等服務，以培養他們的社會責任感和發展其能力。中心亦因應社區的轉變和特性，靈活調配資源，使服務能更全面地回應社區需要。



宏施慈善基金
Windshield Charitable Foundation
一點愛心 十分關懷

宏施慈善基金深水埗社會服務處

中心地址：深水埗長沙灣道11-13號1字樓
聯絡電話：3590 4240

中心服務簡介

宏施慈善基金是香港政府註冊的慈善團體，自2001年10月成立至今，本著「關懷弱小、慈善為懷」精神。宏施慈善基金於2012年成立深水埗外展支援服務，以外展手法發掘有需要的服務對象，於2014年成立宏施慈善基金深水埗社會服務處，為深水埗新來港家庭及長者提供多元化的支援服務，透過各類服務增強其生活適應能力，助其融入社群，如成長小組、親子活動、新來港適應活動、義工培訓及個別照顧計劃等。



青暉婦女會

青暉服務會

地址：深水埗富昌邨富旺樓14號地下

地址：太子運動場道15號京華大廈2樓A室

電話：2386 8483

傳真：2360 1268

在2004年註冊為慈善團體鼓勵婦女關注社會，參與社區建設。提倡終身學習，確保男女平等。進行有關救災、扶貧等慈善捐贈工作，推廣及組織具慈善性質而有益於社區之文化康樂活動，開展有關德、智、體等教育事業。服務內容多元化，包括：婦女培訓、功課輔導、興趣班、健康體檢，不定期舉辦大型活動等會員人數超過1000人。2012年加入香港社會服務聯會為會員。



工業福音團鄰舍關懷中心

地址：深水埔營盤街163-173號建安大廈1樓1,2,10-12室

電話：27456383

中心服務簡介

本中心服務區內貧窮家庭，特別關注低收入家庭、新來港人士、長者、兒童及青少年。服務包括新來港人士服務、再培訓及就業支援服務、教會及地區網絡工作、青少年及家庭服務、義工及小組服務，透過多元化服務支援區內有需要的家庭。



九龍婦女聯會劉舜雯 富昌婦女服務中心

地址：深水埗富昌邨富旺樓地下十四號
電話：2267 4503

本中心營辦超過10年，受社會福利署委託，為區內家庭提供幼兒暫託服務，減少幼兒因無暇照顧，獨留家中可能產生的意外。中心同時舉辦多元化的課程和興趣班組，包括功課輔導、跆拳道班、幼兒畫班、幼兒英文班等，培育幼童多方面發展。同時提供技能增值課程，包括英文班、智能電話班、烹飪班等，令婦女透過參加多元的興趣班，自我增值，將餘暇服務社會，令社區中的弱勢群體，得到更多關顧。



九龍婦女聯會慧妍雅集 婦女綜合服務中心

地址：荔枝角海麗邨海和樓地下四號及十號
電話：3617 9056 傳真：3617 9057

九龍婦女聯會慧妍雅集婦女服務中心是九龍婦女聯會屬下機構。本中心於2008年開始在荔枝角海麗邨投入服務，會員超過2500人。一直堅持「婦女參與、社群為本，兩性平等，社會進步」為工作目標。致力：喚起各界關注性別觀點主流化，提倡終身學習的理念，關注長幼的服務，提倡齊建平等家庭，發揮女性在強化家庭功能中的作用，推動社會和諧共融，為香港社會的安定繁榮作貢獻。秉承聯會的宗旨，不斷開拓服務，包括：進行有關救災、扶貧等慈善捐贈工作，推廣及組織具慈善性質而有益於社區之文化康樂活動，開展有關德、智、體等教育事業。

本中心服務內容多元化，有幼兒暫託、功課輔導、興趣班、不定期舉辦大型活動等。期望透過不同的活動和服務，擴大社區網絡，強化婦女家庭功能的作用，促進社會的安定繁榮。

贊助



深水埗區議會

合辦

關注貧窮問題及
少數族裔工作小組

主辦



香港基督教女青年會
深水埗綜合社會服務處

合辦



宏施慈善基金
深水埗社會服務處



基督教香港
崇真會深恩軒



香港中華基督教青年會
石硤尾會所



九龍婦女聯會劉舜雯
富昌婦女服務中心



青暉婦女會



香港小童群益會



同根社



服務始於 1973
工業福音團契
(鄰舍關懷中心)



九龍婦女會慧妍雅集
婦女綜合服務中心



香港婦女中心協會



勞聯智康協會有限公司