精神健康推广大使培训先导计划
「幸福探索之旅」
简介

计划目的及简要

行政长官在 2025 年《施政报告》中宣布推行「精神健康推广大使培训先导计划」(下称「计划」),由精神健康综合社区中心动员相关机构及地区团体,透过系统化培训、实践活动及实习,在全港培养约 5 000 名「精神健康推广大使」,推广精神健康生活方式、培养抗逆力、构建关怀同行的支援网络。

计划对象

推广大使招募不限年龄、背景及界别。任何有意推动精神健康、愿意参与及实践相关行动的人士,均可报名参与。

培训架构

每位大使需完成共 50 小时的学习及服务,以确保具备基本知识、技能及实践经验,具体如下:

- **专题工作坊(共 20 小时)**:包括**社会福利署临床心理服务科编制的** 10 节面授或网上讲座,每节约 2 小时,为大使建立精神健康及幸福感的核心概念与基础知识。
- **由社工督导的实践活动(最少 20 小时)**:包括**「自我提升」实践活动及「推广服务」实践活动**;以及由社工以小组形式督导的实践活动,旨在提升参加者在推广行动方面的技巧,包括沟通技巧、连结社区资源及策划推广活动的能力。
- **实习(推广精神健康服务,最少 10 小时)**:包括在社工督导下参与由中心筹办的服务,以及由大使主导、以个人或联同精神健康综合社区中心或其他机构合作开展的精神健康推广活动。

推广大使分为五个发展阶段,一般预计参加者可于 12 至 16 个月内完成整个培训计划,成为能独立策划及推行社区服务的精神健康推广大使,守护社区精神健康。

阶段	挑战 时间表	最低完成要求
启程者 (Starter)	1 个月	● 完成计划简介会及签署参加约章
探索者 (Explorer)	3-4 个月	● 完成 2-3 节工作坊 ● 完成相应「个人实践」／「推广服务」活动
冒险家 (Adventurer)	6-8 个月	● 累计完成 4-6 节工作坊 ● 完成相应「个人实践」／「推广服务」活动 ● 完成不少于 5 小时的实习
行动大使 (Action Ambassador)	12-16 个月	● 完成全部 10 节工作坊 ● 完成全部「个人实践」／「推广服务」活动及推广技巧训练 ● 完成不少于 10 小时的实习，并获督导社工认证能独立策划及推行社区服务的精神健康推广大使
领航大使 (Leading Ambassador)	● 由中心推荐地区具相关经验人士或各阶段表现优秀的推广大使成为「领航大使」，参与中央活动及对外宣传，与公众分享参与经验，推广精神健康信息及计划理念	

参加者每完成一节工作坊会获得襟章；每完成一个阶段亦会获得证书或奖励。另设「每周冒险挑战」，大使可抽出一张「惊喜任务卡」，于日常生活中完成指定任务，并记录冒险过程与反思，以累积分数换领小礼物。

各区精神健康综合社区中心报名表格如下：

服务区域	机构名称	中心名称	报名表格	电话号码
中西南区	扶康会	康晴天地	报名连结	2518 3880
	东华三院	东华三院乐康轩	报名连结	3460 6060
离岛区	新生精神康复会	安泰轩（离岛）	报名连结	2363 5718
	圣雅各福群会	喜汇离岛	报名连结	5931 8691
东区	浸信会爱羣社会服务处	乐心汇（港岛东）	报名连结	2967 0902
	利民会	友乐坊（港岛东）	报名连结	2505 4287

服务区域	机构名称	中心名称	报名表格	电话号码
湾仔	浸信会爱羣社会服务处	乐心汇（湾仔）	报名连结	3413 1641
黄大仙	利民会	友乐坊（黄大仙）	报名连结	2322 3794
观塘	香港心理卫生会	恒泰坊	报名连结	2346 3798
		恒乐坊（分址）		2116 0503
		赛马会恒健坊（分址）		2834 9618
将军澳(南)	基督教家庭服务中心	和悦轩-精神健康综合社区中心	报名连结	3521 1611
西贡及将军澳(北)	香港神托会	汇晴坊（精神健康综合社区中心）	报名连结	2633 3117
九龙城	香港善导会	龙澄坊	报名连结	2332 5332
油尖旺	新生精神康复会	安泰轩（油尖旺）	报名连结	2977 8900
深水埗	新生精神康复会	安泰轩（深水埗）	报名连结	2319 2103
荃湾	香港明爱	明爱全乐轩	报名连结	3105 5337
葵青	浸信会爱羣社会服务处	乐心汇（葵青）	报名连结	2434 4569
葵涌	新生精神康复会	安泰轩（葵涌）	报名连结	2652 1868
沙田	香港神托会	创荟坊（精神健康综合社区中心）（沙田）	报名连结	2645 1263
		创荟坊（精神健康综合社区中心）（马鞍山 – 分址）	报名连结	2321 3090
	新生精神康复会	安泰轩（沙田）	报名连结	3552 5460/ 2615 2820
大埔	香港心理卫生会	赛马会恒悦坊	报名连结	2651 8132
北区	香港明爱	明爱乐晴轩	报名连结	2278 1016
元朗	香港善导会	朗澄坊	报名连结	3163 2873
	新生精神康复会	安泰轩（天水围）	报名连结	2451 4369

服务区域	机构名称	中心名称	报名表格	电话号码
屯门	新生精神康复会	安泰轩（屯门－湖景）	报名连结	2450 2172
		安泰轩（屯门－安定）（分址）		
	香港圣公会福利协会有限公司	香港圣公会屯门精神健康综合社区中心 - 乐喜聚	报名连结	2465 3210

社会福利署
2026 年 10 月