精神健康推廣大使培訓先導計劃
「幸福探索之旅」
簡介

計劃目的及簡要

行政長官在2025年《施政報告》中宣布推行「精神健康推廣大使培訓先導計劃」(下稱「計劃」),由精神健康綜合社區中心動員相關機構及地區團體,透過系統化培訓、實踐活動及實習,在全港培養約5 000名「精神健康推廣大使」,推廣精神健康生活方式、培養抗逆力、構建關懷同行的支援網絡。

計劃對象

推廣大使招募不限年齡、背景及界別。任何有意推動精神健康、願意參與及實踐相關行動的人士,均可報名參與。

培訓架構

每位大使需完成共50小時的學習及服務,以確保具備基本知識、技能及實踐經驗,具體如下:

- **專題工作坊(共20小時)**:包括**社會福利署臨床心理服務科編製的**10節面授或網上講座,每節約2小時,為大使建立精神健康及幸福感的核心概念與基礎知識。
- **由社工督導的實踐活動(最少20小時)**:包括**「自我提升」實踐活動及「推廣服務」實踐活動**;以及由社工以小組形式督導的實踐活動,旨在提升參加者在推廣行動方面的技巧,包括溝通技巧、連結社區資源及策劃推廣活動的能力。
- **實習(推廣精神健康服務,最少10小時)**:包括在社工督導下參與由中心籌辦的服務,以及由大使主導、以個人或聯同精神健康綜合社區中心或其他機構合作開展的精神健康推廣活動。

推廣大使分為五個發展階段,一般預計參加者可於12至16個月內完成整個培訓計劃,成為能獨立策劃及推行社區服務的精神健康推廣大使,守護社區精神健康。

階段	挑戰 時間表	最低完成要求
啟程者 (Starter)	1 個月	● 完成計劃簡介會及簽署參加約章
探索者 (Explorer)	3-4 個月	● 完成 2-3 節工作坊 ● 完成相應「個人實踐」／「推廣服務」活動
冒險家 (Adventurer)	6-8 個月	● 累計完成 4-6 節工作坊 ● 完成相應「個人實踐」／「推廣服務」活動 ● 完成不少於 5 小時的實習
行動大使 (Action Ambassador)	12-16 個月	● 完成全部 10 節工作坊 ● 完成全部「個人實踐」／「推廣服務」活動及推廣技巧訓練 ● 完成不少於 10 小時的實習，並獲督導社工認證能獨立策劃及推行社區服務的精神健康推廣大使
領航大使 (Leading Ambassador)	● 由中心推薦地區具相關經驗人士或各階段表現優秀的推廣大使成為「領航大使」，參與中央活動及對外宣傳，與公眾分享參與經驗，推廣精神健康資訊及計劃理念	

參加者每完成一節工作坊會獲得襟章；每完成一個階段亦會獲得證書或獎勵。另設「每週冒險挑戰」，大使可抽出一張「驚喜任務卡」，於日常生活中完成指定任務，並記錄冒險過程與反思，以累積分數換領小禮物。

各區精神健康綜合社區中心報名表格如下：

服務區域	機構名稱	中心名稱	報名表格	電話號碼
中西南區	扶康會	康晴天地	報名連結	2518 3880
	東華三院	東華三院樂康軒	報名連結	3460 6060
離島區	新生精神康復會	安泰軒（離島）	報名連結	2363 5718
	聖雅各福群會	喜匯離島	報名連結	5931 8691
東區	浸信會愛羣社會服務處	樂心匯（港島東）	報名連結	2967 0902
	利民會	友樂坊（港島東）	報名連結	2505 4287

服務區域	機構名稱	中心名稱	報名表格	電話號碼
灣仔	浸信會愛羣社會服務處	樂心匯（灣仔）	報名連結	3413 1641
黃大仙	利民會	友樂坊（黃大仙）	報名連結	2322 3794
觀塘	香港心理衞生會	恆泰坊	報名連結	2346 3798
		恆樂坊（分址）		2116 0503
		賽馬會恆健坊（分址）		2834 9618
將軍澳（南）	基督教家庭服務中心	和悅軒-精神健康綜合社區中心	報名連結	3521 1611
西貢及將軍澳(北)	香港神託會	匯晴坊（精神健康綜合社區中心）	報名連結	2633 3117
九龍城	香港善導會	龍澄坊	報名連結	2332 5332
油尖旺	新生精神康復會	安泰軒（油尖旺）	報名連結	2977 8900
深水埗	新生精神康復會	安泰軒（深水埗）	報名連結	2319 2103
荃灣	香港明愛	明愛全樂軒	報名連結	3105 5337
葵青	浸信會愛羣社會服務處	樂心匯（葵青）	報名連結	2434 4569
葵涌	新生精神康復會	安泰軒（葵涌）	報名連結	2652 1868
沙田	香港神託會	創薈坊（精神健康綜合社區中心）（沙田）	報名連結	2645 1263
		創薈坊（精神健康綜合社區中心）（馬鞍山 – 分址）	報名連結	2321 3090
	新生精神康復會	安泰軒（沙田）	報名連結	3552 5460/ 2615 2820
大埔	香港心理衞生會	賽馬會恆悅坊	報名連結	2651 8132
北區	香港明愛	明愛樂晴軒	報名連結	2278 1016
元朗	香港善導會	朗澄坊	報名連結	3163 2873

服務區域	機構名稱	中心名稱	報名表格	電話號碼
	新生精神康復會	安泰軒（天水圍）	報名連結	2451 4369
屯門	新生精神康復會	安泰軒（屯門—湖景）	報名連結	2450 2172
		安泰軒（屯門—安定）（分址）		
	香港聖公會福利協會有限公司	香港聖公會屯門精神健康綜合社區中心 – 樂喜聚	報名連結	2465 3210

社會福利署
2026 年 11 月