

- 教育及支援服務

此項目是專為需要照顧受情緒病或精神病困擾的家庭成員之員工而設，主要服務包括：

- 精神健康證書課程
- 員工/家屬支援小組

- 諮詢服務

遇有需要，我們隨時歡迎員工或機構進行諮詢，所有諮詢內容絕對保密

專業的團隊...

- 我們是一隊資深並具豐富經驗的專業團隊，成員包括社會工作者、心理學家、專科護士、物理治療師及職業治療師，敬誠為您們提供專業意見及適切的服務。

自在空間剪影...



成就由這刻開始...

- 如果您也希望與我們一起建設您們的茂林，為您的機構開闢更遠更闊的天地，歡迎您透過電話、傳真或電郵與我們聯絡：



新生精神康復會

聯絡本會

九龍深水埗南昌街332號

電話：(852) 2332 4343

電郵：ho@nlpra.org.hk

傳真：(852) 2770 9345

網址：http://www.nlpra.org.hk



新生精神康復會

自在。成就@職場

僱員發展服務計劃

自在。成就@職場

非常成就，由健康自在的僱員開始...

健康快樂的員工，猶如一顆強壯的種子，只要施予充足的養份，便能茁壯自在地成長，結出豐盛的果實，延展成一片茂林。

我們深信...

- 員工是提昇競爭力和生產效益不可或缺的資源；
- 員工擁有和諧而平衡的生活，對個人有所裨益，也能為您的機構帶來無限的動力和成就；
- 生活與工作失衡對員工和機構均會造成重大的個人及經濟損失；
- 關注僱員的全人健康，發展人才能力，方能創建一支自在強盛的團隊，促進業務發展，讓機構與僱員一起邁步成長。



共建和·平·自在工作間...

自在。成就@職場 是一項嶄新的服務計劃，我們會按照參與機構所屬的行業、員工的現況及需要，以「自在成就」為主題，為您的機構度身設計適切的培訓或活動內容予參與對象，促進他們在身、心、社、智、職、靈六方面 (Wellness) 和諧而平衡的發展，創造成就，並在工作崗位上自在地發揮，超越個人成就，為機構開創新的領域。

過去數年，我們一直致力提倡工作間精神健康，並積極響應「世界心理衛生聯盟」(World Federation for Mental Health) 2000及2001年「世界精神健康日」的主題「精神健康與工作」(“Mental Health and Work”)，舉辦了研討會、公開講座及專為機構而設的「管理壓力·工作積極」工作坊，協助員工有效管理壓力，改善及保持身心健康。

自2005年開始，我們更積極推動以全人健康，自在人生為主題的活動、培訓及研究項目，期望為員工、社會服務機構及企業提供實際的知識及技巧，協助員工發展全面、健康、豐盛而自在的生活，使他們在工作上能更充分的發揮，做到僱主與僱員雙贏的理想。

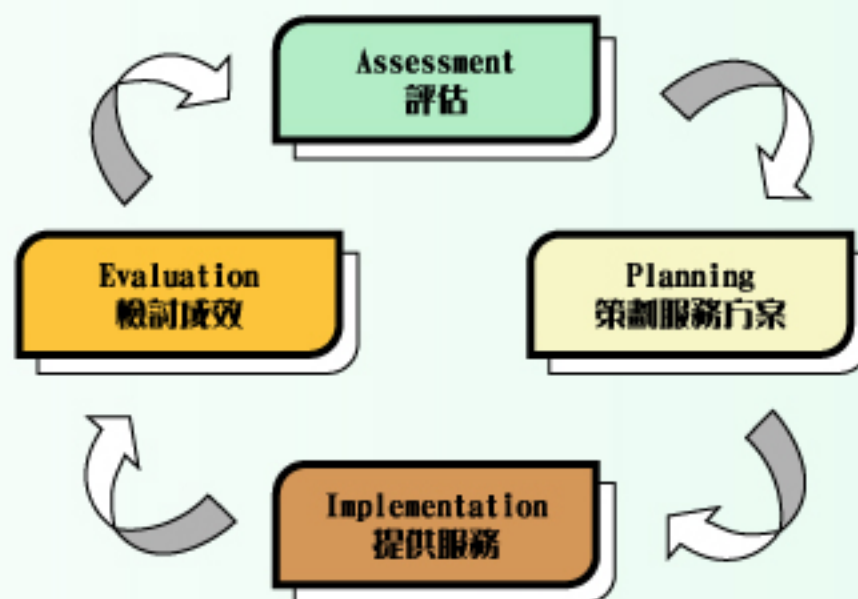
您的參與...

- 不論業務性質，不論工作崗位，只要您的機構希望與員工共享非常成就，我們即樂意為您提供專有的服務。



非一般的服務計劃...

- 以專業的意見，提供「貼身」的服務設計；
- 切合參與機構的需求，提供靈活彈性的服務；
- 由專責之專業人員與參與機構共同協商、緊密合作；
- 因應機構的需要及經費預算，設計一次或一系列的訓練活動及/或支援服務，並可選擇以工作坊、講座、研討會、日營等各種不同的形式進行；
- 透過問卷、參加者回應及訓練員/工作員之觀察評估服務成效，並向參與機構提交有關簡報作參考。



● 培訓活動

主題領域	可供選擇之範疇
「自在工作」篇 Career Wellness	<ul style="list-style-type: none"> ● 管理壓力，工作積極 ● 調解至勝之道 ● 與員工的情緒共舞 ● 危機應變 ● 工作與生活平衡 ● 健康工作生活指南 ● 促進工作間精神健康 ● 工作環境轉變之適應 ● 退休 / 轉職之適應 ● 預防心力耗盡(Burnt-out)有法 ● 團隊建立：樂在好 TEAM ● 團隊和諧：化解團隊衝突與矛盾 ● 團隊動力：激勵團隊士氣
「人見人愛」篇 Social Wellness	<ul style="list-style-type: none"> ● 相處有道：親和感 ● 父母之道：親子大不同 ● 姻親之道：做個開心夾心人 ● 談情說性，婚姻至勝 ● 跳出沉溺的框框
「快活良源」篇 Psychological	<ul style="list-style-type: none"> ● 快樂秘笈：樂觀積極人生觀 ● 戰勝負面能量 (焦慮、憤怒、完美主義、批評、抑鬱等) ● 動力三級跳 ● 「玩」出正能量
「健康無價」篇 Physical Wellness	<ul style="list-style-type: none"> ● 辦公室舒展運動 ● 快速減壓錦囊：左右鼻孔呼吸法、眼睛鬆弛法、6秒平靜心法 ● 輕盈太極十式 ● 保健有法：營養飲食 ● 疾病預防有法
「生活智慧」篇 Intellectual Wellness	<ul style="list-style-type: none"> ● 跨越思想陷阱 ● Mind-Mapping ● 認知行為 A-B-C
「心靈躍升」篇 Spiritual Wellness	<ul style="list-style-type: none"> ● 身、心、靈互動練習 ● 正念練習 (Mindfulness) ● 靜坐與冥想

