

我們是一個關心本港抑鬱症患者
及其親友的註冊非牟利慈善機構

會名的由來：「與抑鬱共舞」

我們希望參加協會的朋友，在面對抑鬱症來訪時，可主動拖帶它的步伐，同時認識及了解病情所觸動的不同情緒，並有能力選擇，作自我的主人，猶如舞蹈中隨心所欲地帶領舞步、控制舞速，跳出不同的舞姿。

透過情緒支援小組，讓組員一起學習與抑鬱症共存的方法，嘗試跟家人、親友等過著身心康寧的生活，像在與他人一同跳出不同節奏和步履的舞蹈，在躍動間豐富自我，向精采燦爛的人生邁進！

核心信念

我們深信以藥物治療、個人心理輔導及情緒支援小組這個「鐵三角」，能對抑鬱症患者產生最大的幫助。



情緒支援小組舉辦時間

情緒支援小組每年舉辦兩至三屆，分別於三月、七月及十一月間舉行，每屆一組，每組約有十名參加者。

最新一屆 與抑鬱共舞情緒支援小組

第52屆情緒支援小組

日期：2019年4月9日至2019年10月8日

時間：逢星期二，晚上7:00至9:00

每週聚會一次，為期26週

地點：香港中區己連拿利一號華昌大廈2樓

名額：10人，小組開始後不會增收新組員

對象：經醫生診斷患有抑鬱症，無明顯自殺傾向，年齡介乎21至60歲，具中學或以上程度之男女均適合申請參加

內容：小組聚會，包括醫學分享會及心理輔導講座各一次

組長：由三位從事輔導專業的義工擔任

費用：全免

- 申請被接納後須繳付按金\$500，出席率達八成或以上者，將獲全數退還；未滿八成者，每次缺席將扣減\$50，餘數於小組完結後發還

報名方法：

填妥報名表格，透過下列方法交回：

- ◆ 郵寄至九龍油麻地南京街8至20號德惠行402室
- ◆ 傳真至2124 1000

- ◆ 申請人需要與組長會面約半小時，合適者將獲邀請加入小組。
- ◆ 你所提供的資料只作申請參加小組用途，並將保密處理。
- ◆ 如未能獲邀請加入小組，所有提供的資料將被即時銷毀。
- ◆ 本會保留一切申請加入及邀請退出本情緒支援小組的權利。

☎ 9094 6592

逢星期一至六上午10:00至下午6:00
如未能接聽，敬請留言

www.dwd.org.hk



與抑鬱共舞

情緒支援小組

報名表格

一個關心本港抑鬱症患者及
其親友的註冊非牟利慈善團體

贊助：陳紀德醫生紀念基金、香港聖公會聖保羅堂、香港輔導及調解服務

與抑鬱共舞 情緒支援小組

與抑鬱共舞協會

你是否願意學習面對和管理自己抑鬱的情緒，重拾自尊和自信，重新掌握自己的命運？你以下的抉擇會為你帶來出路，曙光和改變。

協會成立的目的

人生路途上縱使滿有崎嶇和起跌，卻依然充滿選擇、機會和希望。

我們是一群由專業醫生和心理治療師所組成的一個團體。我們深信人生充滿盼望，每一個人生旅途者都有能力為自己生命劃上彩虹，各自各精彩。

*If you want the rainbow,
you have to pass through the rain.*

即使外在環境充斥著負面的訊息：經濟低迷、裁員瘦身、世局艱難、人生失意當中，只要你願意踏前一步，離開被囚困的黑暗深淵，勇敢、誠實地去讓自己開拓更廣寬的心靈空間，與一些同路人一起分享及分擔自己人生中的掙扎、歷練和傷痛，彼此扶持、鼓勵、結伴同行，你會發現原來結伴上路可以是如斯輕省、寫意……

**「天雖不可以常藍，但心卻可以常樂」
重新把自己的人生方向和
定位調校得更清晰罷。**



「天雖不可以常藍，但心卻可以常樂」

小組內容 (內容保密)

這是一個互助小組（而非心理治療小組），組員透過教育練習、分享、溝通，從彼此身上學習「與抑鬱共舞」的方法和技巧。

- 增進組員的自我認識
- 發展人際領域，察驗自己的有限，發現自己的潛能
- 提供一個安全空間，讓組員互相傾訴內心的掙扎和困惑，讓情緒得以釋放
- 學習駕馭你的抑鬱情緒
- 組員間彼此建立一個支援網絡

與抑鬱共舞情緒支援小組 報名表格

適合 21 至 60 歲，
具中五程度者參加

■ A 部：個人基本資料

※ 請以正楷填妥以下申請表格

中文姓名：		英文姓名：	
性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：	教育程度：	
職業： <input type="checkbox"/> 全職 <input type="checkbox"/> 半職 <input type="checkbox"/> 待業			
婚姻狀況： <input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 鰥寡		子女狀況： <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有 ____ 名，年齡介乎 ____ 歲至 ____ 歲	
同住者：			
地址：			
電郵地址：			
聯絡電話：		(日)	(夜)
緊急聯絡人姓名：	與申請人關係：	聯絡電話：	

■ B 部：接受輔導經驗

(包括由臨床心理學家、社工、心理治療師、輔導員或其他專業人士提供)

- 你過往曾否接受心理輔導？ 曾經接受 未曾接受 (請跳答第 5 題)
- 如曾經接受，請問由誰提供？ 醫院臨床心理科 社工 心理治療師
 輔導員 精神科醫生
 其他：_____
- 第一次接受輔導年份 _____ 年。大約接受了輔導 _____ 年 _____ 月
- 由那機構，或專業人士提供？_____
- 現時還有繼續接受心理輔導嗎？ 有 沒有
- 如現時有接受心理輔導，是否由以上同一機構或專業人士提供？ 是 否
- 如填否，請提供輔導機構名稱，或專業人士名字：_____
- 每隔多久見一次？ _____ 星期 / 月 面見一次

請繼續填寫 C、D、E 部 →→

■ C 部：求診經驗

初次診斷為抑鬱症日期：	目前是否仍在求診中？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
如正求診，請提供醫院或主診醫生姓名：	
如非正求診，請問過去曾否接受診斷： <input type="checkbox"/> 曾經 <input type="checkbox"/> 否	

■ D 部：服用藥物情況

服用藥物名稱	劑量 (mg)	服用方式				
		每日次數	每次 (粒)	服用時間		
				早	午	晚

■ E 部：介紹 / 轉介人

介紹 / 轉介人：	與申請人關係：
如由機構轉介，請提供機構名稱：	

■ 填妥報名表格後，請以下列方法交回：

- ✉ 郵寄報名表格至「九龍油麻地南京街 8 至 20 號德惠行 402 室」，或
- ✉ 將報名表格傳真至 2124 1000

- 申請人需要與組長會面約半小時，合適者將獲邀請加入小組。
- 你所提供的資料只作申請參加小組用途，並將保密處理。
- 如未能獲邀請加入小組，所有提供的資料將被即時銷毀。
- 本會保留一切申請加入及邀請退出本情緒支援小組的權利。

☎ **9094 6592** 逢星期一至六，上午 10:00 至下午 6:00
如未能接聽，敬請留言



<http://www.dwd.org.hk>