東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

賽馬會抗逆有「家」計劃

活動服務申請表

FR-01

此欄由計劃社工填寫:
活動編號:
活動日期:
活動時間:

抗逆有「家」主題小組系列

	代號	服務名稱	目標及內容	時間/節數	形式/ 家庭數目
親子小組活動（適用於小一或以上親子）（建議初小及高小分開進行）	F-1	逆風同行 – 親子藝術x遊戲小組	目標: 1. 提升家庭面對逆境時的應對技巧和知識 2. 協助家庭建立正面的價值觀和態度，從而改善家庭在逆境下的精神健康 內容: 1. 親子藝術創作及互動遊戲	1.5小時/4節 親子小組 及 4小時/親子日營 (線上為3.5小時)	小組+日營 6-10個家庭 (可實體 / 線上)
	F-2	親子靜觀動物園小組	目標: 1. 提升家庭抗逆力 2. 建立家庭成員間彼此接納和互相支持的情感連結，促進彼此關係 內容: 1. 親子共同練習靜觀進食、靜觀呼吸、靜觀步行，連結彼此身體 2. 親子共同練習打開五感天窗，以好奇心探索每日的新發現。	1.5小時/6節 親子小組 *參加者需自備瑜伽墊，如有特殊情況可與計劃社工討論	小組 6-10個家庭 (可實體 / 線上)
	F-3	逆風飛翔 – 親子靜觀教養小組	目標: 1. 提升家庭抗逆力 2. 建立家庭成員間彼此接納和互相支持的情感連結，促進彼此關係 內容： 1. 家長學習靜觀教養，在家中及親子活動中實踐。 2. 家長學習覺察自己身體訊號和明白滋養自己身體的需要，重拾養育子女的初心和好奇心。	1.5小時/4節 家長小組 及 4小時/親子日營 (線上為3小時) *參加者需自備瑜伽墊，如有特殊情況可與計劃社工討論	小組+日營 6-10個家庭 (可實體 / 線上)
	F-4	合「拍」家庭 — 故事館小組	目標: 1. 建立家庭成員間正面及美好相處回憶 2. 增加家庭溝通及互動機會，鞏固家庭正面相處關係 3. 發掘家庭正面的強項及力量，面對逆境 4. 促進家庭與社區連結，加強家庭支援網絡 內容： 1. 家庭拍攝活動及家庭相簿製作 2. 家庭相片遊戲體驗	2小時/4節親子小組 及 4小時/親子日營 *日營活動建議所有核心家庭成員出席 *日營於第3日進行	小組+日營 6-10個家庭 (只限實體)
	F-5	「歷」久. 嘗新 — 強化家庭抗逆力小組	目標 1. 透過建立家庭共同解難經驗，強化家庭連繫感 2. 提升家庭成員間理解、溝通、協商及共同決策能力 3. 促使家庭轉化學習經驗，建構新的家庭信念，更有信心共同面對未來的挑戰 內容： 1. 歷奇挑戰及活動	2小時/4節家長小組、2小時/2節學生小組 及 4.5小時/日營或全日小組活動	小組+日營 6-10個家庭 (只限實體)
	F-6	家歷奇緣 – 家庭關係增潤小組		2節親子小組活動 (日營前與後) 及 2日1夜營會活動	小組+日營 6-10個家庭 (只限實體)

敬請細讀以下注意事項:

1. 學校/機構轉介社工需於小組開展一星期前填寫<活動參加者名單>及口頭告知活動負責社工個別家庭需注意事項(如有)。
2. 如以線上方式進行，相關物資(瑜伽墊除外)由計劃團隊安排運送至學校交學校社工安排派發(如特殊情況可與計劃社工另作討論)。
3. 抗逆有「家」主題小組系列家長須進行「前測」及「後測」問卷調查。
4. 計劃團隊會按小組需要在小組第1節得到家庭同意後向轉介社工查詢家庭聯絡電話作整個小組期間聯繫跟進。
5. 申請日期僅供計劃社工參考，實際日期時段以雙方聯絡溝通後確認後簽署服務確認書為準。
6. 抗逆有「家」主題小組系列為全年申請活動，由於名額有限，所有活動先到先得。
7. 上述活動由香港賽馬會慈善信託基金捐助，活動費用全免。

東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

賽馬會抗逆有「家」計劃

活動服務申請表

FR-01

正向興趣小組/工作坊系列

	代號	服務名稱	主題及內容	時間/節數	對象	形式/ 人數
學生小組活動	S-1	遊藝童盟	透過遊戲及表達藝術創作: 1. 提升參加者的自我認識; 2. 建立正向的價值觀，及面對逆境的思維。	1小時/4節	小學生至中學生	小組 8-10 人 (可實體/線上)
	S-2	指尖的藝術	透過創作和諧粉彩的過程: 1. 讓參加者認識和表達自己的情緒和感受; 2. 建立樂觀感。	1小時/4節		小組 8-10 人 (可實體/線上)
	S-3	桌遊夢幻島	透過多元化桌遊活動: 1. 提升參加者對自我的認識; 2. 促進溝通能力，反應力及決策力。	1小時/4節		小組 6-8 人 (只限實體)
	S-4	逆風同行 挑戰營	透過歷奇活動挑戰 1. 提升團隊合作能力，溝通技巧; 2. 增加參加者的解難能力。	單次性 半日/全日活動		工作坊 10-20 人 (只限實體)
家長及子女同樣合適活動	PS-1	親子平行小組 (家長及學生小組同時分開進行，雙方均能全情投入)	(子女組) 透過遊戲及小組活動: 1. 讓子女認識和表達自己的情緒 2. 提升子女的情緒管理能力	1.5小時/4節	小學生至中學生	小組 8-10 人 (可實體/線上)
			(家長組選擇一) **適合只有其中1位家長出席** 透過表達藝術創作、圖卡及家長互動: 1. 讓家長認識子女於不同階段的需要及正/負向的教養行為，提升親職效能感; 2. 建立正向的親職教養。	1.5小時/4節	育有小學生或中學生之家長	小組 8-10 人 (可實體/線上)
			(家長組選擇二) **必須夫妻同時出席** 透過夫妻之間互動: 1. 增加夫妻間交流滋潤關係; 2. 提升彼此在親職教養上的認識及默契。 *參加者需自備瑜伽墊，如有特殊情況可與計劃社工討論	1.5小時/4節		小組 4-5對夫妻 (可實體/線上)
	PS-2	新興運動小組 (親子形式)	透過不同的新興運動訓練(如木棋、躲避盤等): 1. 提升親子的合作能力及溝通技巧; 2. 增加親子的解難能力	1小時/4節	小學生至中學生的家庭	小組 6-8 個家庭 (只限實體)
		新興運動小組 (家長或子女形式)	透過不同的新興運動訓練(如木棋、躲避盤等): 1. 讓參加者舒展身心，減輕精神壓力; 2. 增強自信心，促進心理健康。	1小時/4節	中小學生或其家長	小組 8-10 人 (只限實體)
親職教養活動	P-1	情感有「家」	透過小組活動及家長互動 1. 認識情緒與家庭溝通的關係; 2. 讓家庭建立正向溝通及管教技巧。	1.5小時/4節	育有小學生或中學生之家長	小組 8-10 人 (只限實體)
	P-2	心呼club	透過減壓呼吸練習: 1. 讓參加者減壓及放鬆身心，建立正念思維; 2. 建立彈性的親職教養。	1.5小時/4節		工作坊 8-10 人 (可實體/線上)
	P-3	抗逆有「家」 家長講座	透過講座內容 1. 讓家長認識家庭抗逆力及與親職教養關係; 2. 認識培養子女面對逆境的態度、透過合適溝通技巧滋養親子關係。	1小時/1節		講座 人數不限 (可實體/線上)
	P-4	左鄰有您 家長互助小組	透過家長互動及表達藝術創作: 1. 讓參加者認識和表達自己的情緒和感受; 2. 建立正念思維及家長間的互助平台。	1小時/4節		小組 8-10 人 (可實體/線上)

敬請細讀以下注意事項:

1. 上述正向興趣小組/工作坊系列為全年申請活動，由於名額有限，所有活動先到先得。
2. 如以線上方式進行，相關物資(瑜伽墊除外)由計劃團隊安排運送至學校交學校社工派發(如特殊情況可與計劃社工另作討論)。
3. 上述活動由香港賽馬會慈善信託基金捐助，活動費用全免。

- 如校方或機構對以上任何活動有興趣，請在以下連結或掃瞄右邊QR code並填寫相關報名資料。
  https://forms.gle/GraJjrZdVdeoxQau6
- 本計劃收到有關申請後，將在7個工作天內與閣下聯絡。
- 如有查詢，歡迎致電：2827-1000與負責社工楊先生/劉姑娘聯絡。謝謝。