



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 藝動心靈學生情緒健康計劃

服務申請表

團體/學校資料：

團體/學校名稱： _____

團體/學校地址： _____

負責老師 / 社工： _____

聯絡電話： _____ 電郵： _____ 傳真： _____

第一部分：到校學生情緒/精神健康教育活動

活動名稱	預算舉行日期	活動時間	參與人數
1) 學生情緒/精神健康教育講座			
<input type="checkbox"/> 「藝動心靈」學生常見情緒病講座 <input type="checkbox"/> 抗焦有辦法-認識焦慮症及處理方法 <input type="checkbox"/> 心晴起動-認識抑鬱症及處理方法 <input type="checkbox"/> 正視壓力-壓力管理與情緒健康 <input type="checkbox"/> 與你同行-身心健康 Take ACTION (採用接納與承諾治療元素)			
2) 學生情緒/精神健康教育工作坊			
<input type="checkbox"/> 「ACTivate The HeARTful Journey」工作坊 <input type="checkbox"/> 「療癒心靈、活在當下」靜觀體驗工作坊 (由註冊社工帶領) <input type="checkbox"/> 「藝動心靈」表達藝術治療工作坊 (由註冊表達藝術治療師帶領) 內容：透過靜觀練習、表達藝術創作等治療性活動讓學生認識自己，學習表達及處理情緒。			
3) 學生情緒/精神健康教育治療小組			
<input type="checkbox"/> 「心藝遊蹤」Take ACTION 小組 (由註冊社工帶領) <input type="checkbox"/> 「心藝旅圖」表達藝術治療小組 (由註冊表達藝術治療師帶領) 內容：透過接納與承諾治療的六個意念並揉合不同藝術媒介，協助學生表達及舒緩抑鬱/焦慮情緒，提升抗逆力。(建議 6 節，每節 1.5 小時，每組 8-10 人)			

4) 學生興趣小組			
<input type="checkbox"/> 「棋玩旅程」桌遊小組 <input type="checkbox"/> 「啲動身心」活力小組 <input type="checkbox"/> 「Dream It Yourself」創意藝術小組 <input type="checkbox"/> 「Chill 自然鬆 ZONE」園藝小組 (建議 4 節，每節 1.5 小時，每組 8-10 人)			

第二部分：專業培訓課程

活動名稱	預算活動日期	活動時間	參與人數
教師專業培訓工作坊			
<input type="checkbox"/> WeACT 有「匙」辨識及支援受情緒困擾的學生工作坊 內容：運用接納與承諾治療的元素與協助受情緒困擾的學生。 <input type="checkbox"/> 「Mindful HeArt」表達藝術抒壓工作坊 (建議每節 3 小時，每次最少 30 人)			

第三部分：家長教育活動

活動名稱	預算活動日期	活動時間	參與人數
1. 家長教育工作坊			
<input type="checkbox"/> 親子有效溝通工作坊 <input type="checkbox"/> WeACT 有「匙」辨識及支援受情緒困擾的子女工作坊 內容：運用接納與承諾治療的元素與協助受情緒困擾的子女。 <input type="checkbox"/> 「Mindful HeArt」表達藝術抒壓工作坊 (建議每節 1.5 小時，每節 20 人)			
2. 家長教育小組			
<input type="checkbox"/> 「HeARTful ACTION」正向家長教育小組 內容： <ul style="list-style-type: none"> ✧ 認識子女常見的情緒/精神健康問題 ✧ 如何支援有情緒/精神健康需要的子女 ✧ 透過接納與承諾治療手法(ACT)/表達藝術創作舒緩照顧壓力 ✧ 正向親子管教/有效親子溝通多面睇 ✧ 為家長提供互相分享和支持的機會 ✧ 社區資源介紹 (建議 4 節，每節 1.5 小時，每組 8-10 人)			

3. 親子活動			
<input type="checkbox"/> 親子表達藝術創作工作坊 內容：透過藝術創作加強親子溝通 (建議每節 2 小時，每節 16-30 人)			

第四部份：大型教育活動

活動名稱	預算活動日期	活動時間	參與人數
情緒健康攤位活動			
<input type="checkbox"/> 「心晴指南針」情緒健康關注日 內容： ✧ 透過不同的攤位、體驗活動及展覽推廣有關情緒健康資訊 <input type="checkbox"/> 情緒健康資訊展覽 <input type="checkbox"/> 快速情緒健康測試 <input type="checkbox"/> 「情緒對對碰」-認識不同的情緒詞彙 <input type="checkbox"/> 「快樂良方」-認識不同促進情緒健康的方法 <input type="checkbox"/> 「心靈休息站」-透過不同的藝術活動改善情緒健康 (例如：和諧粉彩/禪繞畫/平靜心靈 星空瓶創作) <input type="checkbox"/> 聯合精神健康流動宣傳車進行體驗活動 (5.5 噸貨車上之活動包括：情緒投射遊戲/VR 體驗活動等) <input type="checkbox"/> 其他：_____			

*以上各項活動內容可因應學校個別需要而作出調整。

**本計劃運用接納與承諾治療 ACT 作為藍本，並以表達藝術治療作為介入手法，為學校提供一系列的服務，以為受抑鬱焦慮情緒困擾的學生提供及早預防、及早辨識與及早介入的支援，減輕情緒困擾。

請填寫服務申請表後傳真至 **2706 5776**。本計劃職員將於一星期內聯絡有關負責人，跟進服務安排事宜。如一星期內未有回覆，煩請致電 **2142 6161** 向計劃職員查詢。