



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre



讓幸福♥連結社區

精神健康流動宣傳車服務

幸福雜貨舖 精神健康流動宣傳車服務 申請表-社區(2023-2024 年度)

團體/機構資料：

團體/機構名稱: \_\_\_\_\_

團體/機構地址: \_\_\_\_\_

負責社工/職員: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 電郵: \_\_\_\_\_ 傳真: \_\_\_\_\_

第一部份: 婦女/照顧者精神健康教育活動

活動名稱	預計舉行日期	活動時間	參與人數
<b>婦女/照顧者精神健康教育講座</b>			
(講座時間：約 60 分鐘)			
<p>➤ <b>主題:</b></p> <p><input type="checkbox"/> 「靜心一刻」靜觀與自我關懷講座</p> <p><input type="checkbox"/> 「抗焦與正向情緒/精神健康」講座</p> <p><input type="checkbox"/> 「愛之語」和諧家庭溝通講座</p> <p>➤ <b>內容:</b></p> <p>講座 + 流動宣傳車資訊站</p> <p>(需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊)</p>			
<b>幸福工房-婦女/照顧者減壓活動</b>			
(服務人數：約 20 -30 人 / 工作坊時間：約 60 分鐘)			
<p>➤ <b>主題:</b></p> <p><input type="checkbox"/> 「連繫內在」表達藝術體驗工作坊</p> <p><input type="checkbox"/> 「靜心禪繞」自我關懷體驗工作坊</p> <p><input type="checkbox"/> 「恬靜一刻」和諧粉彩體驗工作坊</p> <p><input type="checkbox"/> 「幸福食療」食物營養及靜觀工作坊</p> <p><input type="checkbox"/> 「幸福交織」編織體驗工作坊</p> <p><input type="checkbox"/> 「幸福指壓」舒展與減壓工作坊</p> <p>➤ <b>內容:</b></p> <p>透過表達藝術、舒展運動、五感體驗或靜觀正念等活動讓婦女/照顧者了解及表達情緒、認識自己及個人內在優勢</p> <p>(需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊)</p>			

第二部分：兒童及青少年精神健康教育活動

活動名稱	預計舉行日期	活動時間	參與人數
<b>兒童及青少年精神健康教育講座</b> (建議以初小、高小或初中、高中 組別劃分 / 講座時間：約 60 -75 分鐘)			
<p>➤ <b>主題:</b></p> <p><input type="checkbox"/> 精神健康初探</p> <p><input type="checkbox"/> 心「晴」管理 (壓力/情緒管理)</p> <p><input type="checkbox"/> 「抗焦與抗鬱」情緒/精神健康教育</p> <p><input type="checkbox"/> 沉溺上網與精神健康</p> <p>➤ <b>內容:</b></p> <p>講座 + 流動宣傳車資訊站</p> <p>(需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊)</p>			
<b>兒童及青少年情緒健康工作坊</b> (建議以初小、高小、初中、高中 組別劃分 / 服務人數：約 20 - 30 人 / 工作坊時間：約 60 -75 分鐘)			
<p>➤ <b>主題:</b></p> <p>(需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊)</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福靜觀禪繞畫工作坊</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福靜觀和諧粉彩工作坊</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福心澄靜觀瓶工作坊</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福錦囊工作坊 (製作香味抒壓包)</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福印記工作坊 (利用模具設計獨一無二作品)</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福歷程芬蘭木柱體驗</p> <p>➤ <b>內容:</b></p> <p>透過藝術創作、五感體驗、靜觀正念及優勢觀點等活動模式讓學生了解及表達情緒、認識自己及個人內在優勢</p> <p>(需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊)</p>			
<b>兒童及青少年精神健康推廣攤位</b> (建議以幼稚園、初小、高小、初中、高中 組別劃分/ 活動時間：約 90 -120 分鐘)			
<p><b>請選擇攤位主題 (可選兩項)</b></p> <p><input type="checkbox"/> 快速情緒測試 (認識壓力、焦慮、抑鬱狀態)</p> <p><input type="checkbox"/> 扭轉好心情扭卡機 (認識處理情緒的方法)</p> <p><input type="checkbox"/> 抗逆補給站 (認識提升抗逆力的方法)</p> <p><input type="checkbox"/> 情緒對對碰 (認識情緒分類)</p> <p><input type="checkbox"/> 擲出好心情 (認識情緒食物、減壓方法)</p> <p><input type="checkbox"/> 快樂七式大拼圖 (分享保持正向情緒的方法)</p> <p><input type="checkbox"/> 精神健康資訊展板問答(認識精神健康資訊)</p> <p>➤ <b>內容:</b></p> <p>透過主題式攤位活動，提升參加者對精神健康的知識、認識及處理舒緩壓力的方法</p> <p>(需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊)</p>			

### 第三部分：長者精神健康教育活動

活動名稱	預計舉行日期	活動時間	參與人數
<b>長者精神健康教育講座</b> (講座時間：約 60-75 分鐘)			
<p>➤ <b>主題:</b></p> <p><input type="checkbox"/> 「抗焦與抗鬱」情緒/精神健康教育</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福就是快樂? (快樂七式及正向心理)</p> <p><input type="checkbox"/> 「幸福食療」食物營養及靜觀工作坊</p> <p>➤ <b>內容:</b></p> <p>講座 + 流動宣傳車資訊站</p> <p>(需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊)</p>			
<b>長者幸福減壓活動</b> (服務人數：約 20 人 / 工作坊時間：約 60-75 分鐘)			
<p>➤ <b>主題:</b></p> <p><input type="checkbox"/> 幸福庭園 - 園藝工作坊</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福歷程芬蘭木柱體驗</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福指壓舒展與減壓工作坊</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福靜觀和諧粉彩工作坊</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福錦囊工作坊 (製作香味抒壓包)</p> <p><input type="checkbox"/> 幸福印記工作坊 (利用模具設計獨一無二作品)</p> <p>➤ <b>內容:</b></p> <p>透過藝術創作、園藝、舒展運動及優勢觀點等活動模式讓長者了解及表達情緒、認識自己及個人內在優勢</p> <p>(需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊)</p>			

### 第四部份：綜合社區教育活動

活動名稱	預計舉行日期	活動時間	參與人數
<b>幸福社區推廣攤位</b> (活動時間：約 90-120 分鐘)			
<p><b>請選擇攤位內容 (可選兩項)</b></p> <p><input type="checkbox"/> 快速情緒測試 (認識壓力、焦慮、抑鬱狀態)</p> <p><input type="checkbox"/> 扭轉好心情扭卡機 (認識處理情緒的方法)</p> <p><input type="checkbox"/> 抗逆補給站 (認識提升抗逆力的方法)</p> <p><input type="checkbox"/> 情緒對對碰 (認識情緒分類)</p> <p><input type="checkbox"/> 擲出好心情 (認識情緒食物、減壓方法)</p> <p><input type="checkbox"/> 快樂七式大拼圖 (分享保持正向情緒的方法)</p> <p><input type="checkbox"/> 精神健康資訊展板問答(認識精神健康資訊)</p> <p>➤ <b>內容:</b></p> <p>透過主題式攤位活動，提升參加者對精神健康的知識、認識及處理舒緩壓力的方法</p> <p>(需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊)</p>			

## 社區幸福減壓活動

(服務人數：約每節 8-10 人 / 工作坊時間：約每節 30 分鐘)

- 活動場地將安排於部分流動車服務點

### 請選擇活動主題：

- 禪繞(繪畫)體驗 (畫作、布袋、書籤等...)
- 藝術創作活動 (製作香包、鼓勵卡、布袋等)
- 和諧粉彩體驗
- 桌上遊戲共樂
- 兒童繪本共讀
- 心靈好書分享與共讀
- 芬蘭木柱運動體驗
- 按摩拉筋與舒展體驗

### ➤ 內容:

透過相關活動，讓參加者提升對精神健康的知識、認識及處理舒緩壓力的方法

\*以上各項內容及形式可因應申請團體或機構需要而作出調整。

請填寫申請表後傳真至 2706 1223。本中心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 3521 1611 向職員查詢。

### 申請指引：

1. 服務申請將以公平形式分配予不同服務區(觀塘/黃大仙/將軍澳/西貢區)之申請團體
2. 申請團體須提供車位供流動宣傳車停泊及作服務之用
3. 除攤位活動外，工作坊及講座項目每次只可選取一個
4. 服務以每季度為結算週期 (第一季：4-6 月；第二季：7-9 月；第三季：10-12 月；第四季：1-3 月)
5. 申請團體如欲取消預約服務，請於活動前最少兩星期通知我們以作確認

-----內部使用-----

接收日期及職員：\_\_\_\_\_

確認日期及職員：\_\_\_\_\_

活動跟進職員：\_\_\_\_\_

備註：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_