



幸福雜貨舖 精神健康流動宣傳車服務 申請表-社區(2022-2023 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
婦女/照顧者精神健康教育講座 (講座時間：約 60 分鐘)			
➤ 形式： (需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊) ☐ 講座 + 流動宣傳車資訊站 ➤ 主題： ☐ 幸福心「晴」管理（壓力/情緒管理） ☐ 「抗焦」情緒教育 ☐ 幸福就是快樂？（快樂七式及正向心理） ☐ 「正念情緒·由你做起」情緒/精神健康講座 ☐ 「正念自我關懷」講座 ☐ 「家庭中的正念力量」正向溝通講座 ☐ 「家庭和洽·靜觀一刻」講座			
幸福工房-婦女/照顧者減壓活動 (服務人數：約 20 -30 人 / 工作坊時間：約 60 分鐘)			
➤ 形式： (需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊) ☐ 幸福靜觀禪繞畫工作坊 + 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福靜觀和諧粉彩工作坊 + 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福心靈藝術工作坊 + 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福拉筋工作坊（約 6-8 人） + 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福心澄靜觀瓶工作坊 + 流動宣傳車資訊站 ➤ 內容： 透過藝術創作、靜觀正念及優勢觀點等活動模式讓婦女/照顧者了解及表達情緒、認識自己及個人內在優勢			

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
1) 兒童及青少年精神健康教育講座 (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)			
➤ 形式: (需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊) ☐ 講座 + 流動宣傳車 ➤ 內容: ☐ 認識青少年精神健康相關資訊 (疾病、情緒危機) ☐ 心「晴」管理 (壓力/情緒管理) ☐ 「抗焦」情緒教育 ☐ 快樂及正向心理 ☐ 沉溺上網與精神健康			
2) 兒童及青少年情緒健康工作坊 (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)			
➤ 形式: (需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊) ☐ 幸福的藝術自我探索工作坊 + 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福百寶盒工作坊 + 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福靜觀禪繞畫工作坊 + 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福靜觀和諧粉彩工作坊 + 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福心澄靜觀瓶工作坊+ 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福歷程芬蘭木柱體驗+ 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福攤位體驗活動 + 流動宣傳車資訊站 ➤ 內容: 透過藝術創作、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			
3) 兒童及青少年精神健康推廣攤位 (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)			
➤ 形式: (需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊) ☐ 攤位體驗活動 + 流動宣傳車(幸福照相館-禮物換領) 請選擇攤位內容 (可選二項) ☐ 快速情緒測試 (認識壓力、焦慮、抑鬱狀態) ☐ 扭轉好心情扭卡機 (認識處理情緒的方法) ☐ 幸福榕樹頭 (一人一故事分享處理情緒的經驗) ☐ 情緒對對碰 (認識情緒分類) ☐ 擲出好心情 (認識情緒食物、減壓方法) ☐ 感恩大拼圖 (分享感恩 3 件事) ☐ 精神健康資訊展板問答(認識精神健康資訊) ➤ 內容: 透過相關活動，讓參加者提升對精神健康的知識及認識更多有關舒緩壓力的方法			

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
長者精神健康教育講座 (講座時間：約 60-75 分鐘)			
➤ 形式: (需提供活動場地及位置予流動宣傳車停泊) ☐ 講座 ➤ 內容: ☐ 幸福七件事 (壓力/情緒管理) ☐ 「抗焦」情緒教育 ☐ 幸福就是快樂? (快樂七式及正向心理)			
長者幸福減壓活動 (服務人數：約 20 人 / 工作坊時間：約 60-75 分鐘)			
➤ 形式: (需提供活動場地及位置予流動宣傳車於屋苑內停泊) ☐ 幸福靜觀禪繞畫工作坊 + 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福靜觀和諧粉彩工作坊 + 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福園藝工作坊 + 流動宣傳車資訊站 ☐ 「觸」及幸福 - 藝術工作坊 (以觸感藝術如輕黏土、毛毛鐵線、手工等等的創作為元素，刺激認知，提升正向情緒) + 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福靜觀禪繞畫工作坊+ 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福靜觀和諧粉彩工作坊+ 流動宣傳車資訊站 ☐ 幸福舒筋健體工作坊+ 流動宣傳車資訊站 ➤ 內容: 透過藝術創作、靜觀正念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。			

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
幸福社區推廣攤位 (活動時間：約 90-120 分鐘)			
➤ 形式: (需安排位置予流動宣傳車於屋苑內停泊) ☐ 攤位體驗活動 + 流動宣傳車(幸福照相館-禮物換領) 請選擇攤位內容 (可選二項) ☐ 快速情緒測試 (認識壓力、焦慮、抑鬱狀態) ☐ 扭轉好心情扭卡機 (認識處理情緒的方法) ☐ 幸福榕樹頭 (一人一故事分享處理情緒的經驗) ☐ 情緒對對碰 (認識情緒分類) ☐ 擲出好心情 (認識情緒食物) ☐ 感恩大拼圖 (分享感恩 3 件事) ☐ 精神健康資訊展板問答 (認識精神健康資訊) ➤ 內容: 透過相關活動，讓參加者提升對精神健康的知識及認識更多有關舒緩壓力的方法。			

*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 5776。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 2706 5262 向職員查詢。

-----內部使用-----

接收日期：____/____/____ 申請跟進職員：_____

確認日期：____/____/____ 活動跟進職員：_____

備註：_____
