



4Rs精神健康 約章活動

機構簡介

「家家輔友」是一間主力推動正向家庭關係的社會企業，聚集一群從事輔導及心理學工作的朋友。透過正向心理學的介入手法，從認識個人情緒 (Positive Me)、讓關係變得正面 (Positive We)，到營造溫暖的社區 (Positive Community)，協助社區大眾了解、體驗及實踐「幸福五元素」，提升情緒健康、帶動校園和諧。

身心康健評估

運用專業精神健康評估工具，評估學生精神健康狀況，並按照學生問卷分數送出「心靈加油包」1份。

朋輩支援

培訓學生成為「心聆大使」，協助「精神健康遊戲日」攤位服務，在校內推廣精神健康訊息，建立正向友愛的校園文化。

*共有兩節培訓+一節攤位服務

InnerTreat 身心靈互動展覽

在校內擺放互動式展覽，介紹失眠、飲食失調、個人形象與情緒的精神健康議題，讓學生、老師及家長學習自我照顧 (Self Care) 的簡單秘訣。



服務特色

家家輔友團隊深信每一位學生都有自我優勢及潛能，透過正向教育的手法，能夠培養學生感恩珍惜的價值觀，從逆境和困難中快速復原。我們強調傳遞「全心投入、表達情緒、正向人際關係、正向成就及意義」的訊息，協助學校營造關愛的氣氛，加強學生的求助意願。

攤位活動系列

精神健康遊戲日

協助學校舉辦攤位遊戲日，加強師生對精神健康的認識，以遊戲的形式學習處理壓力及正確表達情緒，加強自我關懷的技巧。



正向親子遊戲日

提供最多10個與親子溝通、合作、理解的攤位遊戲，遊戲設計參照正向心理學，以提升親子關係。

「小確幸Me Time」中學攤位

善用中學午餐時間進行4個沉浸式活動體驗，讓師生在輕鬆愉快的氛圍中減壓放鬆。



身心體驗活動

	藝術系列	減壓系列	人際關係
內容摘要	酒精畫創作 土耳其馬賽克 玻璃彩繪夜燈工作坊 心理投射肌理畫 和諧粉彩 「織刻好心情」水樽袋編織 中華非遺拓染扇	星空靜心瓶 正念靜觀體驗 Macrame法式編織鑰匙圈 紓壓香薰沐浴球工作坊	多肉生態瓶工作坊 「情緒星象儀」天氣瓶工作坊 音樂治療互動體驗 六色積木：社交溝通好Easy

六色積木：社交溝通好Easy



透過積木進行各式各樣的社交及溝通協作活動

多肉生態瓶工作坊



在玻璃容器中打造個人小花園，學習照顧植物及欣賞生命

心理投射肌理畫



在畫布上塗抹多彩的丙烯顏料和石英砂來創造出豐富的紋理和3D立體效果

酒精畫創作



以酒精墨水代替筆，運用滴、潑灑、暈染等技巧創作抽象畫作

土耳其馬賽克



利用彩色多彩的陶瓷磚創作不同主題的藝術作品，如音樂盒

玻璃彩繪夜燈工作坊



利用特別的玻璃彩繪筆在玻璃表面或內部應用彩繪顏料

學生講座、小組



- S1. 當bad day來臨時
- S2. 暫停的力量：自我照顧的技巧
- S3. 如何跟情緒怪獸做朋友
- S4. 跌倒了,要怎麼做?
- S5. 認識正向情緒：如何讓快樂成為日常習慣
- S6. 壓力訊號小偵探
- S7. 尋找優勢「超能力」
- S8. 建立抗壓力的防護罩
- S9. 時間管理的天秤
- S10. 睡眠與學習及情緒健康
- S11. 數位排毒：點解越loop IG越唔開心?
- S12. 做個「世一」老Best：建立穩固友誼的方法
- S13. IT新世代：AI如何改變學習方式
- S14. 數碼世界的生存大法

***另設相關學生小組，學校可以向我們查詢詳情**



「心靈良食」情緒教育計劃

新登場!

吃出好心情！正向心理配方+營養美食，預防情緒感冒。

6個不同飲食主題，讓參加者一邊製作美食，一邊認識不同情緒健康、營養知識及正向心理學內容！立即預訂你的心靈品味之旅！



餐單

類別	料理名稱	目的
頭盤	零食 X 有營沙律	如何轉化不如意的壞情緒
主菜	盆栽份子料理	加強親子溝通協作
甜品	人生舞台杯子蛋糕	尋找成就感與生命意義
飲品	吸睛打卡梳打	體驗心流及情緒流動



參加者肯定:



社工:活動甚有創意,機構能在這領域提供有深度的教學



老師:正向教育正是校方最難傳達和實踐的題目,同學能學以致用,不只是學習抽象的知識



家長:現在才明白小朋友的想法,以前還不知可以這樣跟小朋友溝通

合作機構:

聖公會天水圍靈愛小學
青山天主教小學
香港神託會培基小學
中華基督教會基順學校
聖保羅男女中學附屬小學
香港教育大學賽馬會小學
聖公會聖馬太小學
聖公會青衣邨何澤芸小學
順德聯誼總會何日東小學
祖堯天主教小學
滬江小學
保良局志豪小學
粉嶺公立學校
路德會梁鉅鏐小學
香港正覺蓮社佛教正慧小學
塘尾道官立小學
瑪利曼小學

港澳信義會黃陳淑英紀念學校
秀茂坪天主教小學
聖公會主愛小學
仁德天主教小學
長洲聖心學校
元朗朗屏邨東莞學校
長沙灣天主教小學
大埔官立小學
香港道教聯合會純陽小學
愛秩序灣官立小學
深井天主教小學
十八鄉鄉事委員會公益社小學
金巴崙長老會耀道小學
路德會呂祥光中學
天主教慈幼會伍少梅中學
德貞女子中學
救世軍卜維廉中學

粉嶺官立中學
香港城市大學
香港嶺南大學
和富社會企業
利民會
東華三院屯門綜合服務中心
仁愛堂YES學院
仁愛堂青年夢工場
香港基督教女青年會蝴蝶灣綜合社會服務處
香港基督教女青年會屯門綜合社會服務處
義務工作發展局
浸信會愛羣社會服務處
香港沃土發展社
Cocoon Foundation
好薈社 Good Seed
夢創成真 Dream Impact
南豐作坊 Mills Fabrica

(服務機構眾多未能盡錄,排名不分先後)

查詢詳情或報名



91554207



<https://fammatehk.org>



fammatehk@gmail.com



Fammatehk



Whatsapp 查詢及報價



網站快速報價