



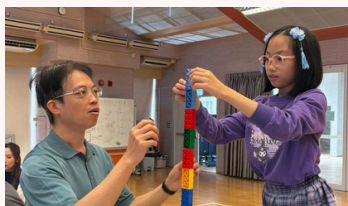
一起尋找心中的光

到校服務概覽

#家長課程 #情緒教育 #SEN支援
#正向價值活動 #社交情意溝通



1. 家長教育課程



2. 親子活動



3. 身心體驗活動



4. 正向學生支援

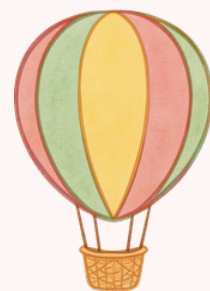


5. 校園協作活動



6. 講座系列

Walk with Your Light



服務介紹

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。

到校服務經驗及範籌

家家輔友一直致力於推動家庭抗逆力及校園精神健康，為本地不同學校及機構舉辦多元化的情緒教育及正向活動，服務範圍包括家長課程、身心體驗活動、講座、攤位活動、學生大使計劃等。我們致力應用正向心理學於服務之上，期望師生及家長能夠培養正面樂觀的價值觀，希望營造互助關愛的校園文化。

導師資歷

「家家輔友」的入校服務導師均經機構專業培訓及認證。所有服務均由擁有3年或以上，具正向教育相關經驗導師帶領。我們的團隊匯集多元化專業人才，並有志於推動正向教育及情緒健康領域，包括：註冊社工、輔導心理學家、輔導員、教育心理學家、言語治療師、表達藝術治療師、營養學家。

1. 家長教育服務

家長小組/課程

PG1 故事爸媽：親子悅讀培訓課程

PG2. 「親親孩子心」安全圈教養證書課程

PG3. 六色積木執行功能實務技巧

PG4. 性格透視®證書家長小組

PG5. 正向管教家長小組

PG6. 正向家長義工隊培訓

PG7. AI實戰家長小組

PG8. Natural Heal 植・療癒生活

PG9. 正念伸展瑜珈

深度工作坊

深度工作坊會提供6大主題，每個主題2節的工作坊，希望家長能夠有充份時間體驗及認識相關主題。家家輔友亦會為家長提供「自學工具包」，回家與孩子延續相關課題的練習。

主題A： 情緒放鬆	W1. 韓式香氣生活深度體驗 - 紓壓香薰沐浴球 - 韓式線香製作	主題D： 正向性教育	W4. 「愛的棉花糖」從家開始的親密課 - 放大愛意香薰擴香石 DIY - 戀愛價值觀工作坊
主題B： 學習支援	W2. 做孩子學習的神隊友 「人生座右銘」馬賽克杯墊 - 正向學習技巧	主題E： 家庭抗逆力	W5. 編織家中溫暖的微光 - Macrame法式編織鑰匙圈 - 多肉生態瓶
主題C： 親子溝通	W3. 親子雙向「心」頻道 - 心理投射肌理畫 - 善意溝通工作坊	主題F： 數位教養與網絡健康	W6. 「滑」時代孩子的網絡教養 - 法式編織手機支架 - 網絡素養工作坊

2. 親子 FUN 享活動

F1. 親子六色積木溝通遊戲日

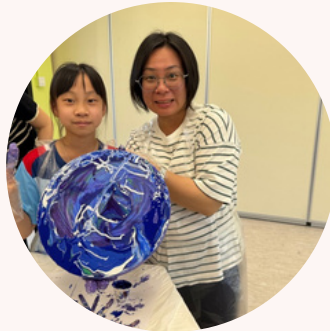
F2. 親子按摩工作坊

F3. 親子瑜珈

F4. 正向親子合作挑戰賽

F5. 「香港站站砌」馬賽克工作坊

F6. 心靈良食情緒教育計劃



「心靈良食」情緒教育計劃

我們吃進肚子的食物，深深影響著我們的腦部神經與情緒起伏。食物不僅是身體的必需品，對情緒健康更加是不可或缺。

「心靈良食」情緒教育計劃將正向心理學與中華傳統「四季五時」養生智慧結合，將情緒營養知識以輕鬆有趣的親子手作料理帶出。



在這套恆常化課程中，參加者將經歷：

- 了解不同食材如何影響大腦神經傳導
- 結合中華文化「四季五時」概念，學習接納不同情緒
- 掌握情緒覺察、調節及管理的實用技巧。
- 深化親子連結，共同打造抗壓的「好心情大腦」！



水果乳酪撻

彩虹米紙卷



Tiramisu
米紙麻糬



花式飯團

3. 身心體驗活動

八大王牌家長工作坊

PW1. 放大愛意香薰擴香石DIY工作坊

PW2. Love Myself: 酒精墨水畫體驗

PW3. 身心療癒花茶調配工作坊

PW4. 多肉生態瓶工作坊

PW5. 沙畫香薰蠟燭

PW6. 伸展運動操

PW7. 玻璃彩繪首飾盒工作坊

PW8. 頤鉢療癒



學生工作坊

S1. 「香港站站砌」馬賽克工作坊

S2. 沙畫香薰蠟燭

S3. 心理投射肌理畫

S4. 紓壓香薰沐浴球工作坊

S5. 安睡寢室掛牌DIY工作坊

S6. AI性格強項貼圖製作



4. 正向學生支援

學生小組

**G1. 「拍出心
焦點」攝影情
緒社交小組**

以攝影為媒介,引導學生透過鏡頭捕捉內心世界,在相片分享中表達情緒。

**G2. Soul
Foodie
培訓班**

培訓學生成為Foodie,教授美食攝影與文案寫作技巧,希望以生活化方式提高學生寫作興趣,同時提高社交溝通、團隊合作及表達能力

**G3. AI
生命故事
繪本創作小組**

運用生成式AI工具協助學生創作個人繪本,利用科技應用提升說故事能力。

**G4. 運動與
遊戲治療專
注力小組**

以具結構性的動態運動遊戲與感官訓練,提升學生的衝動控制、專注持久力與身體協調

級本活動

**S7. EMO
劇場**

引導學生創作情緒為主題的戲劇片段,從中辨識情緒及學習應對壓力

**S8. 品格強
項尋寶之旅**

結合校園定向與任務挑戰,引導學生尋找並應用個人的品格強項

**S9. 「廣東
歌唱入心」
情緒教育工
作坊**

以廣東歌為媒介,讓學生以歌詞分析、創作,抒發內心情感,學習情緒調節技巧



5. 校園協作活動：學生大使計劃

「正向全健領航員」學生大使計劃

本計劃旨在培訓學生成為「正向全健領航員」，協助在校內宣傳及推廣精神健康訊息。內容包括三節培訓、透過《班級氣溫表》進行課室朋輩關懷，以及由大使於小息主持心靈角落與帶領校園正向快閃活動。機構將提供全套培訓教案、當值卡牌工具及快閃活動物資包，協助學校輕鬆建立校園同儕支援網絡。

【計劃目標】

建立同儕防護網

提升精神健康的敏銳度，建立早期識別與建立互助的校園文化。

培育正向領袖

鍛鍊學生的溝通技巧與同理心

推廣全校全健文化

以低門檻、高參與度的活動覆蓋全校師生。

【計劃優勢】

建立朋輩支援文化

建立「發現與關懷」原則，從朋輩層面建立支援網絡

雙軌彈性模式

提供兩種參與模式，靈活彈性。

極簡行政

機構提供全套教案、物資與報告，社工與老師無需額外製作，節省時間。

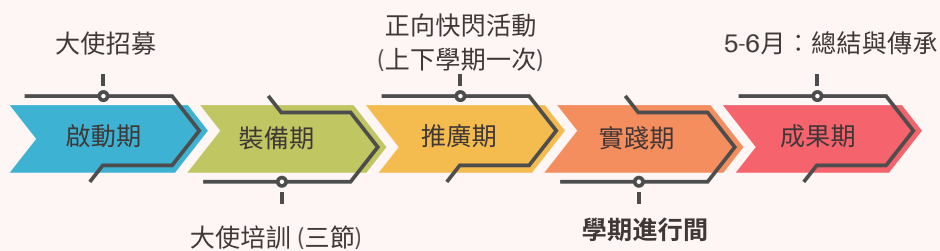
兩種大使架構（二選一）

模式 A：班級大使

對象：每班 1 人（每組上限15人）
班級經營模式：掌握課室情緒變化，促進班級關懷氛圍。

模式 B：全校大使

對象：聚焦某幾個年級（建議P4-6或S3-5，約 16 人）
全校階梯式支援模式：適合集中資源排課與培訓，打造學校服務團隊。



5. 校園協作活動：攤位活動

家家輔友設有不同主題的攤位活動，過去曾協助幼稚園、小學及中學舉辦以下主題：

精神健康

親子溝通

數碼共融

療癒手作午間休息站

除此之外，亦有配合學生大使培訓活動，讓學生在校園內舉辦正向及情緒健康主題的攤位服務。

以上主題分別有不同活動內容，收費按活動時數、攤位數目及手作材料數量報價。有興趣之學校可以填寫申請表，專人會於5個工作天內致電回覆跟進。



6. 講座系列

家長教育講座

認識兒童/青少年發展

範圍

- T1 學童精神健康大解密
- T2 情緒「腦」科學：告別情緒風暴
- T3 走進Z世代的內心

- 精神健康
- 情緒適應
- 青少年發展

促進兒童/青少年健康、愉快及均衡的發展

- T4 不打不罵不用忍的正向管教法
- T5 從挫敗中成長：建立復原力
- T6 正向學習技巧
- T7 小孩子 大成就
- T8 21世紀網絡挑戰
- T9 AI與孩子的學習策略

- 正向管教
- 抗逆力
- 學習技巧
- 正向管教
- 數碼素養
- 數碼素養

促進家長身心健康

範圍

- T10 親親孩子心：以安全圈(COS)教養輕鬆接住孩子的大情緒
- T11 善意溝通 關係Level Up
- T12 性格透視®正向多彩家庭營造
- T13 「癒見自己鬆一鬆」 - 壓力管理有辦法
- T14 「爸媽不生氣」 - 家庭衝突處理

- 育兒技巧
- 親子溝通
- 親職育兒
- 壓力舒緩
- 家庭衝突

專業系列

- T15 園藝治療：栽種家庭的樂土
- T16 「幸福餐桌」營養學

- 育兒實務技巧
- 育兒實務技巧



《正向之旅：心靈探險隊》學生講座

本活動特別針對香港教育局《4Rs精神健康約章》設計，全面涵蓋四大促進學生精神健康的核心要素：休息（Rest）、放鬆（Relaxation）、人際關係（Relationship）及抗逆力（Resilience）。

講座融入正向心理學及六個教育主題，帶領學生透過趣味探險故事與體驗式互動遊戲，深入淺出地掌握「正向三步曲」。課程旨在提升學生的個人情緒覺察與自主調節能力，並鼓勵他們將正能量延伸至同輩、家庭及校園生活，從而增進與他人的溝通與協作能力，攜手建構關愛共融的正向校園文化。

【講座目標】

【講座主題】

1

提升個人情緒覺察
及調節能力

2

推動正向關愛校園
文化

正向情緒

營養及健康習慣

正向品格

人際關係

關愛共融

數碼及媒體素養

合作學校名單

幼稚園

保良局李俊駒伉儷幼稚園暨幼兒園

啟文幼稚園暨幼兒園

小學

香港中文大學校友會聯會張煊昌學校
救世軍中原慈善基金皇后山學校
香港四邑商工總會新會商會學校
博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人千禧小學
聖博德天主教小學(蒲崗村道)
香海正覺蓮社佛教正慧小學
港澳信義會黃陳淑英紀念學校
大埔舊墟公立學校(寶湖道)
基督教宣道會徐澤林紀念小學
十八鄉鄉事委員會公益社小學
中華基督教會基慧小學(馬灣)
聖士提反女子中學附屬小學
東華三院姚達之紀念小學
聖公會聖約翰曾肇添小學
圓玄學院陳國超興德小學
和富慈善基金李宗德小學
順德聯誼總會何日東小學
樂善堂梁黃慧芳紀念學校
聖公會青衣邨何澤芸小學
聖公會馬鞍山主風小學
石籬聖若望天主教小學
中華基督教會全完第二小學
基督教神召會梁省德小學
聖保羅男女中學附屬小學

元朗鐘聲學校
長洲聖心學校
大埔官立小學
仁德天主教小學
基督教培恩小學
塘尾道官立小學
聖公會主愛小學
天主教柏德學校
保良局志豪小學
五邑鄒振猷學校
祖堯天主教小學
青山天主教小學
青松侯寶坦小學
育賢學校
喇沙小學
寶覺小學
培基小學
德信學校
滬江小學
福德學校
瑪利曼小學
獻主會小學
粉嶺公立學校
上水宣道小學

救世軍林拔中紀念學校
元朗朗屏邨惠州學校
嘉諾撒聖心學校私立部
香港道教聯合會純陽小學
路德會梁鉅鏐小學
元朗朗屏邨東莞學校
金巴崙長老會耀道小學
嘉諾撒小學(新蒲崗)
天主教聖母聖心小學
佛教陳榮根紀念學校
拔萃男書院附屬小學
深井天主教小學
天神嘉諾撒學校
秀茂坪天主教小學
聖公會聖馬太小學
愛秩序灣官立小學
長沙灣天主教小學
聖公會聖雅各小學
仁愛堂田家炳小學
嘉諾撒聖瑪利學校
陳瑞祺(喇沙)小學
中華基督教會基法小學
八鄉中心小學
聖公會主愛小學(梨木樹)

中學

天主教慈幼會伍少梅中學
保良局百周年李兆忠紀念中學
香港九龍塘基督教中華宣道會鄭榮之中學
世界龍岡學校劉皇發中學
德貞女子中學
浸信會永隆中學
樂善堂余近卿中學
孔聖堂禮仁書院
聖芳濟書院

滙基書院
中聖書院
樂善堂梁植偉紀念中學
天主教伍華中學
天主教培聖中學
粉嶺官立中學
聖士提反堂中學
救世軍卜維廉中學
佛教覺光法師中學

保良局朱敬文中學
五旬節聖潔會永光書院
聖公會莫壽增會督中學
馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學
香港教育工作者聯會黃楚標中學
鳳溪廖萬石堂中學
沙田循道衛理中學
聖母書院

合作機構

香港城市大學
香港嶺南大學
和富社會企業
仁愛堂YES學院
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

仁愛堂青年夢工場
利民會
東華三院屯門綜合服務中心
義務工作發展局
夢創成真 Dream Impact
南豐作坊 Mills Fabrica

香港沃土發展社
浸信會愛羣社會服務處
Cocoon Foundation
好薈社 Good Seed

(服務機構眾多未能畧錄, 排名不分先後)



服務評價

親子共讀小組

欣賞講師因應家長需求加入更多活動，
令家長上課更加投入

Ding (北區小學P1 家長)

親子多肉生態瓶工作坊

下次可以栽培不同類型的植物，
栽培活動很好，有生命力！

陳女士 (葵青區中學S3 家長)

AI與孩子的學習策略講座

認識更多Prompt 嘅應用，
針對教導小朋友功課，譬如出試卷，
生成圖及教學影片。

Cynthia Leung (沙田區小學P4 家長)

六色積木執行功能實務技巧

謝謝老師分享，課堂內容非常精彩，
內容具啟發性。身為支援老師也覺得
很好玩很投入

Miss Yip (天水圍區小學老師)

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