

賽馬會抗逆有「家」計劃之詳細內容

第一部份：核心服務 *參加家庭需填寫 前測及後測問卷，以作計劃活動成效分析之用

服務	形式及節數	時間	對象
A. 「歷奇」 - 歷奇包含「冒險」及「奇遇」的意思，是身體、心靈、情感及精神上的直接參與。透過小組及歷奇挑戰，讓家庭在共同面對挑戰的情況下，把經驗轉化成家庭成長的養份，培養家庭面對逆境的正向態度及建構信任且坦誠的溝通模式，令家庭更有信心面對未來的挑戰。			
「歷」久，嘗新 - 強化家庭抗逆力 系列	家長小組：4 節 家庭戶外活動(一日) / 日營： 1 次，共 2 節 **增潤項目 :青少年小組(2 節)	小組： 每節 1.5 - 2 小時	高小/初中/高中 學生及其家長 (6-10 個家庭)
	家庭小組 (簡介及總結)：2 節 2 日 1 夜 (宿營/露營)：4 節	小組(簡介及總結)： 每節 1.5 - 2 小時	
**增潤項目 :為非必要環節，可與計劃社工討論舉行與否			
B. 家庭相冊 - 透過家庭拍照及相關小組活動，為家庭創造更多的機會及空間，增進家庭成員間彼此的溝通及互相認識，並同時一起回憶家庭的成長經歷及珍貴時光，發掘家庭正能量，齊心面對逆境。			
合「拍」家庭 @故事館小組	家庭小組：4 節 家庭戶外活動(一日) / 日營： 1 次，共 2 節	小組： 每節 1.5 - 2 小時	高小/初中/高中 學生及其家長 (6-10 個家庭)
C. 表達藝術 - 透過親子藝術創作及互動遊戲形式，使家庭成員可從多角度互相了解及欣賞，建立希望感，並從中發現更多自身家庭的「資源及優勢」，從而提升「家庭抗逆力」，更有能力及信心面對未來不同的挑戰。			
逆風「同」行 - 親子藝術 x 遊戲小組	家庭小組：4 節 家庭戶外活動(一日) / 日營： 1 次，共 2 節	小組： 每節 1.5 - 2 小時	高小/初中/高中 學生及其家長 (6-10 個家庭)
D. 靜觀 - 透過學習靜觀教養，讓家長學習覺察自己身體訊號和明白滋養自己身體的需要，並嘗試實踐於親子活動和家庭生活當中，重拾養育子女的初心和好奇心。			
逆風飛翔 - 親子靜觀教養小組	家長小組：4 節 家庭戶外活動(一日) / 日營： 1 次，共 2 節	小組： 每節 1.5 - 2 小時	高小/初中/高中 學生及其家長 (6-10 個家庭)
E. 家庭財務教育 - 透過小組及與財務教育相關的「桌上遊戲」，讓家長從中學習不同的「理財智慧」，並嘗試於親子活動和家庭生活當中實踐，讓家庭更有能力達致「財務健康」，面對未來挑戰。			
通「財」達「理」 - 家庭財務管理增潤小組	家長小組：4 節 家庭小組：2 節	小組： 每節 1.5 - 2 小時	高小/初中/高中 學生及其家長 (6-10 個家庭)
*家庭小組 / 家庭戶外活動(一日) / 家庭日營：指「少年/青少年」與「家長」共同出席的小組			

第二部份：增潤服務 *參加家庭需填寫 單次性活動問卷，以作計劃活動成效分析之用

F. 家長講座 <1 節> (Zoom / 實體)

時間：1.5 – 2 小時

對象： 高小學生家長(小四至小六) 初中學生家長(中一至中三) 高中學生家長(中四至中六)

主題：

- 升中適應 親子衝突處理 家庭關係增潤 網絡文化與親子相處 時間管理與訂立界線
 青少年成長與發展 從管教到自律 生涯規劃 其他 (可與計劃負責社工商討)

G. 家長 / 家庭工作坊 (請選擇以下其中一項)

對象： 高小學生家長(小四至小六) 初中學生家長(中一至中三) 高中學生家長(中四至中六)

類型： 家長工作坊 家庭工作坊 (「家長」與「少年/青少年」共同出席)

主題：

- 青春印記 • 網絡素養與家庭關係增潤工作坊 <1 節：2 小時>
 靜觀當下 • 舒壓解困工作坊 <1 節：2 小時> 繪情繪聲 • 情緒管理工作坊 <1 節：2 小時>
 通財達理 • 理財教育工作坊 <1 節：2 小時> 性格透視 • 強化家庭溝通工作坊 <2 節：每節 3 小時>

H. 少年 / 青少年講座 <1 節> (Zoom / 實體)

時間：1 – 1.5 小時

對象： 高小學生(小四至小六) 初中學生(中一至中三) 高中學生(中四至中六)

主題：

- 升中適應 情緒 / 壓力管理 時間管理 親子衝突處理 家庭關係增潤 網絡文化與親子相處

備註：本計劃以「家庭」為服務單位，如欲舉辦青少年講座，須同時舉辦相關主題的「家長講座」及或「家長工作坊」

如 對本計劃有任何查詢，歡迎聯絡計劃負責社工 江卓勤先生 或 湯皓因姑娘
(計劃專線：2348-3130 電郵：pfr@hkfws.org.hk)