

友善社區 - SOUL Keeper 精神健康守護者計劃  
 個人報名表 (學生/ 家長/ 助人自助者)

參加者姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文)  
 出生日期：\_\_\_\_\_ 年 齡：\_\_\_\_\_ 性別： 女 / 男  
 手提電話：\_\_\_\_\_ 住宅電話：\_\_\_\_\_  
 地 址：\_\_\_\_\_  
 學校名稱：\_\_\_\_\_ 學 歷：\_\_\_\_\_  
 家長/監護人姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

**計劃內容**

階段	內容
探索章 (完成可獲得 SOUL Keeper 探 索襟章)	<b>自我關懷：覺察自己的靈魂</b> (1及2為主修項目) 1. SOUL 自我關顧小組 2. 訂閱讚好中心網上平台 (Facebook、YouTube、Instagram) 3. SOUL Keeper 自我關顧—體驗工作坊 (選擇性) 4. SOUL Keeper 精神健康守護者 AR 體驗活動 (選擇性)
挑戰章 (完成可獲得 SOUL Keeper 挑 戰襟章)	<b>SOUL Keeper 培訓：看顧彼此的靈魂</b> (完成其中一項及回家練習，請於方格內加上✓) 1. Keeper 守護三步曲小組 2. SOUL Keeper 繪本伴讀師培訓課程 3. 友善社區 - SOUL Keeper 精神健康守護者證書 (LV1) 4. 回家練習：參與最少兩個 Cheer Up 多元藝術表達系列的網上或實體活動 (請按意願排出次序；活動舉行與否，須視乎實際情況而定。) <input type="checkbox"/> 禪繞畫 <input type="checkbox"/> 和諧粉彩 <input type="checkbox"/> 流體畫 <input type="checkbox"/> 香薰 <input type="checkbox"/> 頌鉢 <input type="checkbox"/> 其他：_____
服務章 (完成可獲得 SOUL Keeper 服 務襟章)	<b>實踐：I am a SOUL Keeper</b> (完成其中一項及累積9小時服務時數) 協助社區巡迴精神健康體驗 e.g.展覽、分享會、街展

☺讓我們成為彼此的 SOUL Keeper☺

**請選擇方便進行活動的日期及時間**

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午						
下午						
晚上						

參加者簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

家長/監護人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_