

## 『友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者』計劃

## 活動選單

項目	形式	建議時間	建議人數	對象	費用***
1. 「精神健康樂繽紛」AR 立體影像填色體驗活動 ➤ 透過為守護小精靈「知知」填色，製作專屬自己的 3D 影像，宣揚 SOUL Keeper 彼此守望的精神健康文化，提升公眾的關注。	活動	1.5 小時/節	30-40 人	<input type="checkbox"/> 小學生	\$1,000
2. SOUL Keeper 自我關顧一體驗工作坊* ➤ 對精神健康概念有基本認識及明白精神健康的重要性 ➤ 運用《心靈互動畫冊》認識 SOUL Keeper 的四個滋養心靈基本元素 ➤ 體驗自我關顧的方法，如靜觀、表達藝術體驗工具(如禪繞畫/和諧粉彩/流體畫/頌鉢/酒精墨水畫等) 完成工作坊獲頒發：SOUL Keeper 自我關顧體驗證書；參與工作坊，將獲贈送《心靈互動畫冊》乙本，送完即止。	工作坊	2 小時/節	30-40 人	<input type="checkbox"/> 小學生 <input type="checkbox"/> 中學生 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$3,000
3. SOUL Keeper 精神健康守護者「SeeU·SOUL」AR 體驗活動* ➤ 認識基本情緒 ➤ 透過「SeeU·SOUL」AR 應用程式學習 SOUL 四個滋養心靈的基本元素，認識自己/別人的需要 ➤ 提升個人自我關顧及關顧他人的意識及知識	活動	90-120 分鐘/節	30-40 人	<input type="checkbox"/> 小學生 <input type="checkbox"/> 中學生	\$3,000
4. Be a SOUL Keeper 學生講座 ➤ 學習 SOUL 的四個滋養心靈基本元素 ➤ 提升個人自我關顧及關顧他人的意識及知識	講座	45-60 分鐘/節	20-100 人	<input type="checkbox"/> 小學生 <input type="checkbox"/> 中學生	\$1,000
5. Be a SOUL Keeper 家長/教師/社工講座 ➤ 學習 SOUL 的四個滋養心靈基本元素 ➤ 提升個人自我關顧及關顧他人的意識及知識 ➤ 如何運用 SOUL Keeper 的技巧及早辨識青少年的情緒危機，並及早介入加以支援	講座	60-90 分鐘/節	20-60 人	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$1,000
6. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程* 6.1 SOUL 自我關顧小組* ➤ 認識基本情緒 ➤ 透過心靈互動畫冊及表達藝術體驗工具，掌握四個滋養心靈的基本元素 ➤ 如何將 SOUL Keeper 基本原則應用在日常生活 ➤ 掌握 Keeper 守護三步曲的技巧於自助過程 參與培訓課程，將獲贈送《心靈互動畫冊》乙本，送完即止。	小組	6 小時/4 節	10-12 人	<input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中	\$3,000
6.2 Keeper 守護三步曲小組* ➤ 透過「SeeU·SOUL」AR 應用程式學習 SOUL 四個基本元素，認識別人的需要 ➤ 透過「SOUL Keeper 守護遊戲」VR 應用程式學習 Keeper 守護三步曲 1 問 2 應 3 轉介的技巧於助人過程 (VR 應用程式只限 13 歲或以上之組員使用，否則將以情景對話練習及遊戲代替) 完成 6.1SOUL 自我關顧小組及 6.2Keeper 守護三步曲小組獲頒發：關注精神健康-SOUL Keeper 靈魂守護者證書。	小組	6 小時/4 節	10-12 人	<input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中	\$3,000

<p><b>7. SOUL Keeper 繪本伴讀師培訓**</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識 SOUL Keeper 四個滋養心靈的基本元素及 Keeper 守護三步曲的回應技巧</li> <li>➢ 透過繪本伴讀協助青少年認識情緒</li> <li>➢ 如何透過繪本辨識青少年的情緒需要</li> </ul> <p>參與培訓課程，將獲贈送《知心繪本-爸爸的神奇背包》乙本，送完即止。</p>	課程	6 小時/4-6 節	20-60 人	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$2,000
<p><b>8. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程 (LV1) **</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識六個基本情緒</li> <li>➢ 透過心靈互動畫冊及表達藝術體驗工具，掌握四個滋養心靈基本元素</li> <li>➢ 如何將 SOUL Keeper 基本原則應用在日常生活</li> <li>➢ 透過「SeeU·SOUL」AR 應用程式學習 SOUL 的四個滋養心靈基本元素，認識別人的需要</li> <li>➢ 透過「SOUL Keeper 守護遊戲」VR 應用程式學習 Keeper 守護三步曲 1 問 2 應 3 轉介的技巧於助人過程</li> </ul> <p>獲頒發：友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書，可協助帶領 SOUL Keeper 自我關顧體驗證書工作坊。完成此課程，方可繼續參與 LV2 的教練證書課程。</p>	課程	9 小時/3 節	10-12 人	<input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$6,000
<p><b>9. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者教練證書課程 (LV2) **</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識個人領導特質</li> <li>➢ 如何應用 AR 教授 SOUL 的四個滋養心靈基本元素</li> <li>➢ 如何應用 VR 教授 Keeper 守護三步曲</li> <li>➢ 如何應用工具繪本-爸爸的神奇背包 AR app 教授 SOUL Keeper</li> <li>➢ 針對不同對象運用適合工具，設計 SOUL Keeper 活動</li> <li>➢ 課程內實習（帶領 SOUL Keeper 自我關顧體驗或關注精神健康-SOUL Keeper 靈魂守護者證書 LV1 的活動）</li> </ul> <p>獲頒發：友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者教練證書。如希望繼續參與 LV3 的友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者導師證書課程，須完成實習（1 節，3 小時）；協助推行 SOUL Keeper 自我關顧體驗工作坊或 LV1 的證書課程。</p>	課程	18 小時/6 節	10-12 人	<input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$6,000
<p><b>10. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者導師證書課程 (LV3) **</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 認識成人教育的特點及學習教授技巧</li> <li>➢ 學習不同工具的理論架構</li> <li>➢ 課程內實習（帶領關注精神健康-SOUL Keeper 靈魂守護者證書課程 LV1 或關注精神健康—SOUL Keeper 靈魂守護者教練證書課程 LV2 的活動）</li> </ul> <p>獲頒發：友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者導師證書。如希望可帶領 SOUL Keeper 精神健康守護者教練證書課程，須完成實習（3 次，3 小時/節）；協助推行 LV2 的教練證書活動。</p>	課程	18 小時/6 節	10-12 人	<input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$8,000

\* 本社將定期舉行有關活動，歡迎學校及社福機構向學生/服務對象推薦本計劃活動，詳情可留意本社社交媒體平台（網頁/Facebook/Instagram）。

\*\*本社將定期舉行，歡迎有意服務青少年的成年人參與。

\*\*\*學校/機構如有財政困難，可與本社聯絡，申請減收或豁免費用。

備註：

1. 活動日期將與個別學校協商安排（名額有限，日期及時間按先到先得安排）。
2. 本社將派員到校/社福機構舉行，人手安排將按活動人數及性質而定。
3. 本社不定期於各區舉行**社區巡迴精神健康體驗日**，以推廣「友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者」計劃，歡迎學校及社福機構對學生/服務對象宣傳，詳情可留意本社社交媒體平台。

致：童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心

郭彥佐社工

『友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者』計劃  
活動選單報名表（只限觀塘區學校及機構專用）

（學校/機構名稱）將希望童軍知友社安排以下活動：

項目	對象	舉辦日期及時間	預期人數
<input type="checkbox"/> 1. 「精神健康樂繽紛」AR 立體影像填色體驗活動*			
<input type="checkbox"/> 2. SOUL Keeper 自我關顧一體驗工作坊*			
<input type="checkbox"/> 3. SOUL Keeper 精神健康守護者「SeeU·SOUL」AR 體驗活動*			
<input type="checkbox"/> 4. Be a SOUL Keeper 學生講座			
<input type="checkbox"/> 5. Be a SOUL Keeper 家長/教師講座			
<input type="checkbox"/> 6. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程*			
<input type="checkbox"/> 6.1 SOUL 自我關顧小組*			
<input type="checkbox"/> 6.2 Keeper 守護三步曲小組*			
<input type="checkbox"/> 7. SOUL Keeper 繪本伴讀師培訓**			
<input type="checkbox"/> 8. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程（LV1）**			
<input type="checkbox"/> 9. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者教練證課程（LV2）**			
<input type="checkbox"/> 10. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者導師證書課程（LV3）**			

\* 本社將定期舉行有關活動，歡迎學校及社福機構向學生/服務對象推薦本計劃活動，詳情可留意本社社交媒體平台（網頁/Facebook/Instagram）。

\*\*本社將定期舉行，歡迎有意服務青少年的成年人參與。

\*\*\*學校/機構如有財政困難，可與本社聯絡，申請減收或豁免費用。

備註：

- 活動日期將與個別學校協商安排（名額有限，日期及時間按先到先得安排）。
- 本社將派員到校/社福機構舉行，人手安排將按活動人數及性質而定。
- 本社不定期於各區舉行**社區巡迴精神健康體驗日**，以推廣「友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者」計劃，歡迎學校及社福機構對學生/服務對象宣傳，詳情可留意本社社交媒體平台。

聯絡人姓名 / 職位	:	/	機構印章：
簽名	:	_____	
聯絡電話	:	_____	
通訊地址	:	_____	
傳真	:	_____	

