

## 『友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者』計劃

## SOUL Keeper 精神健康守護者體驗館

## 活動選單

項目	建議時間	建議人數	對象	費用**
<b>1. 「與情緒成為朋友」系列-工作坊</b>  <b>1.1 爸爸的神奇背包電子繪本 App</b> > 透過電子繪本伴讀認識四個基本情緒 > 體驗冷靜瓶製作、舒緩情緒小練習及賽車小遊戲，從而辨識及聆聽的情緒需要 > 學習如何適當地表達情緒	1.5 小時 /1 節	8-16 人	<input type="checkbox"/> 初小 <input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 親子	\$1,000
<b>1.2 VR 虛擬實境—互動天地之情緒小學堂</b> > 學習辨識情緒的意義，與自己的情緒成為朋友 > 透過 VR 體驗遊戲學習調適情緒的方法	1.5 小時 /1 節	12-16 人	<input type="checkbox"/> 初小 <input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 親子	\$1,000
<b>2. 「I am a SOUL Keeper」系列-工作坊</b>  <b>2.1 SOUL Keeper 自我關懷</b> > 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、頌鉢等表達藝術體驗工具 參與工作坊，將獲贈送《心靈互動畫冊》乙本，送完即止。	2.5 小時 / 1 節	30 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	\$2,000
<b>2.2 「SeeU · SOUL」AR 體驗遊戲</b> > 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 > 提升個人自我關懷及關顧他人的意識及知識	3 小 時/ 1 節	12-30 人	<input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 中學生 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$3,000
<b>2.3 Keeper 守護三步曲</b> > 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	3 小 時/ 1 節	12-30 人	<input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中	\$3,000
<b>3. 靜觀體驗活動</b> > 配合沉浸式（Immersive Experience）科技，以沉浸式四維 CAVE 系統或 VR 應用程式 > 透過視覺化及加強沉浸感的環境下，提升個人的覺察能力，建立有效的內在平衡系統，從而舒緩個人的焦慮徵狀	2 小 時/ 1 節	6-12 人	<input type="checkbox"/> 初小 <input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中	\$2,000

<p><b>4. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程*</b></p> <p><b>4.1 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 守護三部曲 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。完成此課程，可參與 LV2 的教練證書。</p>	9 小時/ 3 節	16-30 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>4.2 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 守護三部曲</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。完成實習：成功推行 LV1 證書課程後，可獲教練資格，帶領並簽發 LV1 證書課程，及參與 LV3 的導師證書課程。</p>	18 小時/ 6 節	14-20 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>4.3 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。完成實習：成功推行 LV2 教練證書課程後，可獲導師資格，帶領並簽發 LV2 教練證書課程。</p>	18 小時/ 6 節	10-16 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，歡迎青年人及有意服務青少年的成年人參與。

\*\*如學校/機構有財政困難，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/機構協商安排（名額有限，日期及時間按先到先得安排）；人手安排將按活動人數及性質而定。
2. 本社不定期舉行 SOUL Nice To Meet You 精神健康守體驗工作坊/嘉年華，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。