

『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** |
|--|------------------------------|------------|---|---------|
| 1. 「與情緒成為朋友」系列-體驗工作坊 1.1 爸爸的神奇背包電子繪本 App > 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"/> 親子 | \$1,000 |
| 1.2 VR 虛擬實境—互動天地之情緒小學堂 > 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"/> 親子 | \$1,000 |
| 1.3 「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。 | 1.5 小時 /1 節 | 30 人 | <input type="checkbox"/> 小學生 | \$1,000 |
| 2. 「I am a SOUL Keeper」系列-體驗工作坊 2.1 SOUL Keeper 拯救任務-解謎遊戲體驗 > 對精神健康概念有基本認識及明白精神健康的重要性 > 認識情緒健康之道 > 學習 SOUL 四個滋養心靈基本元素 > 學習「1 問、2 應、3 轉介」概念，在生活上懂得如何關心他人 > 提升自我關懷，彼此關顧的意識 | 2.5 至 3 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 | \$3,000 |
| 2.2 「SeeU · SOUL」AR 體驗遊戲 > 認識六個基本情緒 > 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 | 2.5 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 |
| 2.3 SOUL Keeper 自我關顧—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 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。 | 2 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 | \$3,000 |

| | | | | |
|--|------------|---------|---|---------|
| <p>2.4 Be a SOUL Keeper 學生講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 | 45-60分鐘/1節 | 20-100人 | <input type="checkbox"/> 小學生 <input type="checkbox"/> 中學生 | \$1,000 |
| <p>2.5 Be a SOUL Keeper 家長/教師/社工講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 | 60-90分鐘/1節 | 20-60人 | <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長 | \$1,000 |
| <p>2.6 SOUL Keeper 繪本伴讀師培訓</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 ➤ 透過繪本伴讀協助青少年認識情緒 ➤ 如何透過繪本辨識青少年的情緒需要 <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> | 6小時/4-6節 | 8-12人 | <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長 | \$2,000 |
| <p>3. 靜觀體驗活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 配合沉浸式 (Immersive Experience) 科技，以沉浸式四維 CAVE 系統及 VR 應用程式作為媒介 ➤ 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>4. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程</p> <p>4.1 SOUL 自我關顧小組</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 ➤ 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 ➤ 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 <p>參與培訓課程，將獲贈送《心靈互動畫冊》乙本，送完即止。</p> | 6小時/3節 | 10-12人 | <input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 | \$3,000 |
| <p>4.2 Keeper 守護三步曲工作坊</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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，應用於助人過程 <p>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。</p> | 3小時/1節 | 10-12人 | <input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 | \$3,000 |

| | | | | |
|---|---------------|---------|---|---------|
| <p>4.3 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程 (LV1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識六個基本情緒 ➤ 透過心靈互動畫冊及表達藝術體驗工具，掌握四個滋養心靈基本元素 ➤ 如何將 SOUL Keeper 基本原則應用在日常生活 ➤ 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 ➤ 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，應用於助人過程 <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>4.4 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者教練證書課程 (LV2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識個人領導特質 ➤ 如何應用 AR 教授 SOUL 的四個滋養心靈基本元素 ➤ 如何應用 VR 教授 Keeper 守護三步曲 ➤ 如何應用工具繪本-爸爸的神奇背包 AR app 教授 SOUL Keeper ➤ 針對不同對象運用適合工具，設計 SOUL Keeper 活動 ➤ 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） <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>4.5 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者導師證書課程 (LV3)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 認識成人教育的特點及學習教授技巧 ➤ 學習不同工具的理論架構 ➤ 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） <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 |

備註：

1. 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）。
2. 活動日期將與個別學校/團體協商安排（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；除了「2.1 SOUL Keeper 拯救任務-解謎遊戲體驗」需在童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心進行外，其他活動舉行地點均可協調。
3. 童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心地址：九龍啟業邨啟祥樓 14-27 號地下 / 聯絡電話：2754 9561。
4. 如有成年參加者有興趣成為義工，透過以上活動，服務兒童/青年人，歡迎與本中心職員聯絡。
5. 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。
6. 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。



童軍知友社 Facebook



童軍知友社 IG



童軍知友社
賽馬會啟業青少年服務中心網頁

致：童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心
 郭彥佐社工
 傳真：2756 - 4413
 電郵：kyadmin@sahkfos.org

『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
活動選單報名表

(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. 「與情緒成為朋友」系列-體驗工作坊 | | | |
| | 1.1 爸爸的神奇背包電子繪本 App | | | |
| <input type="checkbox"/> | 1.2 VR 虛擬實境—互動天地之情緒小學堂 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 1.3 「精神健康樂繽紛」AR 立體影像填色體驗活動 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 2. 「I am a SOUL Keeper」系列-體驗工作坊 | | | |
| | 2.1 SOUL Keeper 拯救任務-解謎遊戲體驗 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 2.2 「SeeU·SOUL」AR 體驗遊戲 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 2.3 SOUL Keeper 自我關顧—體驗工作坊 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 2.4 Be a SOUL Keeper 學生講座 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 2.5 Be a SOUL Keeper 家長/教師/社工講座 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 2.6 SOUL Keeper 繪本伴讀師培訓 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 3. 靜觀體驗活動 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程* | | | |
| | 4.1 SOUL 自我關顧小組 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4.2 Keeper 守護三步曲工作坊 | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4.3 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程 (LV1) | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4.4 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者教練證書課程 (LV2) | | | |
| <input type="checkbox"/> | 4.5 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者導師證書課程 (LV3) | | | |

| | | |
|--|---|------------|
| 聯絡人姓名 / 職位： 簽名： 聯絡電話： 電郵地址： 通訊地址： 傳真： | / | 機構 / 學校印章： |
|--|---|------------|