



## 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者計劃

## 輔導服務選單

## 多元科技靜觀介入輔導服務 (Cave &amp; VR)

實證研究表明，透過靜觀訓練可以促進許多的健康結果，例如克服與健康相關的問題（Kabat-Zinn，1990）。「靜觀認知治療」（Mindfulness-Based Cognitive Therapy）是一套結合了靜觀（mindfulness）練習和認知行為療法（Cognitive Behavioral Therapy）的介入手法，幫助參加者學習以靜觀態度覺察自己的自動導航系統，了解如何影響自己。讓參加者以一種開放、接納和非評價的方式對待內在經驗時，減少情緒困擾和心理壓力，並增加對生活的積極反應，從而辨別和改變負面思維模式。

本服務會運用多元科技 VR 及 Cave 配合靜觀作介入方法—VR 作為一種創新的教學工具，為靜觀訓練提供了體驗式學習環境，透過身臨其境的體驗，培養靜觀技巧（Liu 2023 Zhang 2022）；Cave 則提供一個沉浸式的環境，完全專注於當前的感官體驗，並提供一個無干擾的空間，放鬆並培養靜觀態度。

## Flow with my heART 表達藝術輔導服務

表達藝術介入是一種揉合了語言及非語言的媒介，讓參加者透過不同的藝術途徑，將創作連結自己的內在世界，從而梳理內在的生命經歷，表達內心感受。在近十年的臨床實證中，表達藝術介入輔導具有治療作用。兒童及青少年在成長當中，總會面對不同挑戰、煩惱及壓力。透過表達藝術輔導介入工作，協助大家轉化內在狀態，以應付外在的壓力及困擾，化解內在鬱結。

項目	可選擇主題	節數	建議時間	建議人數	服務對象	費用***
1. 靜觀介入個案輔導服務 (有焦慮症狀)	有焦慮症狀	6-8 節	75 分鐘/節	1 人/次	初中學生 高中學生	\$8,000/個案
2. 靜觀介入小組輔導服務 (有焦慮症狀)		8 節	90 分鐘/節	6 人/組		\$16,000/組
3. 表達藝術介入 個案輔導服務	情緒 朋輩關係 親子關係 自我價值	6-8 節	90 分鐘/節	1 人/次	初小學生 高小學生 初中學生 高中學生	\$8,000/個案
4. 表達藝術介入輔導 小組服務		6-8 節	90 分鐘/節	6 人/組	初小學生 高小學生 初中學生 高中學生 家長	\$16,000/組
5. 表達藝術介入輔導 工作坊		3 節	90-120 分鐘/節	12-20 人	初小學生 高小學生 初中學生 高中學生 家長 教師	\$9,000/工作坊
6. 表達藝術介入輔導 親子工作坊	情緒 親子關係	3 節	90-120 分鐘/節	6-8 對親子	小學生及中學 生之親子	\$9,000/工作坊



致：童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心

倪淑儀社工

**友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者計劃  
輔導服務申請表**

\_\_\_\_\_ (學校/機構名稱) 將希望童軍知友社安排以下活動：

	項目	形式*	選擇主題	服務對象	舉辦日期及時間**	人數
<input type="checkbox"/>	1. 靜觀介入個案輔導服務 (有焦慮症狀)					
<input type="checkbox"/>	2. 靜觀介入小組輔導服務 (有焦慮症狀)					
<input type="checkbox"/>	3. 表達藝術介入個案輔導服務					
<input type="checkbox"/>	4. 表達藝術介入輔導小組服務					
<input type="checkbox"/>	5. 表達藝術介入輔導工作坊					
<input type="checkbox"/>	6. 表達藝術介入輔導親子工作坊					

備註：

- \*形式：到校 / 本中心 (由於 Cave 設置在本中心，如選擇 Cave 作為介入方法，形式只限本中心)
- \*\*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)。
- \*\*\*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。
- 本社將派員到校/於本中心舉行活動，人手安排將按活動人數及性質而定。

聯絡人姓名 / 職位 : _____ / _____	機構印章：
簽 名 : _____	
聯絡電話 : _____	
通訊地址 : _____	
電郵地址 : _____	
傳 真 : _____	