

## 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

本計劃榮獲社聯 2025 年至善獎「卓越兒童及青少年服務」一白金獎

第一層：普遍預防及早期干預層面 ①及早辨識，及早介入，及早支援				
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-體驗工作坊</b>				
<b>1.1 爸爸的神奇背包電子繪本 App</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 透過電子繪本伴讀認識四個基本情緒</li> <li>➤ 體驗冷靜瓶製作、舒緩情緒小練習及賽車小遊戲，從而辨識及聆聽情緒需要</li> <li>➤ 學習如何適當地表達情緒</li> </ul>	1.5 小時/ 1 節	8-16 人	<input type="checkbox"/> 初小 <input type="checkbox"/> 親子	\$2,300/ 工作坊
<b>1.2 VR 虛擬實境—互動天地之情緒小學堂</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 學習辨識情緒的意義，與自己的情緒成為朋友</li> <li>➤ 透過 VR 體驗遊戲學習調適情緒的方法</li> </ul>	1.5 小時/ 1 節	12-16 人	<input type="checkbox"/> 初小 <input type="checkbox"/> 親子	\$4,000/ 活動
<b>1.3 「精神健康樂繽紛」AR 立體影像填色體驗活動</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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，提升公眾關注</li> </ul>	1.5 小時/ 1 節	30 人	<input type="checkbox"/> 小學生	\$4,500/ 活動
<b>2. 「I am a SOUL Keeper」系列-體驗工作坊</b>				
<b>2.1 SOUL Keeper 拯救任務-解謎遊戲體驗</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 對精神健康概念有基本認識及明白精神健康的重要性</li> <li>➤ 認識情緒健康之道</li> <li>➤ 學習 SOUL 四個滋養心靈基本元素</li> <li>➤ 學習「1 問、2 應、3 轉介」概念，在生活上懂得如何關心他人</li> <li>➤ 提升自我關懷，彼此關顧的意識</li> </ul>	2.5 至 3 小時/ 1 節	30 人	<input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 中學生 <input type="checkbox"/> 大學/大專學生 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$3,000/ 工作坊
<b>2.2 「SeeU · SOUL」AR 體驗遊戲</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識六個基本情緒</li> <li>➤ 透過「SeeU · SOUL」AR 應用程式學習 SOUL 四個滋養心靈的基本元素，認識自己或別人的情緒需要</li> <li>➤ 提升個人自我關懷及關顧他人的意識及知識</li> </ul>	2.5 小時/ 1 節	12-30 人	<input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 中學生 <input type="checkbox"/> 大學/大專學生 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$3,500/ 活動
<b>2.3 SOUL Keeper 自我關顧—體驗工作坊</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 對精神健康概念有基本認識及明白精神健康的重要性</li> </ul>	2 小時/ 1 節	30 人	<input type="checkbox"/> 小學生 <input type="checkbox"/> 中學生 <input type="checkbox"/> 大學/大	\$3,000/ 工作坊

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 運用《心靈互動畫冊》認識 SOUL Keeper 的四個滋養心靈基本元素</li> <li>➤ 體驗自我關顧的方法，如靜觀、表達藝術體驗工具</li> </ul> <p>完成工作坊獲頒發：SOUL Keeper 自我關顧體驗證書；將獲贈送《心靈互動畫冊》乙本，送完即止。</p>			專學生 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	
<p><b>2.4 Be a SOUL Keeper 學生講座</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 學習 SOUL 的四個滋養心靈基本元素</li> <li>➤ 提升個人自我關顧及關顧他人的意識及知識</li> </ul>	45-60分鐘/1節	20-100人	<input type="checkbox"/> 小學生 <input type="checkbox"/> 中學生	\$1,500/講座
<p><b>2.5 Be a SOUL Keeper 家長/教師/社工講座</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 學習 SOUL 的四個滋養心靈基本元素</li> <li>➤ 提升個人自我關顧及關顧他人的意識及知識</li> <li>➤ 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</li> </ul>	1至1.5小時/1節	20-60人	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$1,500/講座
<p><b>3. 靜觀體驗活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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</li> <li>➤ 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</li> </ul>	2小時/1節	6-12人	<input type="checkbox"/> 小學生 <input type="checkbox"/> 中學生 <input type="checkbox"/> 大學/大專學生 <input type="checkbox"/> 親子	\$3,000/活動
<p><b>4. 心情溫度計工作坊</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 透過認識 SOUL 四個滋養心靈基本元素及 Keeper 守護三部曲，加強參加者對自我關顧的認識</li> <li>➤ 使用本社心情溫度計網頁內的精神健康問卷評估（BSRS-5），辨識有情緒支援需要的參加者</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 如需本社提供小組或個案跟進服務，請在方格內加上✓（小組：\$2000/6人/4節，60分鐘/節；個案：\$300/人/1-3節（視乎實際需要），30至45分鐘/節）</p>	1小時/1節	30人	<input type="checkbox"/> 小學生 <input type="checkbox"/> 中學生 <input type="checkbox"/> 大學/大專學生	\$2,000/工作坊
<p><b>②自我管理：SOUL Keeper 精神健康守護者培訓</b>  <b>達致「自我關懷，彼此關顧」</b></p>				
<p><b>5. 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程</b></p> <p><b>5.1 SOUL 自我關顧小組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 認識基本情緒</li> <li>➤ 透過心靈互動畫冊及表達藝術體驗工具，掌握四個滋養心靈的基本元素</li> <li>➤ 透過「SeeU·SOUL」AR 應用程式學習 SOUL 四個基本元素，認識別人的情緒需要</li> <li>➤ 如何將 SOUL Keeper 基本原則應用在日常生活</li> <li>➤ 掌握 Keeper 守護三部曲的技巧於自助過程</li> </ul> <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"/> 中學生 <input type="checkbox"/> 大學/大專學生	\$4,000/組

<p><b>5.2 Keeper 守護三步曲工作坊</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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，應用於助人過程</li> </ul> <p>完成 5.1 SOUL 自我關顧小組及 5.2 Keeper 守護三步曲小組獲頒發：友善社區—SOUL Keeper 精神健康守護者證書。</p>	3 小時/ 1 節	10-12 人	<input type="checkbox"/> 中學生 <input type="checkbox"/> 大學/大專學生	\$3,000/ 工作坊
<p><b>5.3 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，認識別人的情緒需要</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，應用於助人過程</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 如需本社提供小組或個案跟進服務，請在方格內加上✓（小組：\$2000/6 人/4 節，60 分鐘/節；個案：\$300/人/1-3 節（視乎實際需要），30 至 45 分鐘/節）</p> <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"/> 中學生 <input type="checkbox"/> 大學/大專學生 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$6,000/ 課程
<p><b>③培訓及支援專業人士及相關的青少年持份者 識別及評估，建立安全網發展自我延續生態</b></p>				
<p><b>5.4 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 精神健康守護者證書 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"/> 大學/大專學生 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$7,500/ 課程
<p><b>5.5 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者教練證書課程 (LV1&amp;2) (助人自助專業人士限定)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>➤ 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</li> </ul>	24 小時/ 6 節	12-24 人	<input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 輔導員 <input type="checkbox"/> 心理學家	\$4,200/ 位

<p>—SOUL Keeper 精神健康守護者證書 LV1 的活動)</p> <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>				
<p><b>5.6 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 精神健康守護者證書課程 LV1 或關注精神健康—SOUL Keeper 精神健康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		\$8,000/ 課程
<p><b>5.7 MindfulKids®第一階段訓練證書課程</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 學習基本靜觀理論、練習及心態，並建立靜觀生活習慣、學習回應情緒及設計靜觀遊戲</li> <li>➤ 把靜觀變成吸引青少年的遊戲，讓他們更容易掌握靜觀技巧</li> <li>➤ 父母及導師們可透過靜觀互動遊戲，促進親子關係</li> <li>➤ 讓青少年建立靜觀習慣，提升辨識情緒的敏銳度，以支援其精神健康</li> </ul> <p>合資格報讀及應考靜觀心理諮詢師（香港獨家）</p>	18 小時/ 6 節	12-24 人	<input type="checkbox"/> 大學/大專學生 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 家長	\$4,600/ 位
<p><b>5.8 MindfulKids®第二階段訓練教練課程</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 學習進階成人及兒童靜觀小組帶領技巧、設計具訓練目標之課程大綱，以及探詢技巧等。</li> </ul> <p>合資格於 IMMA*註冊成為靜觀教練</p>	18 小時/ 6 節	12-24 人		\$4,600/ 位
<p><b>5.9 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 守護三部曲的回應技巧</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>	6 小時/ 4-6 節	8-12 人		\$4,200/ 課程
<p><b>5.10 SOUL Keeper 多元媒體專業人士培訓</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 對精神健康概念有基本認識及明白精神健康的重要性</li> <li>➤ 認識如何透過不同多元媒體推行預防及支援青少年精神健康服務</li> </ul>	4 小時/ 1 節	30 人	<input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 社工	\$4,000/ 活動
<p><b>5.11 SOUL Keeper 多元媒體家長培訓</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 對精神健康概念有基本認識及明白精神健康的重要性</li> <li>➤ 認識如何透過不同多元媒體推行預防及支援青少年精神健康</li> </ul>	2-3 小時 /1 節	15 人	<input type="checkbox"/> 家長	\$3,000/ 工作坊

### 多元科技靜觀介入輔導服務 (Cave & 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。本服務會運用沉浸式科技 VR 及 Cave 思維空間配合靜觀作介入方法，透過創新的教學工具，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)；為參加者提供一個沉浸式的環境，完全專注於當前的感官體驗，體驗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。

## 第二層：針對性評估及干預層面（輕度治療）

項目	可選擇主題	節數	建議時間	建議人數	服務對象	費用
1. 靜觀介入輔導個案服務	有焦慮症狀 情緒調節	4-8 節/次	45-60 分鐘/節	1 人/次	初中學生 高中學生	\$8,000/個案
2. 靜觀介入輔導小組服務		8 節	60-90 分鐘/節	6 人/組	大專院校學生	\$16,000/組
3. 表達藝術介入輔導個案服務	情緒調節 朋輩關係 親子關係 自我價值	6-8 節/次	45-60 分鐘/節	1 人/次	小學生 中學生 大專院校學生	\$8,000/個案
4. 表達藝術介入輔導小組服務		6-8 節	60-90 分鐘/節	6 人/組	小學生 中學生	\$16,000/組
5. 表達藝術介入輔導工作坊		3 節或 1 次	60-90 分鐘/節或 2.5-3 小時/次	8-20 人	大專院校學生 家長	\$9,000/工作坊
6. 表達藝術介入輔導培訓工作坊	情緒調節 親子關係	3 節或 1 次	60-90 分鐘/節或 2.5-3 小時/次	8-14 人	家長 教師	\$9,000/工作坊
7. 表達藝術介入輔導親子工作坊		3 節或 1 次	60-90 分鐘/節或 2.5-3 小時/次	6-8 對親子	親子	\$8,000/個案



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) 希望童軍知友社安排以下活動：

第一層：普遍預防及早期干預層面				
	項目	對象	舉辦日期及時間	預期人數
<input type="checkbox"/>	1. <u>「與情緒成為朋友」系列-體驗工作坊</u>			
	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. <u>「I am a SOUL Keeper」系列-體驗工作坊</u>			
	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"/>	3. 靜觀體驗活動			
<input type="checkbox"/>	4. 心情溫度計工作坊 (如需要跟進服務, 請加✓: <input type="checkbox"/> 小組 <input type="checkbox"/> 個案)			
<input type="checkbox"/>	5. <u>友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程</u>			
	5.1 SOUL 自我關顧小組			
<input type="checkbox"/>	5.2 Keeper 守護三步曲工作坊			
<input type="checkbox"/>	5.3 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程 (LV1) (如需要跟進服務, 請加✓: <input type="checkbox"/> 小組 <input type="checkbox"/> 個案)			
<input type="checkbox"/>	5.4 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者教練證書課程 (LV2)			
<input type="checkbox"/>	5.5 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者教練證書課程 (LV1&2) (助人自助專業人士限定)			
<input type="checkbox"/>	5.6 友善社區-SOUL Keeper 精神健康守護者導師證書課程 (LV3)			
<input type="checkbox"/>	5.7 MindfulKids®第一階段訓練證書課程			
<input type="checkbox"/>	5.8 MindfulKids®第二階段訓練教練課程			
<input type="checkbox"/>	5.9 SOUL Keeper 繪本伴讀師培訓			
<input type="checkbox"/>	5.10 SOUL Keeper 多元媒體專業人士培訓			

<input type="checkbox"/>	5.11 SOUL Keeper 多元媒體家長培訓			
--------------------------	---------------------------	--	--	--

**輔導服務選單報名表**

第二層：針對性評估及干預層面（輕度治療）					
	項目	選擇主題	服務對象	舉辦日期 及時間	人數
<input type="checkbox"/>	1. 靜觀介入輔導個案服務				
<input type="checkbox"/>	2. 靜觀介入輔導小組服務				
<input type="checkbox"/>	3. 表達藝術介入輔導個案服務				
<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. 表達藝術介入輔導培訓工作坊				
<input type="checkbox"/>	7. 表達藝術介入輔導親子工作坊				

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

- 備註：
1. 本社將定期舉行有關活動（包括小組、培訓、精神健康體驗工作坊及嘉年華等），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. 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，本社保留最終決定權。



童軍知友社 Facebook



童軍知友社 IG



友善社區—SOUL Keeper 精神健康守護者  
計劃網頁