



# 成長樂

## 2022年10月至12月號





## 我們的信念

家庭是社會的基本單元,是每個人成長、建立道德及價值觀的重要根據地;是獲得愛和歡樂的地方;是挫折時得到支持,滋養和蔭庇的地方。

我們相信家庭在面對挑戰和困難時有自行修復的能力;

我們相信家庭的潛能無限。

## 中心目標

- 以家庭為本,為家庭提供全面支援服務,促進家庭和諧及增強家庭 凝聚力。
- 為家庭提供親職服務,促進和諧及親密的親子關係。
- 促進家庭成長,發展家庭及成員的潛能,提昇家庭生活質素。

## 服務內容

#### 1. 親職教育及輔導

- 教育家長認識子女在不同成長階段的需要,增強家長管教能力,以協助子女建立正向態度及健康生活模式,克服種種成長危機及抗衡社會上不良文化影響
- 提供親職講座、兒童社交小組及親子互動輔導等

#### 2. 家庭精神健康教育

- 推動家庭精神健康及正向思維、鼓勵家庭追求成長及個人身心靈整合
- 提供壓力處理活動、身心靈小組、溝通小組及正向思維訓練等

#### 3. 個人及家庭輔導

- 為有情緒困擾、人際關係及家庭關係困難的個人及家庭提供專業輔導
- 為有情緒及行為問題的兒童提供遊戲治療

#### 4. 專業培訓

• 為幼兒工作者、中小學老師或社工提供培訓工作坊或講座,歡迎幼稚/兒園,中小學及社會服務單位洽商培訓合作的安排。查詢請致電2267-6322 與中心當值社工聯絡。

## 輔導服務

所有輔導服務必需預約(本中心未能提供即時服務予未經預約者)

## 親子互動輔導服務 (PCIT)

親子互動輔導服務 (PCIT) 着重及早介入,強調儘快於兒童幼兒期糾正家長的不良管教及協助家長建立良好的親子互動模式。兒童及家長會獲安排共同參與為期十四至二十個星期,每星期一次,每次一小時的密集式治療。治療師會透過單面反光鏡及無線耳筒裝置,即時指導家長如何與子女建立關係和處理子女不良行為的技巧,讓家長即時領略良好親子互動模式的果效,以及具體掌握有效的管教技巧。

- 參與計劃的家長及子女每次會一同被安排於遊戲治療室進行輔導。
- 治療師透過單面反光鏡觀察遊戲治療室裡親子互動的情況,即時及直接指導家長實踐各種建立親子關係及管教孩子的技巧。
- 家長可即時領略良好親子互動模式的效果,和具體掌握有效的管 教技巧。

#### 服務對象:

- 面對管教困難及感到親職壓力的家長
- •本服務適合2至7歲並出現以下行為特徵的兒童:
  - -經常有攻擊性行為
  - -經常不服從指示
  - -經常發脾氣
  - -經常不守規矩
  - -在學校出現適應困難



#### 服務收費:

評 估 \$100, 每 期 \$3200, 整 個 輔 導 分 2 期, 共 收 費 \$6500 (完成第一期後可視乎情況決定是否參與第二期)

#### 服務查詢及申請方法:

致電 2267 6322 查詢及索取申請表格或 到網址 http://pcit.tungwahcsd.org 下載申請表格

## 輔導服務

### 兒童為本遊戲治療(CCPT)

#### 服務目標:

透過遊戲抒發內心感受,預防及減輕情緒、行為問題 透過遊戲建立自信心,增強能力感及解決問題的能力 透過遊戲學習接受限制,增強自制能力

#### 服務對象:

- 3 10 歲兒童
- 在日常生活中遇到難以舒緩的負面情緒及面對沉重壓力之兒童
- · 曾經歷特別事故(如目擊暴力事件)、面對家庭變故(如父母離異)、 父母患病及親人離世等兒童優先考慮

#### 費用:

• 每節收費 (45-60 分鐘)\$450

#### 申請服務方法:

致電本中心查詢及索取申請表格









**高岛**。家長樂輕鬆,計劃。

### 計劃背景和目的

計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助,是一項專為二至十二歲、因特殊學習需要、經歷創傷事件、家庭關係問題而引致情緒或行為困難的孩子及其家長而設的親子輔導及家庭支援服務,目的是支援家長成為孩子的成長教練,以協助兒童減少情緒及行為困難,或處理創傷經驗,及增強家長親職的能力及信心,讓家長重拾作為父母的樂趣,輕鬆地面對教養上的挑戰。

## 服務對象

- ◆面對管教困難及感到親職壓力的家長
- ◆二至十二歲並因以下情況而引致情緒或行為困難的兒童
  - ◆懷疑或被診斷為專注力不足/過度活躍症、 自閉症譜系障礙(高功能)或焦慮症
  - ◆曾目睹或經歷創傷事件
  - ◆經歷家庭關係問題

## 「家長教練」親子輔導

輔導員會邀請家長及兒童一同參與此輔導,協助家長學習各項兒童輔導或訓練技巧,並運用即時指導的方式,現場指導家長應用所學:

作孩子的行為教練

## **『親子互動輔導』**

內容:專為出現行為困難的兒童及其家長而設,透過14至20節、每週一節的輔導,進行關係促進及合作性改善兩部份的輔導,提

昇家長處理兒童行為問題的能力,減少孩子的行為困難及建立

正面的親子關係。

對象:家長及其2-7歲出現以下行為特徵的孩子:經常有攻擊性行為

、不服從指示、易發脾氣、不守規則

作孩子的社交教練

## 『社交能办提昇親子輔導』

內容:專為出現社交困難的兒童及其家長而設,於10節輔導中透過

親子互動及特別設計的練習,以改善兒童以下五方面的社交能力:運用五官及身體溝通、理解個人及他人情緒和想法、給予

適當反應、說話對題及彈性思維以解決問題。

對象:家長及其4至12歲、懷疑或被診斷為自閉症譜系(高功能),並

出現社交困難的孩子。



作孩子的情緒教練

## 印親子遊戲輔導回

內容:專為出現情緒困難的兒童及其家長而設,透過「兒童情緒」家

長工作坊及8節的個別「親子遊戲輔導」,協助家長藉遊戲進入孩子的內心,幫助孩子理解個人情緒、舒緩壓力、提昇自尊

自信,及建立親密的親子關係。

對象:家長及其3至11歲、出現情緒困難的孩子。

#### 作孩子的專注力教練

## 呼專注办提昇親民輔導向

內容:專為出現專注力困難的兒童及其家長而設,於10節輔導中透

過特設的專注力訓練,協助家長促進孩子的持續性專注、選擇

性專注、轉換性專注等能力。

對象:家長及其6至11歲、出現專注力困難的孩子。

#### 備註:

申請者須經評估以確定適合參與以上各項服務。
輔導員會根據孩子及家長的需要和意願安排以上一項或多項服務。



#### ★服務特色

1. 個別評估及計劃

輔導員會為申請服務的親子進行全面評估,包括面談、問卷評估及親子互動觀察等,以制訂個別的訓練及輔導計劃。

2. 即時指導

家長透過輔導員的即場直接指導以掌 握支援孩子的特殊需要之技巧。

## 網上親子直接指導服務

#### ┷服務特色

為幫助家長將所學之親職管教策略應用於日常生活中,輔導員會邀請合適家庭參與網上親子直接指導服務。接受此服務的家庭可透過由本院開發的手機應用程式,以本中心外借的無線耳筒及收音裝置,在家中與孩子進行特定訓練活動時,即時得到輔導員的直接指導。

#### ★服務對象

參與本計劃「家長教練」親子輔導服務、並經計劃社工評估後推薦之家庭

## 創傷聚焦認知行為輔導

#### ★服務簡介

一些兒童在成長中可能不幸地經歷一些創傷事件,如虐待、至親突然離世、嚴重醫療事故、家庭暴力、意外或自然災害等,並在事後出現一些顯著的情緒、思想及行為徵狀,影響日常生活。此輔導會邀請兒童和家長進行單獨或二人一起的面談,目的是協助孩子和家長認識在經歷創傷事件後的生理、心理等需要,並改善因創傷事件帶來的壓力症狀,從而幫助孩子走出陰霾,促進孩子健康成長。

#### 服務內容

在約12至16節輔導中,認識創傷後的壓力症狀、學習管理令人不安之思想、情緒和行為、處理創傷回憶等

#### ★服務對象

家長及其5至12歲、曾目睹或經歷創傷事件的孩子。

#### # 備註

申請者須經評估以確定適合參與以上服務。



## 家庭支援服務

#### ★服務內容

- 1.「身心靈得力」家長工作坊
- 2.「從新連繫」夫婦成長小組/活動

活動舉行日期、時間及其他詳情請參考 每季活動通訊或致電22676322查詢



## ┷申請服務方法

- 於本服務網址下載或致電索取服務申請表,填妥後郵寄或傳真到本服 務總辦事處
- 由社會服務機構、學校及醫療單位轉介

## **★服務收費**

按家庭總收入比例計算收費,經濟困難者可申請減費。				
各親子輔導及 創傷聚焦認知行為治療	全期收費由港幣600元至1200元不等			
親子互動輔導	全期收費由港幣1200元至6500元不等			

### **┷**服務查詢

致電2267 6322查詢及了解報名詳情









## S Power -學宣及照真習同行網絡

## ニョニニニュニニョニ

孩子升讀小學後,特別是就讀有特殊學習需要 (SEN) 的學童,或需面對更多的挑戰,而當中的困難或會影響到親子關係。因此,本計劃於黃大仙區推行支援就讀主流小學而有特殊學習需要 (SEN) 的學童及其家長,透過中心家長小組,讓家長建立同路人互助支援網絡,以舒緩家長的壓力及無助感,營造關愛共融的社區。



(計劃網址)



(SEN服務資料庫)\*網址提供SEN的服務資訊及SEN相關資料。





## 主要社區活動

## MA = || = || = || = || = ||

1.「S Power」家長互助小組

內容:以親子遊戲輔導的概念,為家長提供管教 SEN 學童的技巧,建立家長和孩子的情感連結,並協助家長建立同路人網絡,促進他們發揮互助互愛的精神。

## 2. S Power 關懷大使

內容:透過學習自我關顧、關懷他人技巧(Counseling skills)、 支援 SEN 學童技巧及社會資本理念等,鼓勵 SEN 學童照顧 者的角色轉化,成為助人者,支援同路人,亦會透過籌備 關愛活動,運用自身經驗及培訓所學的知識,去連結及關 懷未被接觸的 SEN 學童及家庭。

對象: 就讀主流小學而有特殊學習需要 (SEN) 的學童及其 照顧者。

## ()||ヨ||ヨ||ヨ||ヨ||ヨ



## S POWER-學童及照顧者同行網絡

S Power - 關懷大使 (社區)

S Power - 學童及照顧者同行網絡計劃

課程編號: S22009

簡介: 希望可以招募 SEN 學童的家長義工,為家長提供管教 SEN 學

童的技巧,建立家長孩子的情感連結之餘,同時學習不同技能,希望家長支援同路人,向同路人分享支援 SEN 學童的技

巧,促進互助互愛精神。

對象: 需照顧 SEN 小學學童的家長

日期: 27/10/2022(星期四)- 禪繞畫篇

29/11/2022(星期四)-創意繪畫篇

15/12/2022(星期四)-扭氣球篇

以上活動可獨立報名參加。

時間: 上午 10:30- 中午 12:00

地點: 本中心榮園樓辦事處

導師: 社工李姑娘

節數: 3節

費用: 全免

名額: 10名

備註: 1) 不設託管服務

2) 因應疫情變化,活動可能改為網上工作坊

請到以下網址或掃瞄 QR Code 報名

https://jc-parents-at-ease.tungwahcsd.org/news.html



## 親子樂-環保籃球機製作工作坊

賽馬會「家長樂輕鬆」計劃

課程編號: E22019

簡介: 透過親子合力製作環保玩具,實踐「愛之語」,學習互相

欣賞,了解對方需要,以促進親子關係。

對象: 6-12 歲兒童及其家長

日期: 29/10/2022(星期六)

時間: 下午3:30 - 下午5:00

節數: 1節

地點: 本中心榮園樓辦事處

導師: 社工 怡姑娘

費用: 每個家庭\$20(已包括材料費)

名額: 5對親子

備註: 因應疫情變化,活動可能取消或改為網上影片方式進行。

參加者可到以下網址或掃瞄 QR Code 報名

https://jc-parents-at-ease.tungwahcsd.org/news.html



以上活動由香港賽馬會慈善信託基金贊助



香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

## 「如何透過「愛語」提昇親子關係,重建溝通平台」 網上講座

賽馬會「家長樂輕鬆」計劃

課程編號: E22016

簡介: 透過網上講座與參加者分享如何善用「愛語」與孩子建立

正向溝通模式及學習觀察「內在小孩」的需要,重新建立

理想的親子關係

對象: 育有 2-12 歲孩子的家長

日期: 22/10/2022(星期六)

時間: 上午 11:00 - 中午 12:45

形式: 網上(Zoom)

費用: 全免

導師: 社工 戴姑娘

名額: 20名

備註: 填妥網上報名表格(名額有限,先到先得。)

参加者可到以下網址或掃瞄 QR Code 報名 https://jc-parents-at-ease.tungwahcsd.org/news.html

查詢電話: 2267 6322 (戴姑娘)



以上活動由香港賽馬會慈善信託基金贊助



## 網上「親子遊戲治療法」家長工作坊(第二十五期) 賽馬會「家長樂輕鬆」計劃

課程編號: E22020

簡介: 工作坊介紹「兒童為本遊戲治療」的理念及技巧,讓家長

學習親子遊戲治療法,以同理心理解及回應孩子的情緒,協助孩子疏導情緒及增加自信,今家長更有效地與孩子溝

通及提升孩子調節情緒的能力。

對象: 有情緒調節困難的兒童及其家長

日期: 1/12/2022-28/2/2023

地點: 網上短片

節數: 2節費用: 全免

導師: 社工黃姑娘

備註: 成功取錄者將會透過 WhatsApp 收到短片的連結

請到以下網址或掃瞄 QR Code 報名

https://jc-parents-at-ease.tungwahcsd.org/news.html



以上活動由香港賽馬會慈善信託基金贊助



香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

#### 「身心靈得力」家長工作坊 · 流體畫製作體驗 賽馬會「家長樂輕鬆」計劃

流體畫 (Pour Painting) 是一種使用壓克力顏料的創作,是現代新興的抽象畫藝術。透過澆淋或是傾倒的方式讓顏料流動,產生色彩碰撞,創造出不同於油畫、水彩的特殊畫風。這是完全不需要靠畫筆的「當下創作」,即使沒有任何繪畫基礎,也能創作屬於自己獨一無二的作品。只需要將自己喜歡及能展現自身情感的顏色混入,透過不同的顏料堆疊,最後在畫布上隨著自己想要的形式將顏料流動。讓流體畫自然地呈現當下自在的心情,讓顏料認識你,寫意地創作代表自己靈魂的流體畫。

製作的過程中不但能造出自己心儀的物品,學習基本技巧後更能與子女在家一同製作簡單物品,既能增加親子互動機會,又能讓子女於玩樂中學習專注。



享受當下,隨心流動 創作代表你的作品





圖片只供參考

## 親職教育

#### 「身心靈得力」家長工作坊 流體畫製作體驗(一) 賽馬會「家長樂輕鬆」計劃

課程編號: E22013

簡介: 透過「正念練習」讓面對繁瑣家務及悉心照料孩子的你體會靜

心及感受當下感知,臨在。同時,透過流體畫創作重新認識及了解自己內心,關顧自己需要,舒展身心,寫意地創作屬於自

己的流體畫作品。

對象: 有管教困難的家長

日期: 6/10/2022(星期四)

時間: 上午 9:45- 上午 11:45

節數: 1節

地點: 本中心榮園樓辦事處

導師: 社工戴姑娘

費用: 免費

名額: 10名

備註: 不設託管服務

因應疫情變化,活動可能取消或改為網上影片方式進行



請到以下網址或掃瞄 QR Code 報名

https://jc-parents-at-ease.tungwahcsd.org/news.html



圖片只供參考

### 「身心靈得力」家長工作坊 流體畫製作體驗(二)

賽馬會「家長樂輕鬆」計劃

課程編號: E22014

簡介: 透過「正念練習」讓面對繁瑣家務及悉心照料孩子的你體會靜

心及感受當下感知,臨在。同時,透過流體畫創作重新認識及了解自己內心,關顧自己需要,舒展身心,寫意地創作屬於自

己的流體書作品。

對象: 有管教困難的家長

日期: 13/10/2022(星期四)

時間: 上午 9:45- 上午 11:45

節數: 1節

地點: 本中心榮園樓辦事處

導師: 社工戴姑娘

費用:免費名額:10 名

備註: 不設託管服務

因應疫情變化,活動可能取消或改為網上影片方式進行



圖片只供參考

#### 報名方法:

請到以下網址或掃瞄 QR Code 報名

https://jc-parents-at-ease.tungwahcsd.org/news.html



### 「身心靈得力」家長工作坊 · 蝶古巴特製作體驗 賽馬會「家長樂輕鬆」計劃

「蝶古巴特 (Decoupage)」拼貼藝術是種很簡單的 DIY 佈置方法,只要剪下心儀的餐巾紙印花,用特製膠水黏貼,就能輕輕鬆鬆製出獨一無二的專屬作品。不但能為素面家品作裝飾,更能為看膩的舊家具、或想丟棄的置物盒來一個大改造;讓原本毫不起眼的,也能升級成既實用又美觀的用品。

製作的過程中不但能造出自己心儀的物品,學習基本技巧後更能與子女在家一同製作簡單物品,既能增加親子互動機會,又能讓子女於玩樂中學習專注。



家長製作的 DIY 蝶古巴特手挽袋





圖片只供參考

### 「身心靈得力」家長工作坊 蝶古巴特(布藝篇)

賽馬會「家長樂輕鬆」計劃

課程編號: E22015

簡介: 透過學習蝶古巴特拼貼方法,製作出獨一無二的作品(布袋),

讓面對繁瑣家務及悉心照料孩子的你,既能享受學習新事物的樂趣及舒緩壓力,同時透過「正念練習」讓家長一同臨在,照

顧自己的內在需要。

對象: 有管教困難的家長

日期: 20/10/2022(星期四)

時間: 上午 9:45- 上午 11:45

節數: 1節

地點: 本中心榮園樓辦事處

導師: 社工戴姑娘

費用: 免費

名額: 10名

備註: 不設託管服務

因應疫情變化,活動可能取消或改為網上影片方式進行



請到以下網址或掃瞄 QR Code 報名

https://jc-parents-at-ease.tungwahcsd.org/news.html



圖片只供參考



### 「身心靈得力」家長工作坊 蝶古巴特(木器篇)

賽馬會「家長樂輕鬆」計劃

課程編號: E22017

簡介: 透過學習蝶古巴特拼貼方法,製作出獨一無二的作品(木器),

讓面對繁瑣家務及悉心照料孩子的你,既能享受學習新事物的樂趣及舒緩壓力,同時透過「正念練習」讓家長一同臨在,照

顧自己的內在需要。

對象: 有管教困難的家長

日期: 3/11/2022(星期四)

時間: 上午 10:15- 上午 11:45

節數: 1節

地點: 本中心榮園樓辦事處

導師: 社工戴姑娘

費用: 免費

名額: 10名

備註: 不設託管服務

因應疫情變化,活動可能取消或改為網上影片方式進行



圖片只供參考

#### 報名方法:

請到以下網址或掃瞄 QR Code 報名

https://jc-parents-at-ease.tungwahcsd.org/news.html



## 東華三院家庭成長中心 活動報名表格

申請者姓名:		#結電話:				
住址:						
如参加親子/兒童活動・調	横寫以下資	阵:				
兒童姓名:		性邪:	出生日期:	年級:		
你從何處得知活動資訊:	□中心職弊	□中心郵寄之通訊	□中心服務使用者 [	□ 朋友介绍		
	□學校	□中心Facebook專頁	□本中心社工介绍 [	■ 其他中心社工介绍		
	□其他:					
活動編號		活動名稱		費用		
				1 1		
-				1 1		
				┩		
			總度	ķ		
<b>備註</b> : (1)如活動名	額不足・則接	被表先後決定參與次則	*			
(2)如未被取	蜂者・則另行	通知				
本人明白及同意,根據個人資料(私隱)條例,本人向中心所提供的個人資料,將會供中心為本人提供服						
務使用,有關本人的個人資料將被保密處理。有關活動期間拍攝的相片,將會作本中心宣傳活動用。如						
有異議者・請與活動負責職員聯絡・						
另外,本中心擬使用你的個人資料(姓名、電話號碼及地址)以便作通訊、籌款、收集意見、推廣本 院活動/産品/服務之用,但未得到你的同意之前,本中心不會如此使用你的個人資料。如你不同意, 請在以下 空格加上「✓」號。 □本人不同意東華三院使用我的個人資料作上述用途。						
申請人簽署:		- 簽署日期:				
徽費方法						
級質力法 1. 類臨東華三院家庭成長中心 - 以理金或支票繳交。						
<ol> <li>新器制練支票到本中心繳費, 抬頭讀寫「東華三院」, 支票背後讀寫申讀者姓名、聯絡電話、報讀之</li> </ol>						
五期可數據又來均平十少數實。如明明而「水華二奶」。又來用使明而中期有效也「特和唱的」來說之 活動名稱。						
路昌惠用:						
THE PARTY OF THE P						
登記編號:						

電話:2267 6322 傳真:2194 7311

## 東華三院家庭成長中心中心活動備忘

- 1. 參加者必須於報名時,自行核對清楚有關活動的時間及上課地點,避免相撞; 收費一經作實,中心不會接受退款、改班或轉名。
- 2. 如活動因人數不足或其他原因而需要取消,中心將於活動進行日三天前通知 已報名人士,並安排退款、延期或改班。
- 3. 如因天氣惡劣導致活動不能如期舉行,中心將以順延形式或另行安排日子補回(以較多人數可參與的日子為原則,日子確定後即使參加者不能出席,亦不作個別補堂)。
- 4. 繳費後,參加者須於指定時間及地點出席有關活動,如有遲到或缺席,一概 不候,亦不能安排退款。
- 5. 活動中所拍的照片及影片,可能會被安排刊登於通訊/服務單張/短片內作 宣傳用途,如有異議者,請與中心職員聯絡。
- 6. 如遇特別情況,中心會保留更改活動導師、時間及地點之權利。
- 7. 退款安排
  - 由中心主動更改服務內容或取消活動,參加者可退回已繳交的活動費用。
  - 中心職員會通知申請人領回退款。
  - 申請人須帶備活動收據正本於通知日起1個月內前往中心辦理退款手續。逾期仍未領取退款者,有關之收費將當作中心捐款處理。
  - 若申請人不慎遺失收據,必須簽署「遺失收據聲明」表格,經中心職員核實後方可退回有關款項。
  - 如申請人並非親自領回有關款項,申請人必須填寫「委託代辦聲明書」,委任他人前往中心領取退款。

#### 8. 颱風及暴雨信號懸掛後中心開放及活動安排

服務 信號	中心開放	班/組活動及 其他室內活動	戶外活動 / 校外活動
雷暴警告信號	✓	✓	
黄色暴雨	✓	✓	THE STATE OF THE S
紅色暴雨	✓	THE STATE OF THE S	x
黑色暴雨	*	•	×
1 號戒備信號	✓	✓	
3 號強風信號	✓	922	Min Control
8號烈風或暴風或以上信號	x	x	×

- ✓ 中心照常開放 / 活動繼續進行。
- × 中心暫停開放 / 活動取消。
- ☜ 請致電中心查詢最新安排:電話 2267 6322。
- \* 於黑色暴雨警告懸掛時,
  - · 如中心尚未開放,則中心會暫停開放。於黑色暴雨警告除下後2小時,中心會重新開放。
  - · 如中心已開放,中心會維持有限度的開放。
- 如活動舉行前兩小時仍懸掛黑色暴雨警告,則該活動會改期或取消。
- 於黑色暴雨警告懸掛時,如該室內活動正進行中,會繼續至完結。

## 中心地圖



#### 活動報名時間

星期一、三、四、六:上午九時半至下午一時、下午二時至六時正 星期二、五:下午一時至六時正 星期日及公眾假期休息

#### 聯絡資料

中心電話:2267 6322 中心傳真:2194 7311

郵寄/親身報名地點:

九龍黃大仙竹園南邨貴園樓地下 109-110 室

網上報名網址:

https://jc-parents-at-ease.tungwahcsd.org/news.html



#### Facebook 專頁:

「東華三院家庭成長中心」 www.facebook.com/ TWGHsCFD