聖雅各福群會
St. James' Settlement

WELLNESS PRO

WELLNESS PRO

# 家長身心康健支援服務

家長篇

# 身心康健支援服務

## 簡介

WELLNESS PRO是一個專爲校園而設，由身心康健角度出發的服務，結合醫學、輔導、運動及心靈療癒等專業，以多元化形式推行，期望與教師、學生及家長一起加強身心健康和精神健康素養，達至全人康健(Holistic Wellness)。

## 背景

家長在子女的成長階段擔當着十分重要的角色。子女的自我形象及精神健康與家長育兒方式有密切的關係；有研究指出家長與子女的心理健康互爲影響，即家長的負向情緒、身體狀況及壓力水平，直接影響到子女的幸福感、以及抑鬱、焦慮程度和壓力水平。因此聖雅各福群會WELLNESS PRO於2024年度開始推動Wellness Pro身心康健支援服務(家長篇)服務，與學校攜手合作，實踐《4Rs 精神健康約章》措施及活動，達至促進教師、學生和家長三方精神健康的目標，從而提升學校整體的健康文化。

## 目標

1. 提升家長身心康健狀況。
2. 提高家長對個人身心康健及精神健康素養的認知和察覺。
3. 協助家長認識更多加強身心康健和精神健康素養的方法。
4. 加強家長對照顧子女身心康健和精神健康素養的知識和方法。

## 特色

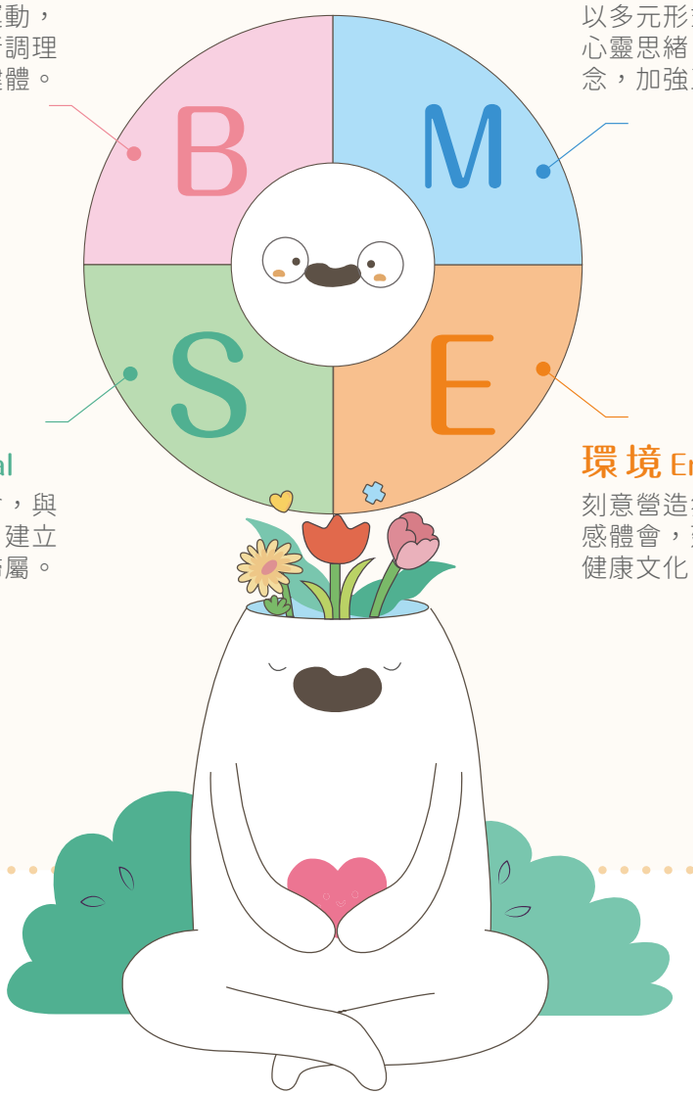
**家長爲本：**從家長角度設計培訓及活動內容，以提升家長參與動機。
**生活爲本：**從家長日常生活所面對的人與物作爲介入點，讓家長能夠學而致用。

## 理念

我們相信要達至「全人康健(Holistic Wellness)」，需要在「身體、心靈、社交、環境」四方面都有良好的狀態。而且身、心、社、環各自都彼此相互影響，缺一不可，整合模式介入就是最佳的方法。

**身體 Body**
透過醫學和運動，從外到內進行調理保健，強身健體。

**心靈 Mind**
以多元形式體驗，療癒心靈思緒，整合心思意念，加強正向思維。




**社交 Social**
創造交流機會，與人彼此連結，建立關係，加強歸屬。

**環境 Environment**
刻意營造氛圍，提升五感體會，建立追求全人健康文化。

# 療癒工作坊

試下先

從日常規律中暫時停一停(REST)，透過嘗試參與各類型的體驗工作坊，讓專注(FLOW)帶領大家進入療癒時光，從中學習養生知識和技能外，並體會照顧和「愛錫」自己。

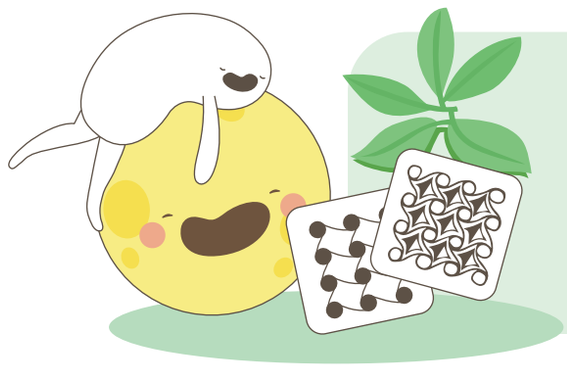
25-35人(視乎活動性質)　1-1.5小時(視乎活動性質)

## 藝術系列

- 香薰擴香石
- 酒精墨水畫
- 和諧粉彩
- 土耳其馬賽克
- 手繪星球燈
- 毛毛迷你盆栽
- 乾花壓花相框
- 馬爾代夫肌理畫

## 運動系列

- 芬蘭木柱體驗
- 節拍運動
- 韓式瘦身運動
- 太極養生
- 手力紓痛減壓
- 平靜心境瑜珈體驗



## 身心靈系列

- 頌缽療癒體驗
- 香薰手浴減壓
- DIY養生調配花茶
- 靜觀療癒體驗
- 安睡香囊 DIY
- 多肉植物小盆景DIY

# 親子系列

FAMILY TIME

### ❶ 親子時光體驗活動 - 活動/日營

親子時光是家長與孩子一起暫時放下生活其他的事情，專注投入於彼此交流的專屬時光。透過不同的體驗活動創造深入交流的機會，並藉著導師引導參加者體驗良好溝通交流的美善，增加彼此認識和提升親密感，從而加強親子關係。

25人或以上　1.5-8小時

### ❷ 陪育孩子養成好習慣 - 親職教育工作坊

三歲定八十?那麼過了三歲仍可改變嗎?學好三年，學壞三天，是眞的嗎?究竟要嚴加管教，還是讓他們自己自由成長?與我們一起認識習慣是如何練成的。

### ❸ 成爲21世紀的稱職父母 - 親職教育工作坊

常聽說「贏在起跑線」，究竟「輸贏」由誰決定?與我們一起探討21世紀的青少年成長時面對的處境和挑戰，認識青少年的文化和價值觀；同時，從「古」至「今」一起拆解「代溝」迷思，學習成爲懂得陪伴孩子的父母。

### ❹ 管教~先要有偈傾 - 有效溝通工作坊

「我不知道他們在想什麼?」、「我講他都不聽進去!」這大概是很多父母最常遇到的處境。溝通是教育孩子首要面對的重點，3F溝通法幫助我們更易明白有效溝通的原則及技巧，幫助家長們掌握與孩子溝通的要訣。

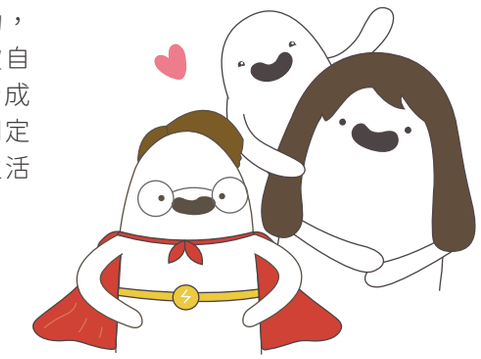
### ❺ 3分鐘幫助孩子成長 - 讚賞五步曲工作坊

讚賞在孩子成長中發揮很大的作用，相信大家都知道的。然而怎樣讚?何時讚?我們又了解多少?一個讚賞可爲孩子帶來勇氣，也可造成孩子接受挑戰的障礙。讓我們一起學習讚賞五步曲，使我們的讚賞更準確，成爲孩子成長中的養份，幫助他們認識自我，發揮所長，成爲有自信的孩子。

### ❻ 找回可愛的孩子 - 成長性思維(初探)工作坊

有時候我們不去做，不會做，不是因爲我們懶惰或是能力有限，而是我們根本不相信自己能夠成功，埋沒了所有的可能性。成長性思維幫助我們突破自我極限，更願意透過努力、學習與挑戰，不斷成長。工作坊幫助家長們學習識別成長性思維和固定化思維，同時練習如何轉化思維及應用於日常生活中，幫助個人和子女成長。

40人　1.5小時



# 專業培訓及指導系列

PRO

由跨專業團隊提供培訓及指導，提升家長對精神健康的知識及技能，以加強家庭支援網絡。

### 精神健康急救(關懷青少年版)

課程內容包括如何辨別精神健康問題、了解常見香港精神健康相關病患，例如抑鬱症、焦慮症和物質濫用等，並學習如何進行初步介入，以及認識社區中不同的專業和資源。

25人爲上限

3.5小時(4堂)

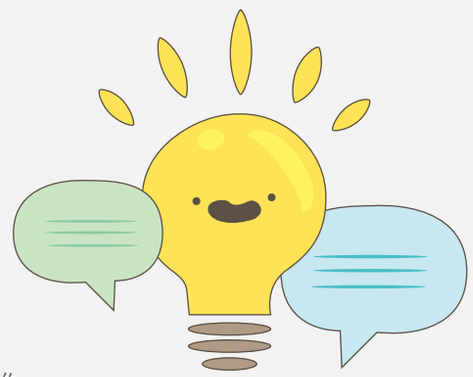
吾講吾知

# 精神健康講座

由不同領域的專家帶領下，從日常生活例子中學習專業知識，透過深入淺出的講解，讓大家更容易明白，並能夠應用於個人生活中。

100人　1小時

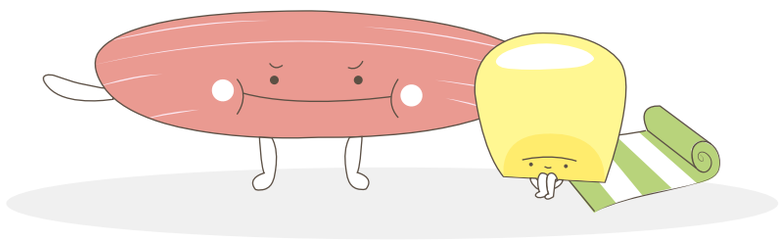
精神健康初探 | 中醫養生 | 食療 | 教養 | 正向思維



歡迎向我們查詢及報價

# 到校服務簡介

| 活動形式 | 服務內容 | 服務人數 | 時間 |
|---|---|---|---|
| 試下先療癒工作坊系列 | 香薰擴香石 / 酒精墨水畫 / 土耳其馬賽克 / 馬爾代夫肌理畫 / 韓式瘦身運動 / 太極養生 / 平靜心境瑜珈體驗 / 頌缽療癒體驗 / 香薰手浴減壓 / DIY養生調配花茶 ... | 25-35人(視乎活動性質) | 1-1.5小時(視乎活動性質) |
| PRO專業培訓及指導系列 | 精神健康急救(關懷青少年版)證書課程 | 25人 | 4堂(共14小時) |
| FAMILY TIME親子系列 | 1) 親子時光體驗活動<br>2) 陪育孩子養成好習慣 - 親職教育工作坊<br>3) 成爲21世紀的稱職父母 - 親職教育工作坊<br>4) 管教~先要有偈傾 - 有效溝通工作坊<br>5) 3分鐘幫助孩子成長 - 讚賞五步曲工作坊<br>6) 找回可愛的孩子 - 成長性思維(初探)工作坊 | 不限<br>40人<br>40人<br>40人<br>40人<br>40人 | 1.5-8小時<br>1.5小時<br>1.5小時<br>1.5小時<br>1.5小時<br>1.5小時 |
| 吾講吾知講座系列 | 1) 精神健康初探<br>2) 中醫養生<br>3) 食療<br>4) 教養<br>5) 正向思維 | 100人 | 1小時 |



WELLNESS PRO

**聯絡我們**

服務專線(電話/Whatsapp): 5162 9176
傳真: 3104 3647
電郵: wellnesspro@sjs.org.hk
Facebook / Instagram: sjswellnesspro

WHATSAPP FACEBOOK INSTAGRAM