

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

賽馬會 抗逆有「家」計劃



計劃專線 2348 3130

hkfws.org.hk



賽馬會抗逆有「家」計劃
Jockey Club "Promoting Family Resilience" Project

簡介 香港家庭福利會

香港家庭福利會（簡稱「家福會」）於 1949 年正式成立，為香港其中一個主要的非牟利社會服務機構。我們基於「以家為本」的信念，致力提供高質素的專業社會服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培育一個互相關顧的社會。

賽馬會抗逆有「家」計劃

為加強香港家庭的抗逆能力，香港理工大學獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助，聯同東華三院、香港青少年服務處、香港家庭福利會和救世軍（排名按筆劃序）共同推行一項為期三年的「賽馬會抗逆有『家』計劃」。計劃透過社區為本的專業介入服務、家庭活動、網上學習課程和專業同工培訓，旨在協助家庭：（1）建立正面的家庭信念；（2）促進互相支持的關係；（3）提升積極解難的能力。計劃並會以實證為本的方法評估活動成效。



「家庭抗逆力」三大範疇：



家庭信念

從逆境中尋找意義，建構正向、具靈性啟發與成長的價值觀



家庭運作

強調家庭適應新事物的靈活性，強化家人間的聯繫，和認識外在支援系統



家庭溝通

增強溝通清晰度，建立家人間坦誠的溝通模式，共同解難的能力

計劃年期 2021年3月至2024年2月

目的

- 透過網頁及線上教育活動，推廣「家庭抗逆力」
- 透過非政府機構舉辦之社區為本家庭活動，加強家庭的抗逆能力
- 提升業界對「家庭抗逆力」有關概念的認識和專業介入技巧
- 進行需求分析及實證為本的成效評估

服務對象 10-20歲青少年及其家長和家庭

服務內容 家庭成長小組、宿營/露營、日營、講座及工作坊

計劃特色

適時回應社會需要

面對香港的急速變化，本計劃旨在填補現時服務上的空隙，建立預防性服務以提升家庭抗逆力。

強調家庭的優勢和內在能力

視家庭為重要的社會資本，可以抵抗逆境和適應轉變。本計劃協助家庭建立正向信念，推動家人間的聯繫和靈活性，以及鼓勵家人坦誠分享和共同解決困難。

經驗學習活動

家庭成員可以透過不同類型的體驗活動，發掘家庭的長處、欣賞家庭成員的付出和改善家庭成員之間的溝通模式。

大學與非政府機構協作

理工大學與非政府機構合作，以實證為本研究協助推動專業服務以支援家庭面對逆境的能力。

以家庭為服務單位

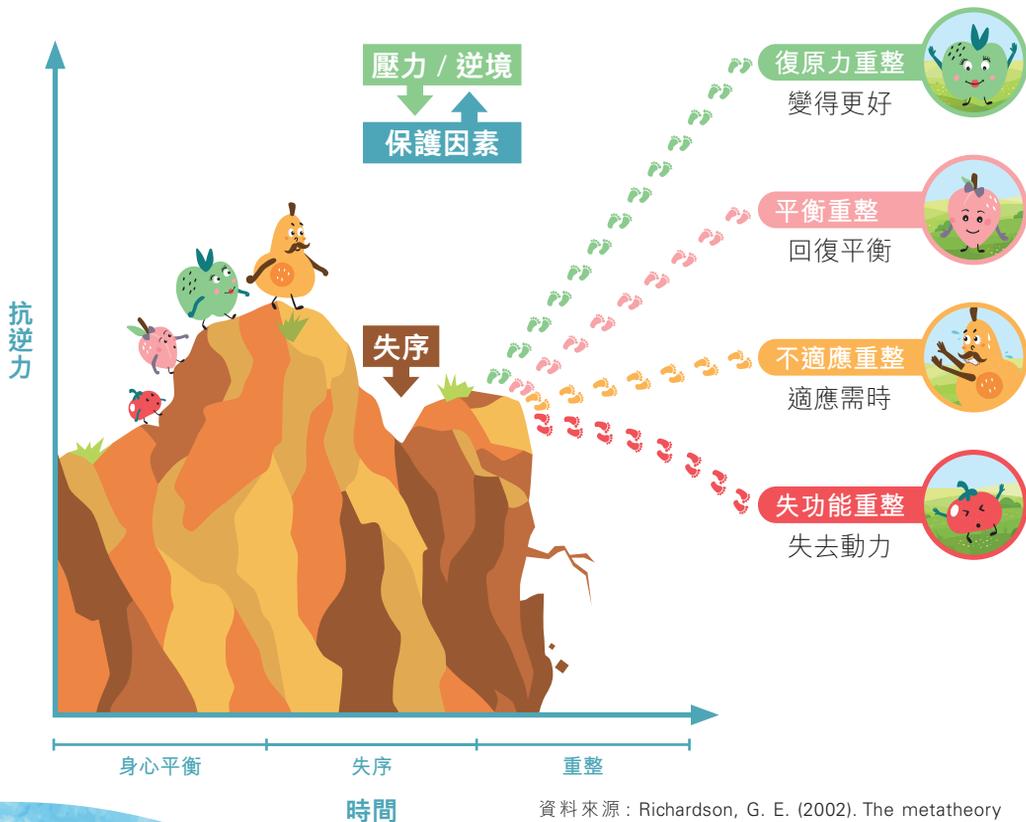
鼓勵所有家庭成員一同參與活動。

以實證為本的方法
評估計劃成效。



「抗逆力模式」

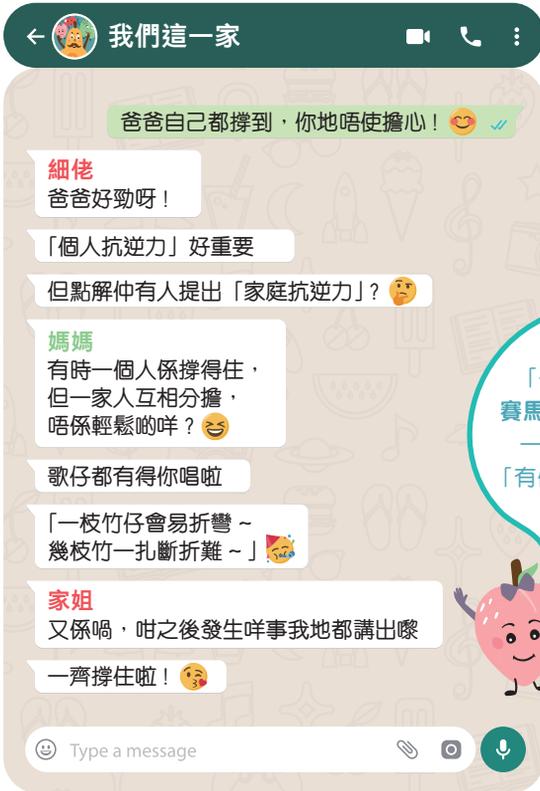
個人或家庭要在日常生活中建立良好的「保護因素」，當「失序」來臨時，就可以作出更好的「重整」。



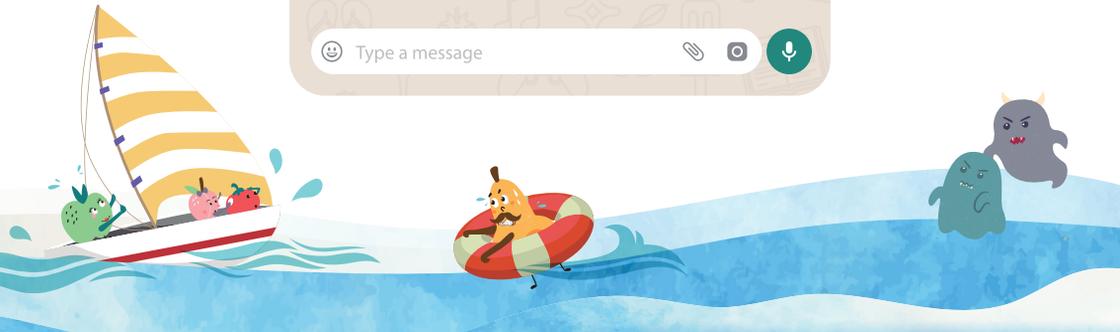
資料來源：Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.



「家庭抗逆力」



想建立良好的「保護因素」，可以參與賽馬會抗逆有「家」計劃，一家人一齊去營造一個「有傾有講」和「互相支持」的家庭環境。



單次性活動

* 參加家庭需填寫 單次性活動問卷，以作計劃活動成效分析之用

家長講座〈1節〉(網上 / 實體)

時間：1.5 - 2 小時

對象： 高小子女家長 (小四至小六) 初中子女家長 (中一至中三)
 高中子女家長 (中四至中六)

主題： 升中適應 情緒 / 壓力管理 親子衝突處理 家庭關係增潤
 網絡文化與親子相處 理財教育 從管教到自律 時間管理
 生涯規劃 青少年成長與發展 其他 (可與計劃負責社工商討)

家長工作坊 (請選擇以下其中一項) (實體)

時間：1.5 - 4 小時

對象： 高小子女家長 (小四至小六) 初中子女家長 (中一至中三)
 高中子女家長 (中四至中六)

主題： 伴你同行・親子解難工作坊〈1節〉 青春印記・關係增潤工作坊〈1節〉
 繪情繪聲・情緒管理工作坊〈1節〉 靜觀當下・舒壓解困工作坊〈1節〉
 通財達理・理財教育工作坊〈1節〉

青少年講座〈1節〉(網上 / 實體)

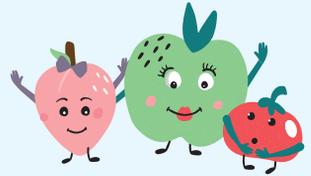
時間：1 - 1.5 小時

對象： 高小 (小四至小六) 初中 (中一至中三)
 高中 (中四至中六)

主題： 升中適應 情緒 / 壓力管理 親子衝突處理 家庭關係增潤
 網絡文化與親子相處 理財教育 其他 (可與計劃負責社工商討)



備註：本計劃以「家庭」為服務單位，如欲舉辦青少年講座，須同時舉辦相關主題的「家長講座」及 / 或「家長工作坊」



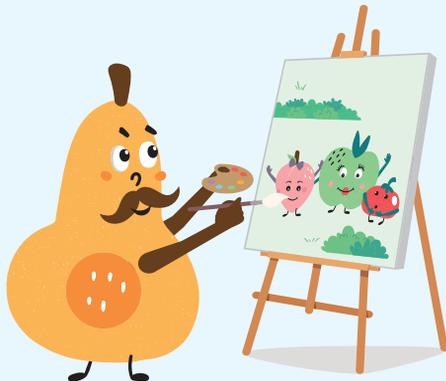
表達藝術活動

透過不同方式的表達藝術及遊戲活動，讓家庭能夠互相分享其家庭信念、看法和感受。

「表達藝術」——透過親子藝術創作及互動遊戲形式，使家庭成員可從多角度互相了解及欣賞，建立希望感，並從中發現更多自身家庭的「資源及優勢」，從而提升「家庭抗逆力」，更有能力及信心面對未來不同的挑戰。

服務	形式及節數	時間	對象
逆風「同」行—— 親子藝術 x 遊戲小組	家庭小組：4 節 家庭小組或日營：2 節	小組每節 1.5 - 2 小時	高小 / 初中 / 高中 青少年及其家長 (6-10 個家庭)

備註：家庭小組是指「青少年」與「家長」共同出席的小組





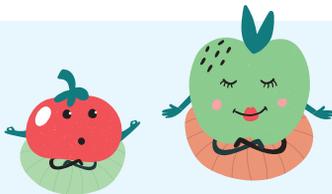
家庭故事集

透過家庭攝影及親子互動遊樂活動，留住珍貴時光和快樂回憶，並藉著共同設計故事相冊，探索家庭力量，重塑逆境意義。

透過家庭拍照及相關小組活動，為家庭創造更多的機會及空間，增進家庭成員間彼此的溝通及互相認識，並同時一起回憶家庭的成長經歷及珍貴時光，發掘家庭正能量，齊心面對逆境。

服務	形式及節數	時間	對象
合「拍」家庭@ 故事館小組	家庭小組（簡介及總結）： 2 節 家庭戶外活動（一日）： 2 次，共 4 節	小組（簡介及總結）： 每節 1.5 - 2 小時	高小 / 初中 / 高中 青少年及其家長 （6-10 個家庭）

備註：家庭小組是指「青少年」與「家長」共同出席的小組



家庭靜觀歷程

透過靜觀體驗，讓家庭能對轉變有更大包容度，並發展同理心去理解家庭成員的不同經驗和感受。

透過學習靜觀教養，讓家長學習覺察自己身體訊號和明白滋養自己身體的需要，並嘗試實踐於親子活動和家庭生活當中，重拾養育子女的初心和好奇心。

服務	形式及節數	時間	對象
逆風飛翔—— 親子靜觀教養小組	家長小組：4 節 家庭小組或日營：2 節	小組每節 1.5 - 2 小時	高小 / 初中 / 高中 青少年及其家長 (6-10 個家庭)

備註：家庭小組是指「青少年」與「家長」共同出席的小組

家庭財務教育

透過小組及與財務教育相關的「桌上遊戲」，讓家長從中學習不同的「理財智慧」，並嘗試於親子活動和家庭生活當中實踐，讓家庭更有能力達致「財務健康」，面對未來挑戰。



服務	形式及節數	時間	對象
通「財」達「理」—— 家庭財務管理增潤小組	家長小組：4 節 家庭小組：2 節	小組每節 1.5 - 2 小時	高小 / 初中 / 高中 青少年及其家長 (6-10 個家庭)

備註：家庭小組是指「青少年」與「家長」共同出席的小組

社區為本家庭活動主題

* 參加家庭需填寫 前測及後測問卷，以作計劃活動成效分析之用



家庭歷奇訓練

透過結合家庭輔導及歷奇訓練，讓家庭成員能夠經驗如何在家庭中建立彼此支持互補、共同解難等重要元素

「歷奇」- 歷奇包含「冒險」及「奇遇」的意思，是身體、心靈、情感及精神上的直接參與。透過小組及歷奇挑戰，讓家庭在共同面對挑戰的情況下，把經驗轉化成家庭成長的養份，培養家庭面對逆境的正向態度及建構信任且坦誠的溝通模式，令家庭更有信心面對未來的挑戰。

服務	形式及節數	時間	對象
「歷」久·嘗新 —— 強化家庭 抗逆力系列	選項一： 家長小組：4 節 青少年小組：2 節 家庭小組 或 日營：2 節	小組每節 1.5 - 2 小時	高小 / 初中 / 高中 青少年及其家長 (6-10 個家庭)
	選項二： 家庭小組 (簡介及總結)：2 節 2 日 1 夜 (宿營 / 露營)：4 節	小組 (簡介及總結)： 每節 1.5 - 2 小時	

備註：家庭小組是指「青少年」與「家長」共同出席的小組



合辦機構



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES



計劃申請及查詢

計劃專線 2348 3130

傳真 2348 3390

電郵 pfr@hkfws.org.hk

計劃網站



本會為註冊之有限公司

2022年2月出版

印刷數量 1000