



和諧之家 和諧徑

地址：香港新界葵涌石籬(一)邨石安樓地下B2-3室

電話：3153-5712

傳真：3153-5715

電郵：harmonylane@harmonyhousehk.org

網頁：<https://www.harmonylane.harmonyhousehk.org>



如有興趣申請本計劃服務，請掃描QR CODE，填寫網上申請表。

如對本計劃有任何查詢，歡迎致電 3153 5712 與本中心聯絡。



賽馬會「童」抱抱計劃 到校服務介紹

2025-26

幼稚園及小學

主辦機構：



捐助機構：



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



目錄



- + 2 計劃介紹及機構簡介
- + 3 - 4 和諧快線 – 情緒教育車
- + 5 故事泡泡 – 幼兒故事坊
- + 6 我和「情緒」做朋友 – 兒童情緒講座
- + 7 情緒探險家 – 情緒體驗活動
- + 8 「童抱抱」 – 兒童情緒教育及治療小組
- + 9 個案輔導
- + 10 「當下寧靜」 – 家長舒壓工作坊
- + 11 - 12 家長講座系列
- + 13 - 14 家長小組系列
- + 15 家長義工訓練
- + 16 專業培訓
- + 17 親子同抱抱 – 親子活動
- + 18 小白兒童熱線

網上申請表



賽馬會「童」抱抱計劃



賽馬會「童」抱抱計劃是一個保護兒童的計劃。計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，目的為識別受家暴影響之兒童和家庭，促進其情緒健康和提供相關輔導及治療，同時提高公眾關注家庭暴力對兒童的影響，以及預防跨代家暴循環的發生。計劃以兒童為本的介入方法，配合多媒體及創意藝術手法，進行教育性活動和治療性小組，使兒童在輕鬆和互動的環境下，強化正面的情緒發展及治療創傷。

計劃目標



- + 及早識別並支援面臨家庭暴力的高危兒童及家庭
- + 培養兒童對暴力的敏感度及自我保護能力
- + 提升家長使用正向管教的能力和技巧
- + 增進和諧的家庭關係
- + 在學校和社區建立兒童保護網絡
- + 協助學校識別和處理兒童保護個案
- + 提高公眾對兒童保護的認識和共同責任

服務對象



- + 學前幼兒及就讀小學之兒童
- + 面臨家庭暴力的高危兒童及家庭
- + 跨專業人士
- + 公眾人士

機構簡介



和諧之家成立於1985年，是全港第一間為受虐婦女及其子女提供庇護服務的機構。至今已發展成為一站式的家暴防治中心，以多元化預防、治療及發展性服務，協助受家暴影響的家庭，並透過不同類型的學校及社區教育活動，推廣和諧健康的家庭關係。此外，機構更為跨專業人士提供培訓，並倡議政策及法律的改革。

和諧快線－情緒教育車

「和諧快線」是一輛情緒教育車，透過車上的VR虛擬實境互動活動及車外的趣味性活動，讓學生在輕鬆和互動的環境下促進正向情緒發展，並增加對家庭暴力的認識和敏感度。此外，參與學生將會認識到家庭衝突時的處理和保護自己的方法。活動後透過問卷調查及工作人員的觀察，識別出受家庭暴力影響的學生，並向其提供進一步的協助。



基本資料

- 十 對象 小一至小四學生
- 十 參與人數 每節不多於30人
- 十 時間 每節75分鐘（視乎人數及安排而定）
- 十 場地

1. 車上活動

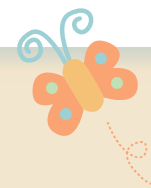
學校需提供教育車停泊位置，教育車車身長5.3米，高3.3米，闊2.2米。此外，停泊位置30米範圍內需設有三個獨立插座(13A)，以便接駁教育車電源。

2. 車外活動

學校需提供禮堂 / 課室 / 活動室場地以進行車外活動。



- 十 家暴識別問卷 活動結束後學生需要填寫問卷，用作收集學生對活動的感受和意見，並辨別出有情緒困擾或面對家暴危機的學生。學校將於活動結束後約一個月內收到「評估報告分析結果」以參考學生面對家庭暴力的情況，以及作出跟進和支援高危學生。





故事泡泡－幼兒故事坊



繪本故事能夠以活潑、多元化的手法去表達故事內容，讓學生在閱讀過程中更能感受到樂趣。「故事泡泡」透過情緒教育繪本的故事，幫助學生認識不同的情緒，從而學習適當的表達情緒方式，透過繪本跟學生互動。同時，讓學生將繪本內容深化，促進他們的成長。



活動內容

繪本故事分享
活動後填寫識別問卷



基本資料

- + 對象 K2及K3學生(班本進行)
- + 參與人數 每節不多於30人
- + 時間 每節約75分鐘
- + 場地 禮堂 / 課室 / 活動室

我和「情緒」做朋友－兒童情緒講座

講座旨在增加學生對不同情緒的認識，糾正對情緒的誤解，並學習接納自己的真實情緒，與情緒重新建立友好的關係。同時，講座讓學生認識憤怒和暴力，以及自我保護的方法。

基本資料

- + 對象 小一至小四學生
- + 參與人數 建議一至兩級學生，不多於200人
- + 時間 每節約60分鐘
- + 場地 禮堂 / 活動室





情緒探險家－情緒體驗活動

透過體驗式遊戲和活動，讓學生學習辨識及管理自己的情緒，從而作出負責任的行為，並與家人及朋輩建立正面和諧的關係。活動鼓勵學生親身參與，一起體驗和反思，並按照學生的年級分為不同的主題。



基本資料

- + 對象 小一至小四學生
- + 參與人數 每節不多於30人
- + 時間 每節約60分鐘
- + 場地 禮堂 / 活動室



HAPPY



童抱抱－兒童情緒教育及治療小組

兒童在家庭暴力的環境成長，除了身體可能受傷害外，精神/心理、情緒和行為各方面都會受到影響。由於兒童的認知及語言能力仍在發展中，受家暴影響的兒童或未能理解家中的暴力事件，亦未能表達出他們因暴力事件而產生的複雜感受，故此治療及處理兒童的創傷時，可以採用非語言方式，如創意遊戲、藝術、音樂及戲劇活動等。

小組協助學生表達及處理受家暴影響的負面情緒及創傷，同時讓他們認識家庭暴力，以及制定自我保護的計劃。

基本資料

幼稚園組別

- + 對象 K3受家暴影響的學生
- + 參與人數 每組4-6人
- + 時間 每節約60分鐘，共6節
(申請人需於開組前填寫參加者之評估表)
- + 場地 課室 / 活動室



小學組別

- + 對象 小一至小四受家暴影響的學生
- + 參與人數 每組6-8人 (建議組員的年級差異不應太大)
- + 時間 每節約75分鐘，共6節
(申請人需於開組前後分別填寫參加者之評估表)
- + 場地 課室 / 活動室



* 同時報名參加「家長小組」系列的學校將獲優先處理

HUG



個案輔導



本會提供兒童及家庭輔導服務和兒童為本遊戲治療，為受家庭暴力影響的兒童及家長提供適切服務，讓他們走出家暴陰霾，促進健康的家庭關係。

基本資料



- + 對象 3-11歲受家暴影響的兒童及其家長
- + 時間 每節約50分鐘
- + 場地 學校或本會轄下中心

如欲申請服務，請致電3153-5712與本中心聯絡。

「當下寧靜」－家長舒壓工作坊

在這個節奏急速的生活中，家長每天都面對著不同的壓力，例如子女的功課、品行、學習、親子溝通及教養…等。此工作坊希望能夠提供一個放鬆而自由的空間，讓家長重新認識及面對生活上長久積壓的壓力來源，並為自己建立一個有助個人放鬆及療癒的模式，令改變達到持久的效果。讓家長可暫時放慢生活節奏，調整身心，享受個人的自我照顧空間。

工作坊主題

HUG

酒精流體畫
正念星之花
流體畫
舒壓蠟燭
香薰擴香石

基本資料



- + 對象 幼稚園及小學家長
- + 參與人數 每節10-15人
- + 時間 每節約90分鐘
- + 場地 禮堂 / 活動室





家長講座系列

為使家長更加認識孩子的需要，提升親子關係，以達到保護兒童目的，「家長講座系列」，希望透過不同的親子教養概念，讓家長更懂得如何與孩子相處，令孩子有不一樣的童年。

正向教養，由看懂孩子開始

透過「正向教養」理論，幫助家長理解孩子的情緒與行為背後的需要，學習有效的教養技巧，建立安全穩固的親子關係，培養孩子的自信與社交能力。



HUG



愛孩子，請先愛自己

從「靜觀自我關懷」出發，讓家長學會關注自身需要，管理壓力與情緒，提升內在力量，從而以更穩定有愛的姿態陪伴孩子，推動雙方身心健康的循環。

從遊戲中接納

接納是孩子成長的土壤。透過分享「兒童為本遊戲治療」的理念，幫助家長明白接納如何塑造安全感與自信心，並示範透過遊戲回應孩子的情緒與行為，建立親子連結。

NVC 親子溝通秘笈

講座介紹「非暴力溝通」(NVC)技巧，幫助家長以理解和同理心的方式與孩子對話，化解親子衝突，建立開放、理解和互信的溝通模式，營造更和諧的家庭氣氛。



從心開始做靈活從容的父母

以接納與承諾治療 (ACT) 為框架，引導家長在育兒過程中接納當下感受，並運用靈活的心態來增強親子互動。讓家長面對育兒壓力時更自信、從容！

做個不生氣父母

協助家長探索內在情緒，覺察與理解憤怒情緒的根源，學習如何有效處理憤怒情緒及健康的情緒表達方式，從而促進正面互動，為孩子建立一個安心成長的家庭環境。

基本資料

- 對象 幼稚園及小學家長
- 參與人數 每節不少於15人
- 時間 每節約90分鐘
- 場地 禮堂 / 活動室



家長小組系列

「當下父母」正向教養家長小組

建立良好的親子關係、培養孩子的自尊感和提升孩子情緒健康，由覺知教養開始。小組嘗試與家長一起從想法、感受和需要與孩子重新連結。

- 對象 幼稚園及小學家長
- 參與人數 每組8-12人
- 時間 每節約90分鐘，共6節
- 場地 活動室 / 課室



自我關懷家長小組

當家長能夠關愛自己，注重自己的身心健康時，他們將能夠在育兒壓力中找到喘息空間，提升自我覺察與復原力，建立更健康的家庭關係與生活平衡。

- 對象 幼稚園及小學家長
- 參與人數 每組8-12人
- 時間 每節約90分鐘，共6節
- 場地 活動室 / 課室

家長情緒探知小組

家長的情緒對孩子的成長和發展影響深遠。小組讓家長了解自己的情緒觸發點，並找到應對情緒的策略，從而改善整體家庭關係。

- 對象 幼稚園及小學家長
- 參與人數 每組8-10人
- 時間 每節約90分鐘，共6節
- 場地 活動室 / 課室



心靈綠洲家長小組

小組以「接納與承諾治療」為基礎，希望幫助一些正身處於逆境，或面對艱難的家長，找到一種新的自處方式。每當內心感到糾結和痛苦時，學習透過覺察 (Mindfulness) 與接納 (Acceptance) 內心的種種經驗、以柔軟的心活在當下；藉著選擇 (Choice) 一個符合自己價值觀的生活方向，為自己的心靈找到一片綠洲。

- 對象 幼稚園及小學家長
- 參與人數 每組8-12人
- 時間 每節約90分鐘，共6節
- 場地 活動室 / 課室

HUG





家長義工訓練



保護兒童是整個社會的共同責任，而每所學校的家長義工團體更是保護兒童的守望者。同時，《強制舉報虐待兒童條例》將在2026年1月20日生效，但有調查發現超過七成家長不清楚條例內容。本講座讓家長進一步了解有關條例的內容及暴力對兒童的影響，藉以提升家長及鄰里之間對於保護兒童的敏感度。

基本資料

- + 對象 幼稚園及小學之家長義工、家教會成員、有興趣之家長
- + 參與人數 每節20-40人
- + 時間 每節約90分鐘
- + 場地 禮堂 / 課室 / 活動室

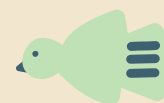


HUG



HUG 活動內容

- 《強制舉報虐待兒童條例》介紹
- 認識家庭暴力
- 家庭暴力對兒童的影響
- 「體罰」VS「虐兒」
- 遇上懷疑虐待兒童情況時的行動
- 個案討論和分享
- 相關社區資源



專業培訓



在預防及處理家庭暴力的問題上，不同專業界別人士的參與十分重要，透過與各專業人士服務對象的接觸，我們可以及早識別出受家暴影響的兒童，關注他們和家人的需要並提供適切的支援。同時，透過此工作坊，參加者能掌握更多防止家暴和推動家庭和諧的方法和策略，藉此提高公眾關注家庭關係的意識。

基本資料

- + 對象 幼稚園及小學教職員、社工、輔導員、警察、醫護人員、宗教團體等
- + 參與人數 每節20-40人
- + 時間 每節約90分鐘
- + 場地 禮堂 / 課室 / 活動室



HUG 活動內容

- 認識家庭暴力
- 家庭暴力對兒童的影響
- 如何辨識並支援受家庭暴力影響的兒童
- 個案討論和分享
- 探討防止家庭暴力及推動家庭和諧的策略
- 強制舉報虐待兒童條例草案
- 相關社區資源





親子同抱抱－親子活動

透過不同類型的親子活動，鼓勵親子溝通，促進和諧健康的親子關係。

部份體驗活動

HUG

砌出親子樂
親子和諧粉彩
親子星球蠟燭
親子園藝體驗
親子流體畫
親子頌鉢

基本資料

- + 對象 K3至小四兒童及其家長 (必須親子同行)
- + 參與人數 每節8-10對親子
- + 時間 每節60-90分鐘
- + 場地 禮堂 / 活動室



親子支援熱線

親子支援熱線「小白兒童熱線及Whatsapp」特別為有情緒困擾的兒童及面對管教困難的家長提供熱線輔導，同時兒童亦可透過熱線的錄音故事認識情緒。本會提供以下宣傳海報及宣傳卡供學校使用。如學校有意協助向全校學生派發宣傳卡，歡迎掃描QR CODE申請或了解更多資訊。



小白 WhatsApp



主辦機構 和諧之家 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

賽馬會「童」抱抱計劃 小白兒童熱線及WhatsApp

* 認識情緒 * 表達感受 * 學習建立和諧關係



小白兒童熱線
對象：12歲以下兒童及其家長
吐心聲時間：下午3時至6時
(週六、日及公眾假期休息)

和藹徑
新界葵涌石籬(一)邨
石安樓地下B2-3室
電話：3153 5712
傳真：3153 5715



計劃網站

小白
WhatsApp
6515 8822



掃描 QR Code 查詢詳情

備註：本服務不收取任何費用，惟服務使用者須自行承擔使用以上服務產生的任何通訊或數據收費。

18