

賽馬會家長樂輕鬆計劃 2.0

Jockey Club Parents at Ease Project



服務收費

個案服務

按家庭總收入比例收費，經濟有困難者可申請減費（須出示相關證明文件）

項目	收費
1. 親子互動輔導	全期收費由港幣 1200元至6500元不等
2. 各親子輔導	全期收費由港幣 600元至1200元不等

其他服務收費詳情請參考每季活動通訊
或致電2267 6322查詢。

申請個案服務方法

- 於本網頁下載或致電 2267 6322 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、學校或醫療單位轉介

計劃時期

- 6/2023 至5/2026

服務查詢

東華三院家庭成長中心

總辦事處

地址 九龍黃大仙竹園南邨貴園樓地下109-110室

電話 2267 6322 傳真 2194 7311

電郵 cfid@tungwah.org.hk

網址 jc-parents-at-ease-2.tungwahcsd.org

計劃背景和目的

「家長樂輕鬆」計劃2.0是由香港賽馬會慈善信託基金捐助的親子輔導及家庭支援服務。計劃服務專為育有二至十二歲、因特殊學習需要或家庭關係問題而引致行為、情緒、社交、專注及感覺統合困難之兒童及其家長。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，達至整個家庭和諧發展。

服務對象

- 面對管教困難及感到親職壓力的家長
- 2至12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、自閉症譜系障礙(高功能)、感覺統合障礙或焦慮症
- 經歷家庭關係問題

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需要之技巧。



1 「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：

親子互動輔導服務

內容

專為出現行為困難的2至7歲兒童及其家長而設，於14至20節中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。

社交能力提昇親子輔導

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。

親子遊戲輔導

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。

專注力提昇親子輔導

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

1. 申請者須經評估以確定適合參與以上各項服務。
2. 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。

網上親子直接指導服務

內容

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。

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。

感覺統合功能提昇親子輔導

內容

專為出現感覺統合困難的兒童及其家長而設，於10節輔導中透過本院研發的手機應用程式以輔助有感覺統合困難的孩子進行一對一的親子訓練，協助家長促進兒童對身體的意識、身體協調、學習能力和自信心。

對象

家長及其3至11歲、出現感覺統合障礙的孩子。

備註

申請者須經評估以確定適合參與以上服務。



4 家庭支援服務

1 「身心靈得力」家長工作坊

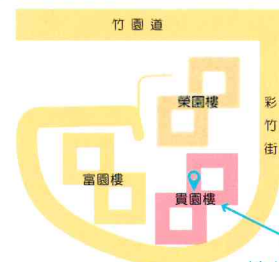
2 「從新連繫」夫婦成長小組/活動

★ 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

服務時間

本服務必需預約

服務地點



東華三院家庭成長中心

地址 九龍黃大仙竹園南邨貴園樓地下109-110室(總辦事處)

九龍黃大仙竹園南邨榮園樓地下104-105室

電話 2267 6322

傳真 2194 7311



其他服務地點

沙田、天水圍