



2022年3月16日

即時發佈

## MindCare 同你心 網上抗疫心理支援計劃

近期種種抗疫訊息及事件為兒童、青少年和家長帶來不少心理情緒壓力。一項研究顯示，在停課期間，學生中最流行的三種精神健康症狀，分別是焦慮、抑鬱和壓力。<sup>1</sup>另一研究顯示，在社交距離下，提供有效的家庭介入活動，包括線上非治療性介入及遙距心理治療，可讓家長及小朋友從中減輕心理壓力。<sup>2</sup>

### 與你同行 齊心抗疫

在香港中文大學校友慈善基金統籌下，「MindCare 同你心·網上抗疫心理支援計劃」集合了十個專業機構的經驗所長，本着「與你同行、齊心抗疫」的 MindCare「同你心」精神，發揮協同效應，以多元化的線上活動，與小朋友、青年人及家長同心渡過這段充滿壓力的時間。

計劃以促進參加者身心健康為主要目的，設有五大系列的活動：「不一樣的暑期班」、「同你聊天室」、「輔導服務」、「推廣教育活動」及「各自精彩活動」，涵蓋音樂創作、繪本故事、戲劇教育、靜觀學習、情緒教育、親子教育、心理評估、心理輔導、藝術治療及音樂治療等十大種類。活動以線上互動方式進行，預計三個月內參加者數目高達二萬人。

<sup>1</sup> Tang, S., Xiang, M., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2021). Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of Affective Disorders*, 279, 353–360.

<sup>2</sup> Chan, R. C. (2022). Dyadic associations between COVID-19-related stress and mental well-being among parents and children in Hong Kong: An actor-partner interdependence model approach. *Family Process*, 00, 1–19.



## 暑期班聊天室 學生家長齊減壓 心理輔導服務 全額資助紓困擾

從網課、停課，到突如其來的暑假，不但打亂了學生的生活常規，更把家長們殺個措手不及。計劃中「不一樣的暑期班」，以一星期五天，每天兩小時（上午或下午）的「課堂設計」來為學生提供多元化的學習活動；一方面穩定學童生活節奏，同時減低家長的照顧壓力。暑期班分幼稚園、初小及高小組別，著重創意和情緒發展：專業導師透過繪本、戲劇、音樂、遊戲等活動，提升孩子的自我覺察意識、表達能力以及應付轉變的韌性。「不一樣的暑期班」每星期 10 小時，收費\$500；有經濟需要家庭可申請全額資助。

此外，計劃中還設有不少「推廣教育活動」，讓公眾認識心理健康的重要。有興趣人士更可選擇參加由不同協辦單位提供的「各自精彩活動」，又或者到「同你聊天室」訴苦釋壓，為自己和同路人打打氣。對於需要私密空間和專業幫忙的朋友，則可以參加「輔導服務」，紓緩情緒困擾。「輔導服務」設有個人及小組兩種，由心理諮詢師或藝術治療師等人員提供；有經濟需要家庭可申請全額資助。

推廣心理健康 刻不容緩  
下載手機程式 隨時靜觀

「同你心」計劃內的節目現已開始接受報名，公眾更可免費下載手機程式，隨時體驗靜觀。詳情請瀏覽「同你心」網站 [www.mindcarehk.org](http://www.mindcarehk.org)。



## 近期推介活動

2022年3月19日	「藝術和聲」首播及「音樂健心」專題分享
2022年3月21日	「不一樣的暑期班」開課！
2022年3月23日	「春季的暑期」集體音樂創作
2022年3月23日	善養家長講座分享會
2022年3月24日	善養家長傾下偈（聊天室）
2022年3月26日	禪繞畫工作坊
2022年3月26日	壓力調節及放鬆工作坊

## 協辦單位（按筆劃序）：

Vivablee

心旅

自由空間

同樂源

共學島

希戲劇場

教育大同

等一等

維也納兒童合唱團音樂學院基金

速幫社企平台

附圖：

MindCare 同你心  
香港中文大學校友慈善基金 主辦

與你同行，齊心抗疫

## MindCare 同你心 網上抗疫心理支援計劃

近期種種抗疫訊息會為你帶來心理情緒壓力嗎？一項研究顯示，在停課期間，學生中最流行的三種精神健康症狀，分別是焦慮、抑鬱和壓力。

MindCare 集合10個機構，在社交距離下，提供有效的家庭介入活動，包括線上非治療性介入及遙距心理治療，讓家長及小朋友從中減輕心理壓力。

[合作機構](#)



### 一學就能用的說故事技巧

一學就能用的說故事技巧，即場家長如何為小朋友讀繪本，讓孩子愛上繪本，愛上閱讀，負責機構：糸劇劇場 前往報名 其他資料...

[了解更多](#)



### 善養家長講座及分享會：家長孩子EQ 齊創新高

簡介甚麼是EQ 認識情緒情緒的重要性 腦神經科學小知識 (聽經調節活動) Q&A...

[了解更多](#)



### 善養家長講座及分享會：讓愛流動的教養新思維

甚麼人輔助模式教育？跟社會化教育有何分別？簡介善養溝通法 Q&A 負責機構...

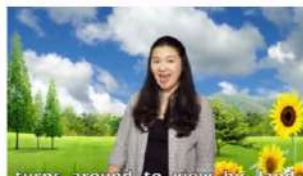
[了解更多](#)



### 甚麼是音樂治療？

音樂治療就是唱唱歌、玩玩樂器？是否「有病」才能接受音樂治療？如果你也對音樂治療感興趣，歡迎來了解更多！負責機構：同樂居...

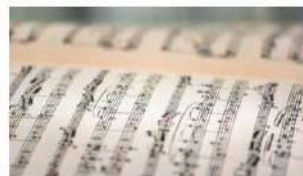
[了解更多](#)



### 「音樂連線」同你唱

透過線上互動的音樂及合唱活動，加強社交距離下的連繫感，舒緩學童及家長的壓力，負責機構：維也納兒童合唱團 圓音樂學玩基金 前往報名 活動簡介...

[了解更多](#)



### 「春季的暑期」- 社區音樂創作

透過社區音樂創作，讓公眾表達最早「暑期」的感受，讓音樂連結彼此，負責機構：自由空間...

[了解更多](#)



Mind Care 同你心

## 網上抗疫心理支援計劃

音樂創作	親子教育
繪本故事	心理評估
戲劇教育	心理輔導
靜觀學習	藝術治療
情緒教育	音樂治療

www.mindcarehk.org  
6111 7130

香港中文大學校友慈善基金 主辦      十間夥伴機構 協辦



Mind Care 同你心

\* 網上抗疫心理支援計劃

齊心抗疫 與你同行

小朋友

不一樣暑假：橫跨音樂、戲劇、繪本、語文、情緒教育的暑期活動，助你應對早來的暑假

家長

同你聊天室：搵埋同道中人，傾吓疫情帶嚟嘅壓力同應對小貼士

年青人

同你心推廣活動：家長講座、專家分享、教養錦囊、靜觀體驗.....

同你心輔導 & 各自精彩：專業輔導以及各機構精彩課程。

活動詳情：  
日期：3月18號開始  
形式：網上形式進行  
報名方法：請參閱我們的網站報名 (<https://mindcarehk.org/>)

希望熱心人士捐款資助有經濟需要的兒童、青少年及家長

網站：      捐款資訊：

QR codes and logos for funding partners.

如欲索取高解析度相片或相關傳媒查詢，請電郵至 [info@mindcarehk.org](mailto:info@mindcarehk.org) 或 WhatsApp 至 61117130，與梁先生聯絡。