

香港賽馬會社區資助計劃

耆菁跨代愛生命服務

計劃宗旨

以正向小組輔導服務，提升長者正向情緒和抗逆力，建立正向人生觀，從而強化精神健康；並透過與青少年互動，促進長青兩代交流，達致彼此關懷及扶持。



「長者正向情緒小組」

對象：60歲或以上長者

人數：每組約15人

節數：共8節（每節約1.5小時）

- 快樂
- 感恩
- 細味
- 壓力處理
- 好奇心和勇氣
- 樂觀
- 助人
- 人生意義

「跨代工作坊」

共4節（每節約1.5小時）

經由本會培訓之青年大使，將在本會輔導員的指導下，向長者提供四節以精神健康為主題的工作坊，以不同形式的活動進行跨代交流。



本服務設有長者探訪服務，並可按需要安排個別輔導，以多元角度提升長者精神健康。

費用全免

本計劃全年均接受報名申請

歡迎致電2515 1357（黃姑娘）查詢計劃詳情。

報名方法：

申請者填妥後頁報名回條後請傳真至2898 4463 或

電郵至coun2@samaritans.org.hk

主辦機構

撒瑪利亞會

The Samaritans 24 Hour Multi-Lingual Suicide Prevention Services

24小時中文及多種語言防止自殺服務

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



耆菁跨代愛生命服務



活動詳情

「長者正向情緒小組」*

主題	內容
快樂	認識找尋快樂的妙法，了解快樂是一種選擇。
感恩	探索如何從經驗中發掘感恩事物，建立感恩生活。
細味	談人生中所嚐的不同味道與情緒的關係，透過認識、覺察及接納情緒，從而學習情緒管理。
壓力處理	以不同角度理解壓力，認識壓力過高的訊號，並建立舒緩壓力的方法，從而學習善待自己。
好奇心和勇氣	以體驗式活動嘗試經驗一份好奇心和勇氣，加強面對生活挑戰時的適應力，增強自信及自我價值。
樂觀	體會同一事情的不同面向，並學習如何以積極正面的態度理解困難，從而培養樂觀感。
助人	覺察助人自助所帶來的動力，提升自尊及能力感，並加強與人及社會之連繫感。
人生意義	確立人生所重視的範疇及方向，建立有意義的生活及增強自我價值。



「跨代工作坊」*

經由本會培訓之青年大使，將在本會輔導員的指導下，向長者提供四節以精神健康為主題的工作坊，以不同形式的活動促進長青兩代互相交流、關懷與扶持。

報名方法：

填妥後頁報名回條，傳真至2898 4463 或
電郵至coun2@samaritans.org.hk。

如有任何查詢，請致電2515 1357與黃姑娘聯絡。

*因應新型冠狀病毒的疫情發展，活動有機會改為以其他形式進行。

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

香港賽馬會社區資助計劃

耆菁跨代愛生命服務

報名回條

中心團體名稱: _____

地址: _____

聯絡人姓名: _____ 職位: _____

聯絡電話: _____ 傳真: _____

電郵: _____

遞交日期: _____

「長者正向情緒小組」

首選: _____ 年 _____ 月上/下午 (約 _____ 時至 _____ 時)

次選: _____ 年 _____ 月上/下午 (約 _____ 時至 _____ 時)

人數: _____

請將回條傳真至2898 4463 或電郵至 coun2@samaritans.org.hk。