



社區發展推動基金有限公司

Community Development Enhancement Fund Limited

Rm 1607, 16/F, Wing Hing Ind. Bldg., 83-93 Chai Wan Kok St., Tsuen Wan, HK

Tel : 3460 2842/Whatsapp : 5224 0640 (麥姑娘/趙姑娘) Fax : 3003 6224

Email : soulfoodtherapy@cdefl.org

敬啟者：

誠邀參與《心療》學生及家長情緒健康教育服務

為回應及協助學校應對精神健康的議題，社區發展推動基金推出簡單有效並配合教育局《4Rs精神健康約章》的創新活動，幫助學生及家長掌握多元減壓方法及情緒管理技巧，提升自我照顧能力，以及面對困難的抗逆力。

「心療」嘗試以刷新大眾對情緒健康教育服務的一慣認知，以食玩作教育媒介，讓他們在與食玩互動中了解自己的需要，認識正向情緒，學習紓緩負面情緒的方法。當中『心療樂園餐』設計是融合輔導心理學、食物與遊戲及情緒小禮物元素，逐步認識自己的情緒狀態，建立健康情緒。當中的活動適合全班參與，能同時呼應教育局「校園好精神」計劃中的三層支援模式，包括「普及性」和「選擇性」層面支援。

過往參與「心療」活動的學生及社工表示活動能讓他們「發現自己，學習放下自己」、「很好的機會抒發」、「要學習真誠面對自己，學習接納同擁抱」。為回應學生及家長情緒健康教育的議題，讓學生及家長關顧自己的情緒健康，我們以「心療」情緒健康教育服務為本年度重點項目，鼓勵學生及家長以正面的態度處理情緒、應對壓力和克服困難，適時放鬆並為自己打氣，營造正向好精神。

故此，我們誠邀 貴校一起合作，透過不同形式的活動，配合校內校園・好精神計劃、價值觀教育（生命教育）及小組活動，培養學生及家長逐步認識自己的情緒狀態，學會紓緩負面情緒的方法，建立良好心理狀態。

隨函附上活動花絮、報名表格及服務單張，誠邀 貴校參與。另外，如有興趣體驗「心療」活動，歡迎致電 3460 2842 或WhatsApp 5224 0640或電郵致soulfoodtherapy@cdefl.org 與本機構聯絡。我們期待與 貴校的合作！

此致 貴校校長／輔導主任／特殊教育統籌主任／負責社工／家教會負責老師

社區發展推動基金有限公司主席

鄭耀彤 謹啟

二零二六年三月二十四日

過往曾參與本機構服務計劃的學校/機構：（排名不分先後）

聖士提反女子中學	聖士提反堂中學	瑪利曼中學	拔萃男書院
嘉諾撒聖方濟各書院	長沙灣天主教英文中學	元朗商會中學	香港仔浸信會呂明才書院
基督教香港信義會元朗信義中學	中華傳道會安柱中學	佛教善德英文中學	炮台山循道衛理中學
中華基督教青年會中學	迦密愛禮信中學	嶺南中學	基督教聖約教會堅樂中學
嶺南衡怡紀念中學	筲箕灣東官立中學	中華基金中學	聖公會基孝中學
中華聖潔會靈風中學	五旬節林漢光中學	德信中學	明愛粉嶺陳震夏中學
路德會呂祥光中學	迦密唐賓南紀念中學	香港教師會李興貴中學	粉嶺禮賢會中學
香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校	馬鞍山崇真中學	風采中學	何明華會督銀禧中學
香港中國婦女會馮堯敬紀念中學	循道衛理聯合教會李惠利中學	保良局朱敬文中學	順德聯誼總會李兆基中學
葵涌循道中學	明愛華德中書院	靈糧堂怡文中學	天主教伍華中學
獅子會蔣翠琼中學	屯門官立中學	妙法寺劉金龍中學	皇仁舊生會中學
天主教崇德英文書院	聖公會聖本德中學	勞工子弟中學	天主教母佑會蕭明中學
香港青年協會李兆基書院	中華傳道會李賢堯紀念中學	真光女書院	香港華人基督教聯會真道書院
中華基督教會基朗中學	中華基督教會基協中學	沙田崇真中學	東華三院郭一葦中學
裘錦秋中學(元朗)	葵涌蘇浙公學	賽馬會毅智書院	港澳信義會慕德中學
嗇色園主辦可譽中學	五旬節聖潔會永光書院	旅港開平商會中學	香港道教聯合會鄧顯紀念中學
羅定邦中學	匯基書院	樂善堂梁植偉紀念中學	順利天主教中學
元朗商會中學	聖士提反書院附屬小學	仁愛堂田家炳中學	順德聯誼總會胡兆熾中學
禮賢會彭學高紀念中學	可道中學(嗇色園主辦)	鳳溪第一中學	東華三院李嘉誠中學
香港基督教女青年會戴翰芬幼兒學校	浸信會天虹小學	沙田官立中學	東華三院周演森小學
馬鞍山聖若瑟中學	聖公會置富始南小學	獅子會蔣翠琼中學	天水圍天主教小學
中華基督教會基發小學（油塘）	林村公立黃福鑾紀念學校	青年會書院	嗇色園主辦可銘學校
保良局胡忠中學	聖家書院	崇真書院	沙田崇真學校
香港真光中學	中華傳道會許大同學校	曾梅千禧學校	



社區發展推動基金有限公司

Community Development Enhancement Fund Limited

Rm 1607, 16/F, Wing Hing Ind. Bldg., 83-93 Chai Wan Kok St., Tsuen Wan, HK

Tel : 3460 2842 Whatsapp : 5224 0640 Fax : 3003 6224

Email : soulfoodtherapy@cdefl.org

《心療》青少年情緒健康教育服務回條

填妥報名表格後電郵或傳真至本會，待本會回覆確認為準。

建議用法（只作參考，學校可自行選擇合適的用法）：

完整套裝：一級至全級

輕量/簡易裝：全級至全校（如週會、全校精神健康日等）

主題	學習內容	份量	活動元素					活動時間	最少訂量	價格	訂購數量
			*心療輔導影片	#心理健康問卷	心療食物	心療遊戲	心療玩具				
『心療樂園餐』 心理輔導遊戲套裝 勇闖記憶球A餐	建立健康回顧記憶和情感習慣； 提高學生心理健康意識	完整套裝	✓	✓	✓	✓	✓	1小時	30盒	\$100/盒	
		輕量裝	✓			✓	✓	35分鐘	100包	\$49/包	
		簡易裝				✓		35分鐘	100包	\$35/包	
『心療樂園餐』 心理輔導遊戲套裝 暴走壞情緒B餐	學習分享、整理、消化壞情緒； 改善學生情緒調控	完整套裝	✓	✓	✓	✓	✓	1小時	30盒	\$100/盒	
		輕量裝	✓			✓	✓	35分鐘	100包	\$49/包	
		簡易裝				✓		35分鐘	100包	\$35/包	
『心療樂園餐』 心理輔導遊戲套裝 我推的應援會C餐	學習調節正向情緒、 提升幸福感及成就感	完整套裝	✓	✓	✓	✓	✓	1小時	30盒	\$100/盒	
		輕量裝	✓			✓	✓	35分鐘	100包	\$49/包	
		簡易裝				✓		35分鐘	100包	\$35/包	

* 影片由學校導師播放，有中文字幕，活動全程由影片帶領並有輔導講解，中途會有提示活動停頓安排

^ 滿足最少訂量可免運費和導師費；不足最少訂量時，如需導師帶領需追加運費及導師費\$600，不需導師則安排運費到付

心理健康問卷會於完成活動後由專業輔導員提供參加者報告；問卷可選擇紙本或網上版本

學校/機構名稱：_____

聯絡人：_____ 電話：_____ 電郵：_____

收件日期及時間：_____

備註/其他：_____

*如學生有食物敏感或特別需要請注明（花生、蠶豆、水果類例如芒果等）：

心療開箱花絮影片：





社區發展推動基金有限公司

Community Development Enhancement Fund Limited

Rm 1607, 16/F, Wing Hing Ind. Bldg., 83-93 Chai Wan Kok St., Tsuen Wan, HK

Tel : 3460 2842 Whatsapp : 5224 0640 Fax : 3003 6224

Email : soulfoodtherapy@cdefl.org

《心療》青少年情緒健康教育服務—報名表格

主題	對象	學習內容	價格
一． 《心療》 情緒爆炸糖 小組	需要及早識別有情緒健康風險的青少年學生	透過輕鬆而有趣的食玩體驗，協助探索自我情緒，加強情緒健康的意識和認知，提升學生對情緒的基本認識及概念，焦慮的反應及應對焦慮。	\$ 4,900 (三節) 每節一小時 人數：8—12人 (費用包括材料)
二． 《心療》 心情繽紛樂 小組	需要提升自我形象、增強正向情緒調節能力的青少年學生	透過輕鬆而有趣的食玩體驗，協助探索有效愛自己的方法，加強精神健康的意識和認知，提升幸福感及成就感，嘗試正面自我對話，以正面繼續迎接挑戰，學習自我關懷和正面思維，保持精神健康。	\$ 4,900 (三節) 每節一小時 人數：8—12人 (費用包括材料)

節數	一．《心療》「情緒爆炸糖」內容	建議活動日期	建議活動時間
第一節	透過製作「心情梳打特飲」及玩具「情緒溫度計」學習探索自我情緒，透過顏色觀察及反映內在情緒狀態，提升學生對情緒的基本認識及概念。		
第二節	運用MFQ專業問卷評估心境及情感狀態。透過製作「出氣零食麵」學習嘗試不同方式表達憤怒情緒、應對壓力和克服困難，感受抒發負面情緒的益處。		
第三節	透過製作「消惱魔法瓶」及玩具「減壓公仔」學習整理負面情緒及放鬆壓力的方法，學習整理負面思想的技巧和應對焦慮情緒的方法。		

節數	二．《心療》「心情繽紛樂小組」內容	建議活動日期	建議活動時間
第一節	透過製作「打氣記憶球」建立健康回顧記憶和情感，學習記錄美好的回憶或鼓舞金句，配合工具轉化成日常正能量來源之一，讓學生學習維持精神健康的方法。		
第二節	運用CBS 專業問卷評估關顧幸福感的能力。透過製作「糖霜蛋糕打氣舞台」協助參加者建立恆常愛自己的習慣、欣賞自己的努力、營造正向好精神。		
第三節	透過製作「頭號粉絲認證」及玩具「應援棒」以適當儀式感，為自己打氣、嘗試正面自我對話，肯定自我價值，建立正向心理、提升幸福感及成就感。		

學校/機構名稱：_____

聯絡人：_____ 電話：_____ 電郵：_____

活動對象：_____ 人數：_____

備註/其他：_____



社區發展推動基金有限公司

Community Development Enhancement Fund Limited

Rm 1607, 16/F, Wing Hing Ind. Bldg., 83-93 Chai Wan Kok St., Tsuen Wan, HK

Tel : 3460 2842 Whatsapp : 5224 0640 Fax : 3003 6224

Email : soulfoodtherapy@cdefl.org

《心療》青少年情緒健康教育服務—報名表格

主題	對象	內容	價格	建議活動日期及時間
學生減壓工作坊 (攤位形式)	全校學生	透過遊戲來進行情緒教育，能讓學生在輕鬆的氛圍中學習如何管理情緒。 每個攤位會有1位導師帶領，最多8-10位學生，每位學生有約15分鐘的體驗時間。 (每張枱每小時最多可以有32-40個學生進行活動) *如想透過食物進行攤位活動，請再查詢安排和價錢	每個攤位 \$1,400/小時	

《心療》正向家長教育工作坊 — 報名表格

主題	目的	價格	建議活動日期及時間
1) 認識自我關懷工作坊	培養家長建立自我關懷的習慣，逐漸擴展至關懷家人。	\$4500/節	
2) 正向家庭溝通工作坊	學習運用不同的說話技巧，促進親子溝通及建立家庭和諧。	\$4500/節	
3) 親子情緒管理工作坊	認識情緒和壓力，了解正面的減壓方法及提升抗逆力。	\$4500/節	
4) 親子精神壓力管理工作坊	提升家長面對衝突技巧，了解正面減壓方法。	\$4500/節	
備註：	1) 每個工作坊可以容納20-30名家長 2) 由專業輔導員/社工帶領 3) 以上價錢已包括每位家長的材料費 (每節會用不同心療工具進行活動) 4) 每個主題為一節，活動時間為1.5小時。如有需要亦可調較為1小時，歡迎再查詢安排和價錢		

學校/機構名稱：_____

聯絡人：_____ 電話：_____ 電郵：_____

活動對象：_____ 人數：_____

備註/其他：_____



社區發展推動基金有限公司

Community Development Enhancement Fund Limited

Rm 1607, 16/F, Wing Hing Ind. Bldg., 83-93 Chai Wan Kok St., Tsuen Wan, HK

Tel : 3460 2842 Whatsapp : 5224 0640 Fax : 3003 6224

Email : soulfoodtherapy@cdefl.org

《心療》考試忘憂打氣包—訂購表格

考試忘憂打氣包 基本內容	價格	最少訂量	訂購數量
1. 忘憂花茶包 2. 打氣心意卡套裝 (連夾子) 3. 充電小零食 4. 解憂小練習	\$ 35/包 (曾訂購過心療任何服務的學校/機構 可以優惠價 \$ 24/包購入)	90份 (不足90份請恕無法安排)	

*追加訂購內容(自選加購項目)	價格	訂購數量
減壓公仔	\$ 5/個	
蒸氣眼罩	\$ 5/個	
心療遊戲——消惱魔法瓶 (連同玩法指示)	\$ 20/份	
文具套裝	\$ 6.5/套	
*追加訂購內容不單獨訂購，需先購入基本內容方可追加 ^不足120份需安排運費到付，120份以上可免運費		

學校/機構名稱：_____

送貨地址：_____

送貨日期及時間：_____

聯絡人：_____ 電話：_____ 電郵：_____

備註/其他：_____

2026年2月更新