



賽馬會
Jockey Club
智家樂計劃
SMART Family-Link Project

策劃及捐助



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

合作夥伴



香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

合作院校



HKU
SWSA

Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系



隨心，隨PHONE——
推行經驗與實踐智慧

香港聖公會東涌綜合服務
註冊社工 周皓霆

分享流程

01

小組理念

02

小組特色

03

混合模式實踐

04

挑戰與反思



分享流程

01

小組理念



跟自己遇上

我與我的距離

- 跟自己既近且遠，對自己情感和價值觀陌生
- 不熟悉自己狀態，慢慢忘記真正自己，變得惘然

先安內，後攘外

- 每人也擁抱內在資源成長
- 從探索內在冰山至自我轉化和接納，發現新選擇和資源
- 通過正念攝影手法啟迪自我對話、認識自己
- 長遠促進與他人建立健康關係之能力，有力量修復關係

結合資訊科技：自我探索入門

- 自我接觸知易行難
- 結合現今常見的手機攝影與正念，推動覺察
- 門檻不高的手機攝影有助減輕自我接觸距離感



分享流程

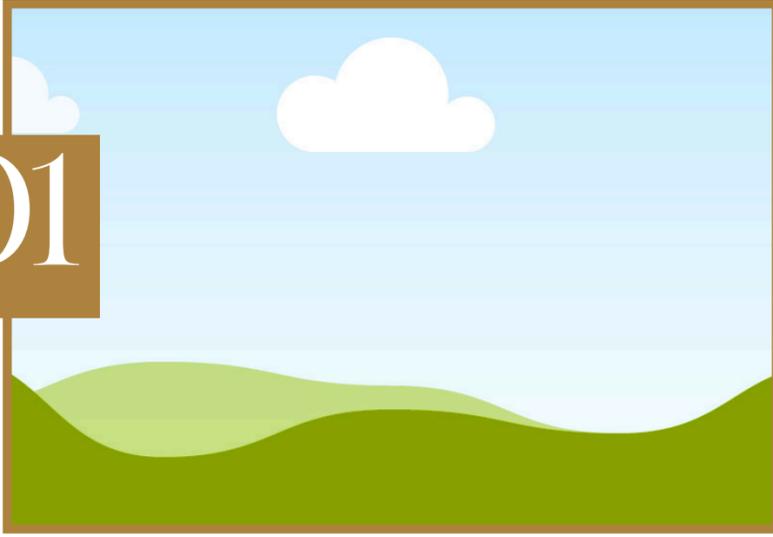
02

小組特色



小組特色

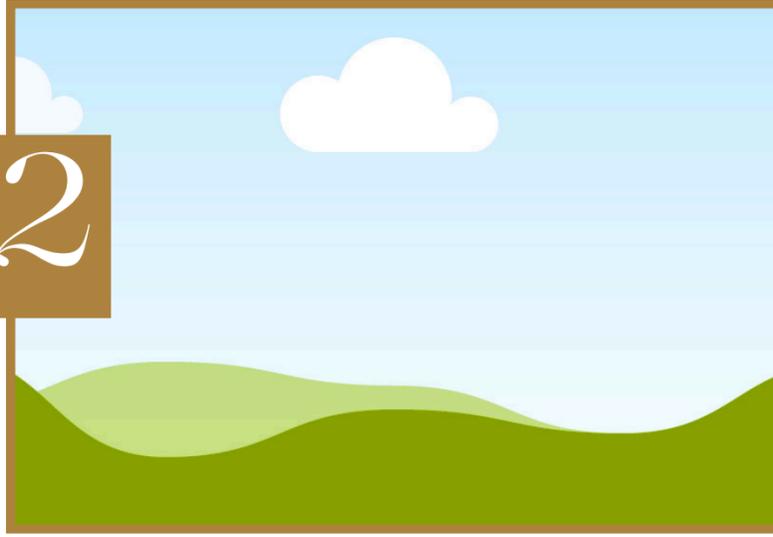
01



當個案在小組 (Case in group)

- 與個別輔導產生協同效應
- 通過人際互動激發新角度，擴闊輔導與生活視野
- 相對熟悉自我探索和揭露，有助適應，加快小組建立

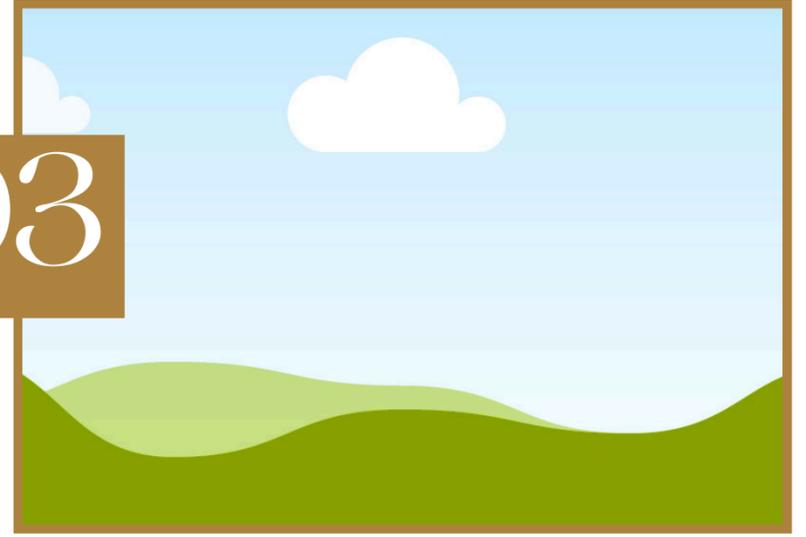
02



治療元素 (Therapeutic effect)

- 減少專業知識和技巧傳授
- 注重「覺察」，理清當下狀態、情緒與想法，自己為自己專家
- 發掘內在資源，達自我轉化
- 培養正念攝影習慣，推動可持續的自我覺察，成為自我療癒者

03



玩樂中尋自我 (Playful experiences)

- 營造輕鬆和玩樂氛圍，啟迪孩童經驗與內在資源
- 打開自我探索之門，也接近遺忘的自己
- 放下日常角色，提供放鬆的「個人時間」(me-time)

分享流程



03

混合模式實踐

資訊科技推動自我覺察

手機敦好敦壞？

- 生活多側重使用手機壞處，卻忽略其優點
- 一部隨身易用的「相機」，輕巧，方便儲存、閱覽和分享
- 擁健康界線，我們善用資訊科技，不是科技操控我們

隨時的自我覺察

- 生活場域成為自我探索平台，不局限於活動室與輔導室
- 手機即時和方便性，有助「此時此刻」的覺察
- 翻閱電子相簿，隨時觀察自己轉變與成長，也為提示工具，提醒從相中獲得的訊息和發現
- 容易上手，也多習慣使用，不需工作人員花時間說明和引導



精神科專科醫生 心影薈創會會長 麥永接醫生

Phone小組 網上活動三 攝影與分享



自主線上節數

彈性自學影片

- WhatsApp群組發放預錄影片，進行自學與互動
- 配合小組經驗式活動，導入下一節小組主題，也鞏固小組經驗和所學
- 減少實體知識傳授時間，實體環節用於體驗
- 形式自主，按自己生活節奏學習與重溫

生活正念攝影練習

- 每節實體小組後設有不同主題的攝影家課
- 按自己步伐在下一節前自行完成
- 生活場域為更豐富的攝影與探索資源，更多發現與轉化會於日常發生
- 邀請組員發送照片到WhatsApp群組並寫上當下想法，並邀請回饋，加強互動與反思



線上節數相輔相成，進一步培養正念攝影習慣

推進關係建立

WhatsApp推進小組發展

- 單靠實體互動，小組發展進程需時
- WhatsApp群組加強互動，組員隨時分享生活，並持續交換感受與想法，同行感覺更為顯著，促進凝聚力和參與動機，加快小組發展進程
- 運用WhatsApp群組進行實體活動的相片分享，缺席也能掌握小組動態，保持歸屬感

線上自我關顧社群

- 難以時常齊集舉行實體重聚，WhatsApp群組則為流動交流、重聚和互助場所
- 組員完結整個小組後持續分享相片，得知彼此生活狀況，保持連繫，也互相鼓勵
- 長遠建立自我關顧社群，提示自我照顧意識，達致可持續自我關顧



可持續的自我療癒——

小組時間有限，自我覺察與自我關顧旅程卻無限，
需有一套具持續性的自我療癒工具



「陪伴」日常的自助工具

正念手機攝影

線上自學資源

WhatsApp群組互動

「隨身」資訊科技

播種

轉化

賦能



分享流程

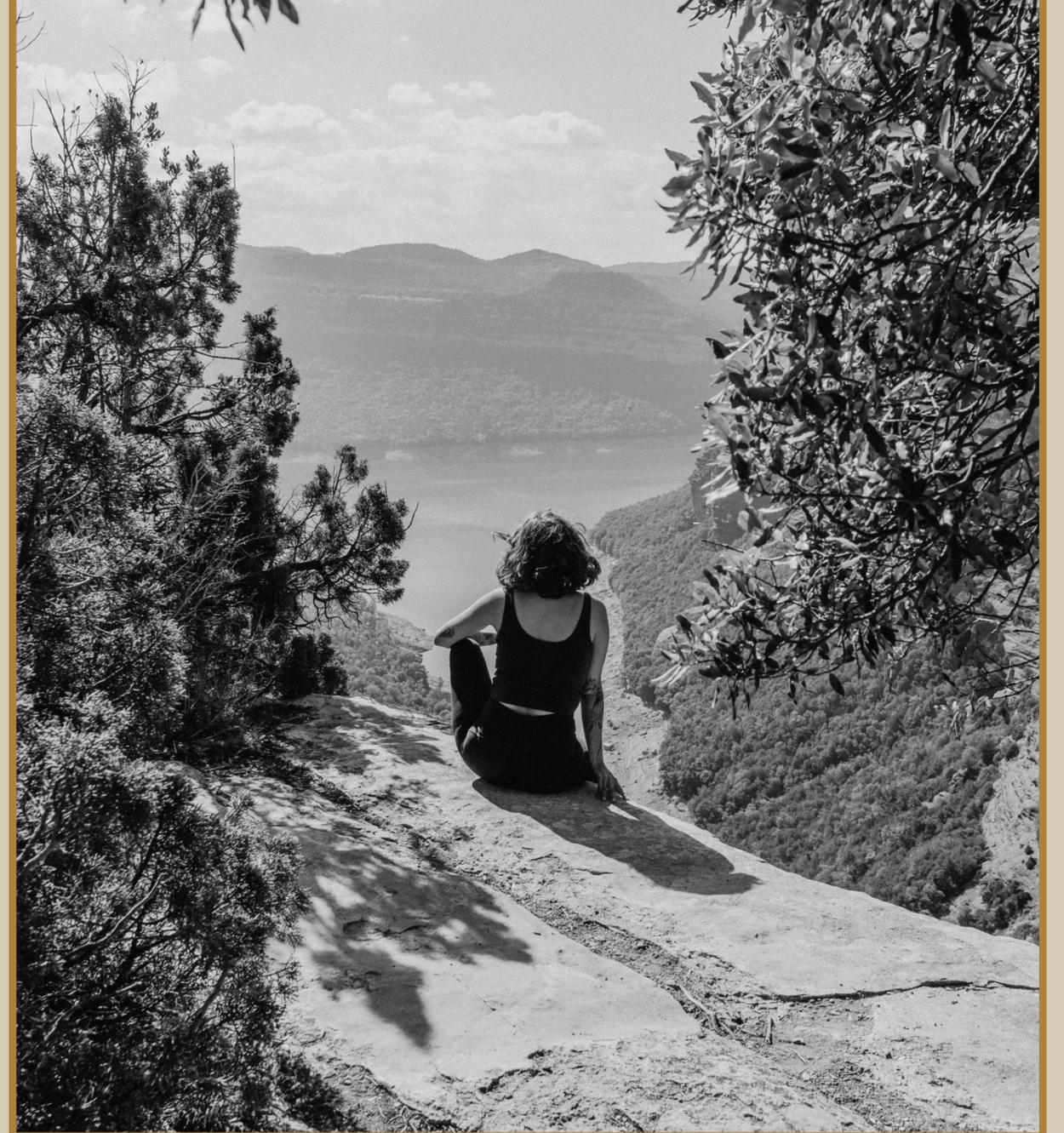


04

挑戰與反思

挑戰與回應

1. 揭露內心的不安
2. 攝影期望落差
3. 工作員WhatsApp群組回應時機
4. 維持群組交流





工作人員反思

開放心態

- 改變由工作人員主導的習慣
- 相信組員轉化、臻善的能力

親身實踐

- 回歸基本，修習正念攝影
- 攝影的歷程富有力量

靈活變通

- 組員情緒反應不一，不能完全依從程序表運作

THANK YOU



賽馬會 Jockey Club 智家樂計劃
SMART Family-Link Project



策劃及捐助



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

合作夥伴



香港聖公會福利協會
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL

合作院校



HKU
SWSA

Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系