



循道衛理觀塘社會服務處 家庭及學校服務



捉、觸、祝

訂立目標小妙法

暑假一轉眼又到了尾聲，不少家長均忙著為小孩子準備新學年的事宜。相信不少人在新學年也會有一種「重新」的感覺，心理學上這種效應為「全新開始效應」，即揮別過往做得不完美的地方，訂立一些目標，重新出發。因此，家長除了忙於協助小孩子添置新衣文具這些硬件上的準備外，也可以與子女一起訂立新學年的目標。

家長在協助子女訂立目標時需要與子女溝通，並因應子女的能力及需要去訂立。曾見過有家長習慣把自己的期望加諸孩子身上，由於訂立的目標太難，令子女覺得無可能做到，故缺乏內在的動力去完成。訂立的目標需要具體，應把焦點集中在一至兩個範疇上，不宜太廣泛。另外，目標的達成時間不要太長，幼兒最好以三日為一個單位結算，而小學生則可以每星期為一個單位，否則子女會沒有耐性堅持下去。

幼兒的目標可以訂立在自理上，目標不用複雜，簡單如「回家時要把自己的鞋子放在鞋櫃」、「每次飯前要把小手洗乾淨」已經足夠。而在實行目標前，照顧者需要教導子女達成目標的技巧，增加他們達到目標的機會，這樣才能產生成就感。當孩子達成目標時，除了給予貼紙/印章作獎勵外，也可以在不同的親朋戚友面前讚賞孩子「大個仔」、「好獨立」，這亦能增加其推動力。而對於小學生來說，父母不妨從時間觀念，社交等範疇去訂立目標，把孩子應有的責任交還給他們。



訂立目標小妙法 - 「SMART」

- S (Specific)** — 目標需要明確：清晰、具體，切忌含糊。
- M (Measurable)** — 可量度的：可用時間，次數或分數量度。
- A (Achievable)** — 可達到：目標需要按照孩子的能力去訂立。
- R (Relevant)** — 與生活相關。
- T (Time)** — 有時限的：為小孩子帶來希望感。

訂立目標例子：

	✓目標項目	✗目標項目	獎勵
1	每天溫習30分鐘	「要用心溫習」	每次可獲貼紙一個，集齊5個可與媽媽一同製作甜品。
2	吃飯前幫手抹桌子	「今年要做家務」	每次可獲星星一顆，集齊3顆可與爸爸一同看一集卡通片。

目標達成時間要短，並要按部就班，避免小孩過早放棄。當他們享受到小成功時，自然會更投入去完成目標，提升自信心，並增加內在動機去找方法完成！家長需定時與孩子檢討目標的進度，多些鼓勵及讚賞。希望你們可以與孩子一起去計劃新學年，讓他們有豐盛的一年。

獎勵計劃表例子：

我的 (姓名) 寶貝
目標：吃飯前幫手抹桌子獎勵計劃

日期	我做到	獎勵存摺	家長簽名
1/9/2017	✓	★	媽媽
2/9/2017	✗		媽媽

我的獎勵：每做到一次可獲星星一顆，集齊3顆星星可與爸爸一同看一集卡通片。

實用小工具：

我的 _____ 寶貝
目標：_____ 獎勵計劃

日期	我做到	獎勵存摺	家長簽名

我的獎勵：





走出抑鬱——同譜家庭協奏曲(第八期)

服務目的：及早識別及介入服務對象，以便提供適時適當的服務；藉表達藝術活動協助受情緒困擾的家長及其子女提升正面思考的能力及提升親子關係重燃他們對生命的盼望；透過推行義工服務，提升參加者的效能感。

服務對象：觀塘區5-12歲學童(有情緒或行為問題的兒童可獲優先考慮)及懷疑有抑鬱症或焦慮症，或有情緒困擾的家長

費用：每對親子\$100

參加方法：申請者可在本中心詢問處領取申請表，填妥後親身、郵寄到本中心或傳真至2709-0456或經機構或學校轉介。

備註：負責社工將與申請者進行個別面見，參加者必須經過評估及甄選。如對活動有任何疑問，歡迎致電2342-2245與負責社工江詠詩姑娘或李佩虹姑娘聯絡。

親子表達藝術系列

項目	第八期		節數	對象
	日期	時間		
家長表達藝術小組	2018年 2月：24	下午4:00-5:30	共18節	家長
兒童繪本創作小組 兒童社交小組	3月：3,10,17,24 4月：7,14,21,28			兒童
親子表達藝術小組	5月：5,12,19,26			親子
親子義工組 服務日及畢業展	6月：2,9,16 (逢星期六)			

個別兒童遊戲治療

詳情：計劃亦為有需要的兒童提供個別遊戲治療。申請者請留意上列的參加方法。
費用：\$200(共10節)



服務表現監察制度專訊

SQS1: 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾查閱。

為了更新我們的「家訊」郵寄名單，有需要人士可填妥下列表格交回，以便跟進。多謝合作！

*沒有交回表格之人士，服務處將繼續為你寄來「家訊」。

郵寄請寫：九龍牛頭角道189號牛頭角上邨中央廣場「循道衛理觀塘社會服務處-家庭及學校服務」收。

傳真號碼：2709 0456



拒絕接收「家訊」索閱回條

本人不希望繼續收到本服務處的「家訊」

*閣下之個人資料將會保密處理，且不會轉作其他用途

姓名：_____ 電話：_____ 電郵(如有)：_____

通訊地址：_____

申請人簽署：_____ 日期：_____

編號(請不用填寫此欄)：_____

然後以傳真或郵寄方式交回。



2017年10月至12月活動預告

活動名稱	日期及時間	活動目的	活動內容	地點	對象	負責社工	費用
「讓孩子快樂地上學 - 小一適應家長工作坊」 FLE-17/P037	20/10/2017 (星期五) 7:30pm - 9:00pm	讓家長明白及懂得協助子女由幼稚園過渡到小學的校園生活。	-協助子女營造健康的學習環境 -處理孩子因適應而產生的焦慮問題 -與學校建立良好的合作關係	本中心	家長 *不設托兒服務	林瑞馨姑娘	\$30/人
「觸摸情緒」四 AFD-17/P022 此活動由「匯豐銀行150週年慈善計劃-香港公益金資助」	9/11、16/11、 23/11/2017 (逢星期四) 7:30pm - 9:00pm	讓家長透過表達藝術活動來紓緩日常生活的壓力。	9/11 我的身體有話說 16/11 音樂鬆一鬆 23/11 我的曼陀羅 *備有簡單小食	本中心	在職家長 *不設托兒服務	江詠詩姑娘	\$100/人 *如出席所有節數，將全款退回
「提升子女的專注力」家長工作坊 FLE-17/P038	15/11、22/11、 29/11/2017 (逢星期三) 10:30am - 11:30am	讓家長透過遊戲活動，提升子女的專注力。	15/11 認識4至6歲幼兒的專注力 22/11及29/11 介紹及製作訓練子女專注力的小工具	本中心	子女為4至6歲之家長 *不設托兒服務	呂錦華姑娘	\$60/人
「小眼睛看聖誕」親子聖誕聯歡會 FLE-17/P039	15/12/2017 (星期五) 7:00pm - 8:30pm	讓家庭透過聖誕聯歡會，促進關係，感受節日氣氛。	-製作聖誕甜品 -親子遊戲 -精美小食	本中心	子女為4至6歲之家庭	李佩虹姑娘、康哥哥	\$20/人



活動宣傳

「出力助貧困 愛中展歡顏」 2017年11月25日 九龍區賣旗日

一年一度機構賣旗日將於2017年11月25日舉行！

一直以來我們都是靠賴舉行籌款活動向社會人士籌款捐款，以維持及發展扶貧服務。能夠向等待支援的貧困人士及家庭伸出援手，全因有您對他們的厚愛與關懷，給予我們慷慨的愛心支持。

我們誠意邀請你成為義工，與我們一起參與11月25日機構賣旗日，為支援社會各階層人士之服務出一分力。我們亦已為所有義工購買保險，而每位賣旗義工可獲頒發「義工服務證明書」。

一起參與吧！

如有興趣參加，請致電2342 2245與Nancy姐姐或康哥哥報名。



香港康復社會服務處
CHRISTIAN REHABILITATION SOCIAL SERVICE

出力助貧困 愛中展歡顏

2017.11.25 九龍區賣旗日



耆居人士



失業

招募義工
4000人

籌款目標
\$130萬



低收入家庭



食物銀行

聯絡中心 陸豐銀行 030-010292-004

益益益 康康GDP ↑ 轉轉及租租 ↑ 進進 ↑ 益益市民生活質素 ↑↑↑↑ 益益益

服務處提供超過50項、近年積極發展多元化的非資助服務，回應日益嚴峻的貧窮情況，鼓勵大眾與我們共同攜手對抗貧窮，建立關愛互助的社區。

今次籌得所得的善款，將會用於：

- 神安閣中心 (扶貧服務)
- 慈佛善善中心 (長者服務)
- Manpower Care Space (正職人士服務)
- 中律行社 (支援長者服務單位)



查詢義工網上報名
☎ 查詢電話：2342 2431
📍 查詢處：九龍區會館對面 135號特快中心6樓B室
🌐 網頁：www.krisis.org.hk

此項活動的籌款活動由：P04022(2)17
由康復社會服務處於2017年11月25日(即11月25日)舉行。九龍區賣旗日，由康復社會服務處主辦。