



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

青少年及家庭服務

同行 鍊身術 計劃

Together, we Dare to Transform Project



計劃推行時段：
第一期：2022年10月至2023年3月
第二期：2023年4月至2024年10月

鍊身、鍊心、齊齊變身

對象及收費：

- ▶ 16-24歲青年—全期\$200 (2人或以上同行每人減\$20)
- ▶ 中學生及社區人士—費用全免

疫情持續，生活模式、人際關係、社會環境都改變左好多……有冇好影響你嘅情緒？你想唔想勇敢面對改變、重拾健康情緒？「同行鍊身術計劃」希望透過個人成長、新興運動、藝術、大自然體驗活動，讓你療癒身心、發展興趣，鍊身、鍊心、齊齊變身！



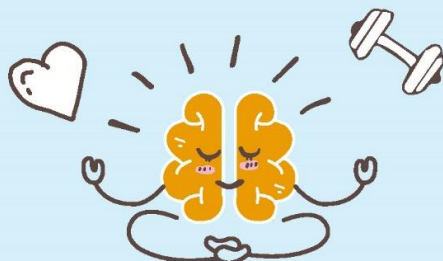
#weconnect

東華三院



掃描QR Code了解
更多計劃詳情





計劃內容

第一期 (2022年10月至2023年3月)

正念及非暴力溝通培訓

Nonviolent Communication, NVC (16小時) 對象: 16-24歲青年

掌握正念和非暴力溝通的基本理論和實踐方法，達致身心療癒與轉化，成為真實的自己。

*每間中心將推薦6名表現出色之參加者成為助教，參與及協助第二期計劃。

星級導師



池(池衍昌)

非暴力溝通導師、ICF Professional Coach in Transformation、Internal Family Systems 實踐者。



Ruby

非暴力溝通、內在家庭系統Internal Family Systems Therapy及耕種的學習者，喜陪人走過療癒和轉化，持續探索社會轉型所需的意識和技巧，為土地、人心和社會帶來希望。

自然療癒體驗 (16小時)

對象: 16-24歲青年

透過大自然體驗活動 療癒身心

新興運動/藝術活動 (16小時)

對象: 16-24歲青年

透過學習新興運動/ 藝術活動舒緩壓力

區區友些牙(16小時)
(2022年11月至2023年3月)

對象: 社區人士

於區內「開心Share」保持身心健康的心得。

第二期 (2023年4月至2024年10月)

*出席率達80%者
可獲出席證書一張，
表現出色者更可獲
傑出表現證書一張

2023年4月至12月

對象: 中學生

由社工及助教帶領

- 正念及非暴力溝通培訓(16小時)
- 大自然體驗活動(16小時)
- 新興運動(16小時)/ 藝術活動(16小時)

同你chit chat

(2023年11月至2024年8月)

對象: 青年及社區人士

集體以藝術創作，例如話劇、短片等，分享保持身心健康的心得，與不同中心的青年及社區人士交流。

鍊身術魔法日 (2024年9月)

對象: 社區人士

展現參加者的蛻變及計劃成果

1.

填妥報名表
留名參加

2.

安排甄選

3.

通知甄選結果

4.

到中心
繳交報名費
確認報名

立即報名



▶ 掃瞄QR Code網上自行報名或聯絡下列服務單位自行報名

▶ 由教育機構/社會服務機構轉介

查詢: 6642 7412 佘姑娘/黃姑娘 (WhatsApp)

「同行鍊身術計劃」 服務單位

單位	地址	電話	負責職員
東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心	新界天水圍天恒邨停車場大樓A翼6樓2號單位	3165 8824	佘姑娘
東華三院屯門綜合服務中心	新界屯門井財街井財政府服務大樓2-3樓	2441 2042	禰姑娘
東華三院賽馬會沙田綜合服務中心	新界火炭銀禧花園三座平台	2602 1220	鄭先生
東華三院余墨綠綜合服務中心	九龍深水埗富昌邨富潤樓服務設施大樓5/F	81081662	曾先生
東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心	九龍大角咀通州街28號頌賢花園地下2號舖	2392 2133	鄭先生
東華三院賽馬會利東綜合服務中心	香港鴨脷洲利東邨東平樓地下	2874 8121	楊姑娘