

# 賽馬會 「摯伴行」基金

摯念相伴·茁壯同行  
喪親兒童及青少年成長支援

每個孩子都是獨立和獨特的，他們會因著本身的性格、身體狀況、家庭背景、與離世親人的親密程度的不同，而有不同的反應。邀請家長接納孩子的情緒起伏，有需要時加以陪伴，聆聽孩子的心聲。

以下是一些孩子面對家人離世的常見情緒反應：

害怕、傷心、內疚、憤怒、混亂、不安、擔心、或被遺棄、焦慮

## 回應孩子情緒的一些小行動

### 當孩子感到 害怕、擔心、不安時



製作一個心情娃娃，可以握著娃娃，為他帶來鼓勵和支持



聽放鬆的聲音或者音樂，製作自己喜歡的播放清單



在一些物件上（例如衣物或玩具）噴上幫助放鬆的氣味

### 當孩子感到 傷心時



選擇感到有力量的顏色小球，並用珠子做項鍊、手鍊，或將珠子放在一個小容器



黑巧克力跟香蕉能刺激血清素的合成與釋放，從而提升幸福感

### 當孩子感到 憤怒、內疚時



透過寫作、繪畫等方式表達內心的想法和感受



### 當孩子感到 焦慮、混亂、被遺棄時

用「蝴蝶擁抱法」雙臂環繞自己輕拍安撫，幫助穩定情緒

家長在照顧孩子的同時也請愛惜自己，給予自己機會和空間表達情緒，回應自己的需要，和孩子一同帶著愛慢慢前行。

## 查詢

營運夥伴：



地址：九龍紅磡馬頭圍道39號  
紅磡商業中心A座10樓11A室

電話：5978 5687  
電郵：jcelf@skhwc.org.hk

辦公時間：星期一至五上午9時30分至下午1時，下午2時至6時

網頁：



策劃及捐助：



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

# 賽馬會 「摯伴行」基金

## 計劃目的

為經歷喪親而面對成長挑戰的基層兒童和青少年，建立正向發展軌跡。

## 計劃特色

### 專責軌跡發展經理

全面評估喪親兒童和青少年的需要，協助發掘潛能及共同訂立「個人化發展計劃」。

### 兒童和青少年為本的善別支援

為喪親兒童和青少年及其主要照顧者提供協助告知離世消息、治喪陪伴、善別輔導、治療性及互助小組等服務，協助跨越哀傷、適應新生活及建立支援網絡。

### 長達5年的每月資助

提供每月最多港幣2,000的資助，實踐「個人化發展計劃」。

## 善別支援 (兒童或青少年及其家長)

- 出殯預備
- 治喪陪伴
- 善別輔導
- 善別小組及活動

## 兒童及青少年成長支援

- 個人化發展計劃
- 支持正向軌跡發展的財政支援
- 互助小組

## 社區支援

- 家庭活動
- 社區資源平台

## 申請方法

應由政府、非政府組織及醫院管理局的註冊社工評估需要，將填妥的轉介表格電郵本計劃：  
[jcelf@skhwc.org.hk](mailto:jcelf@skhwc.org.hk)。  
轉介表格可以在本計劃網站索取。

## 計劃對象

- 18歲以下的香港居民（18至21歲的全日制學生可予酌情考慮）
- 在過去30個月內經歷父、母或法定監護人離世
- 符合以下入息及資產上限：
  - 政府統計署公佈的家庭住戶每月收入中位數75%；及
  - 香港房屋委員會公佈的申請公共租住房屋資產淨值上限