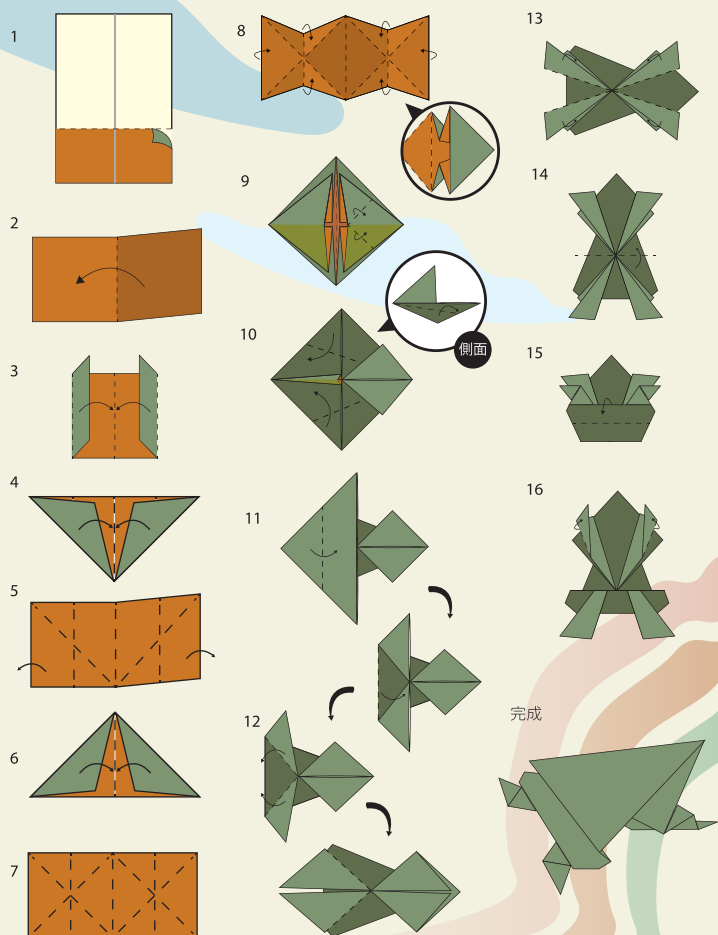




# 賽馬會 跨步彩虹計劃 PROJECT STRIDE



一百個童年可以有一百種不一樣的回憶；  
「摺紙青蛙」會是其中一種嗎？



主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

## 與我們對話

計劃電話：6418 3405 (WhatsApp)

中心電話：2342 0072

地址：九龍觀塘樂華邨安華樓地下B翼

## 了解更多



[www.jcprojectstride.harmonyhousehk.org](http://www.jcprojectstride.harmonyhousehk.org)

回首童年的經歷或會承載著傷痛和缺失，  
在成長步履之中，若能隨內心的美善與勇氣前行，  
在流動的探索之間，總會瞥見生命的彩虹。

“If you want to see a rainbow you have to learn to see the rain.”  
-Paulo Coelho, Aleph

## 服務目標

本計劃希望與童年時曾於家庭中經歷缺失、傷痛或暴力的成年人同行，減少受童年逆境經驗的影響。藉著探索內心的堅韌及環境資源，確認自己的需要及價值，重拾勇氣及盼望前行。在探索旅程之中，促進當事人活出自愛自主的人生，並能於親密關係及親子關係中建立正面、和諧、關愛的相處。

服務以創傷知情的視角出發，透過強項為本及成長資源的角度，與當事人重構家庭及童年成長故事，陪伴當事人對自我成長以及人際關係有更多的認知及覺察，預防暴力及創傷跨代傳遞。

## 服務對象

於原生家庭中遭遇童年逆境經驗的成年人

## 服務內容:



面對生命種種，在每一個回應的當下，我們永遠能為自己開啟一個空間，去經驗不一樣的選擇；而這裡——正孕育著成長與自由的力量。

"Between stimulus and response, there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom."

- Viktor E. Frankl

## 童年需要

每一個人早在童年均已有普世的心理需要，當中包括：

- 安全的關係依附；
- 表達情緒和需要的自由；
- 率性的玩樂與快樂；
- 安穩、保護與關懷；
- 尊重、認同與接納；

這些心理需要是成長中重要的「心靈養分」

## 童年逆境經驗

童年逆境經驗(Adverse Childhood Experiences)是心理需要的滿足被剝奪的重要因素，常見類別包括：

1. 身體暴力
2. 精神暴力
3. 性暴力
4. 生理及情感忽視
5. 目睹家庭暴力或創傷事件
6. 家庭功能失調  
(父或母離世、入獄、濫藥等)

## 對成長的影響

正視童年逆境的經驗，認知到童年心理需要的失落，有助於成年後於以下範疇的成長：

- 人際社交
- 情緒管理
- 身心狀態
- 自我形象
- 親密關係
- 教養子女
- 處事風格
- 思維模式

