

2023-2024 年度小學到校服務

家長教育課程、學生活動、親子活動及教師培訓主題



女青賽馬會家庭健康促進中心成立於 2017 年 10 月，是基督教女青年會第三間的家庭健康促進中心，位處何文田，以「促進家庭健康、建設共融社會」為遠象，服務包括各類主題的家庭服務、特殊教育需要評估及訓練、輔導服務、中心興趣班組等，並提供到校的家長、老師及學生訓練及親子活動。導師均為註冊社工，有豐富的輔導及帶領訓練的經驗。

本中心參照教育局新編訂的家長課程架構
為小學家長及家庭設計不同主題服務

認識兒童發展



促進兒童健康、愉快及均衡的發展



促進家長身心健康



促進家校合作與溝通



本中心的社工曾為超過 50 間小學提供超過 200 場訓練，並為教育局提供小學家長講座

如有查詢，請致電 2700 1700 聯絡葉姑娘
電郵：kcfwc@ywca.org.hk 傳真：2700 1710
網址：<https://fwckc.ywca.org.hk>

中心網址



範疇一：認識兒童發展

以講座、工作坊或小組形式，重視理論與實踐，讓更多家長認識兒童發展的原則及階段、促進親子關係及兒童身心健康的技巧，亦歡迎學校按需要提出建議。

| 編號 | 名稱 | 內容 | 初小 | 高小 |
|-----|-------------------------|--|----|----|
| P-1 | 陪伴孩子升小一— 適應升小銜接階段 | <ul style="list-style-type: none"> ● 孩子在升小階段中的挑戰 ● 孩子的心理轉變及需要 ● 如何扶助孩子適應小一 | ☺ | |
| P-2 | 執行功能與自理— 提升孩子自我管理的能力 | <ul style="list-style-type: none"> ● 執行功能的範疇 ● 執行功能與自理能力的關係 ● 在生活中提升自理能力 | ☺ | ☺ |
| P-3 | 培育社交小達人— 提升孩子的社交能力 | <ul style="list-style-type: none"> ● 兒童的社交能力指標與發展階梯 ● 不同氣質孩子的社交表現 ● 因應孩子氣質的培育方式 | ☺ | ☺ |
| P-4 | 與「情」同「行」— 處理孩子的情緒及行為 | <ul style="list-style-type: none"> ● 認識情緒智能的發展 ● 拆解孩子背後的情緒需要 ● 處理孩子情緒行為的心法及技巧 | ☺ | ☺ |
| P-5 | 做孩子的輔導員— 輔導孩子情緒的技巧 | <ul style="list-style-type: none"> ● 明白孩子的鬱結 ● 基本輔導技巧 ● 處理孩子情緒的專業介入 | ☺ | ☺ |
| P-6 | 孩子有品— 建立孩子良好的品格 | <ul style="list-style-type: none"> ● 品格建立與孩子發展 ● 建立孩子好品格的步驟 ● 以「品格」糾正孩子的行為問題 | ☺ | ☺ |
| P-7 | 陪伴孩子升中— 適應升中銜接階段 | <ul style="list-style-type: none"> ● 升中的轉變及成長需要 ● 父母的親職角色 ● 配合孩子成長的親子溝通方法 | | ☺ |

範疇二：促進兒童健康、愉快及均衡的發展

提升家長以「兒童為本」的育兒方式培育兒童心理、情緒及精神健康的全面發展的正向管教技巧，以理論和互動形式提升家長的參與，亦歡迎學校按需要提出建議。

| 編號 | 名稱 | 內容 | 初小 | 高小 |
|------|------------------------|--|----|----|
| P-8 | 從遊戲進入孩子的心— 兒童為本遊戲輔導 | <ul style="list-style-type: none"> ● 用遊戲建立親子的信任關係 ● 透過遊戲了解孩子的內心 ● 貼心回應的技巧 | ☺ | |
| P-9 | 提升孩子的學習動力— 改善孩子的學習 | <ul style="list-style-type: none"> ● 學習動力的來源 ● 提升「內在」及「外在」學習動機 ● 培養好的學習情緒 | ☺ | |
| P-10 | 讓孩子長大— 讓孩子成熟的教養方法 | <ul style="list-style-type: none"> ● 孩子的發展階段與成長任務 ● 提防「管教陷阱」 ● 讓孩子成熟的管教方式 | ☺ | ☺ |

| 編號 | 名稱 | 內容 | 初小 | 高小 |
|------|--------------------------|---|----|----|
| P-11 | 跌而不倒— 提升孩子抗逆力 | <ul style="list-style-type: none"> ● 逆境在成長中的意義 ● 支撐孩子面對逆境的三大因素 ● 提升孩子解難能力的方法 | ☺ | ☺ |
| P-12 | 孩子壓力煲— 幫助孩子處理壓力情緒 | <ul style="list-style-type: none"> ● 腦部發展與壓力 ● 兒童早期壓力徵狀 ● 壓力的應對策略 | ☺ | ☺ |
| P-13 | 建立自信和自尊的孩子— 幫助孩子提升自信心 | <ul style="list-style-type: none"> ● 自信心及自尊感的來源 ● 在生活中培育自信心 ● 有效的讚賞方法 | ☺ | ☺ |
| P-14 | 「性」在家教— 向孩子推行性教育 | <ul style="list-style-type: none"> ● 不同年齡階段需要的性知識 ● 健康的性教育態度 ● 在生活中注入性教育 | ☺ | ☺ |
| P-15 | 成為陽光父母— 正向培育孩子 | <ul style="list-style-type: none"> ● 認識不同的教養模式與影響 ● 強項為本的教養方式 ● 成為正向父母的方法 | ☺ | ☺ |
| P-16 | 處理迷「網」的孩子— 處理孩子沉迷網絡 | <ul style="list-style-type: none"> ● 認識網上世界的種類及魔力 ● 提升孩子戒網的動機 ● 家長的角色與協商的方法 | | ☺ |
| P-17 | 陪伴孩子尋夢— 培育有夢想的孩子 | <ul style="list-style-type: none"> ● 夢想的力量 ● 孕育夢想的成長土壤 ● 陪伴孩子尋夢的教養方式 | | ☺ |
| P-18 | 處理親子衝突— 處理與孩子的分歧 | <ul style="list-style-type: none"> ● 成長階段與協商需要 ● 留意處理親子分歧的「炸彈」 ● 親子調解的概念與步驟 | | ☺ |

範疇三：促進家長身心健康

提升家長在家庭環境中的正向思維、管理情緒的知識和技巧、面對衝突的技巧、親職效能以及自我關顧，亦歡迎學校按需要提出建議。

| 編號 | 名稱 | 內容 |
|------|---------------------------------|---|
| P-19 | 父母的心寧空間— 為人父母的減壓方法 | <ul style="list-style-type: none"> ● 令家長壓力爆燈的內外原因 ● 留意情緒警號及呼聲 ● 抗壓與減壓之道 |
| P-20 | 原生家庭與管教— 原生家庭如何影響父母的 管教模式 | <ul style="list-style-type: none"> ● 原生家庭的概念 ● 童年的成長經歷如何塑造自己 ● 有利孩子健康成長的管教模式 |
| P-21 | 耐性的考驗— 增加管教耐性的秘訣 | <ul style="list-style-type: none"> ● 甚麼偷走了父母的耐性？ ● 「耐性」在管教上的影響力 ● 找回「耐性」的秘訣 |

| 編號 | 名稱 | 內容 |
|-------|--------------------------|---|
| P-22 | 家·點·樂— 建立正向思考模式 | <ul style="list-style-type: none"> ● 家長的思考模式與情緒反應的關係 ● 避免落入管教的思考陷阱 ● 為家庭注入正能量的相處之道 |
| P-23 | 尋回內心的平靜— 認識及處理怒氣 | <ul style="list-style-type: none"> ● 生理、心理與怒氣的關係 ● 探索及表達內在需要 ● 把怒氣轉化為建設性的行動 |
| P-24* | 孩子給自己的生命功課— 為人父母的成長課題 | <ul style="list-style-type: none"> ● 不同家庭周期的挑戰 ● 回顧為人父母的歷程及反思價值觀 ● 從孩子身上學習的功課 |
| P-25* | 育兒好拍擋— 與配偶合作及維繫關係 | <ul style="list-style-type: none"> ● 孩子為家庭帶來的衝擊 ● 夫妻關係對孩子成長的重要性 ● 夫妻合作育兒及維繫關係的方法 |
| P-26* | 跨代教養的智慧— 促進三代融洽共處 | <ul style="list-style-type: none"> ● 三代人在社會環境及生命周期下的不同 ● 跨代教養的期望與挑戰 ● 溝通合作的秘訣 |
| P-27 | 家長減壓活動 (選擇其中一項) | <ul style="list-style-type: none"> ● 和諧粉彩 ● 花藝 ● 運動與伸展 |

範疇四：促進家校合作與溝通

根據女青年會「家庭健康維他命」的研究，如家庭具有溝通分享、共同連繫信念、重視責任承擔、關懷欣賞、抗逆力及歡聚時光六大要素，便能有效促進家庭健康。因此本中心設計了各項親子活動提升溝通和協作，亦歡迎老師參與，促進家校溝通。

初小親子活動

| 編號 | 名稱 | 內容 |
|-----|-------|--|
| F-1 | 家庭暖笠笠 | <ul style="list-style-type: none"> ● 透過親子活動促進溝通和凝聚 ● 「暖笠笠布偶劇場」：一起製作獨一無二的布偶，並以小劇場增加親子溝通，學習了解彼此想法 ● 「積木魔術師」：透過積木完成親子任務，需要互相溝通和合作，藉此提升家庭解難及抗逆力 |
| F-2 | 自理達人 | <ul style="list-style-type: none"> ● 提升孩子的生活自理技巧，如穿衣、摺衣服和收拾物品等 ● 有助提升孩子自理能力的親子遊戲 ● 提升家長在訓練孩子時的指導技巧 |
| F-3 | 認識我的家 | <ul style="list-style-type: none"> ● 加深孩子對家庭成員的認識 ● 「親子人像畫」- 細心觀察及繪畫家庭成員的容貌，加深對彼此的了解 ● 「我的家庭樹」- 認識家庭關係及成員的特質 |

| 編號 | 名稱 | 內容 |
|-----|--------|--|
| F-4 | 「童」心樂動 | <ul style="list-style-type: none"> ● 透過親子運動促進親密關係及提升孩子動覺表現 ● 「親子按摩」- 幫助放鬆身心，並促進親子間的彼此關懷 ● 「親子舞」- 訓練孩子大、小肌肉，也培養親子間快樂情緒 |
| F-5 | 和諧粉彩體驗 | <ul style="list-style-type: none"> ● 學習和諧粉彩技巧 ● 親子合作創作特定主題作品，如：家、希望、愛和連繫等 ● 從藝術創作中促進溝通和親子連繫 |

高小親子活動

| 編號 | 名稱 | 內容 |
|-----|-----------|---|
| F-6 | 親子魔鏡 | <ul style="list-style-type: none"> ● 親子協商及製作「月亮鏡」 ● 「親子溝通小評估」- 檢視溝通模式，促進親子之間的欣賞 |
| F-7 | 親子鬆一 Zone | <ul style="list-style-type: none"> ● 親子一起檢視壓力的情況及來源 ● 體驗呼吸練習、意象鬆弛和音樂等活動，抒緩壓力 |
| F-8 | 親子溝通「蜜」碼 | <ul style="list-style-type: none"> ● 透過合作活動提升親子間的正面有效溝通 ● 活動包括尋找寶藏、數字地雷、你講我砌、訊號列車等 (需視乎地場大小及主題訊息而定) |

範疇五：升中適應學生活動 (小五至小六)

本中心過去曾推動有系統的升中適應計劃，因應學生升中學銜接的需要，設計服務，以提升學生在面對青春期、升中轉變、面試、生涯規劃等方面的信心。

| 編號 | 名稱 | 內容 |
|-----|--------|--|
| S-1 | 華麗大變身 | <ul style="list-style-type: none"> ● 探討青春期知識及性轉變 ● 建立兩性健康關係及積極面對青春期轉變的態度 |
| S-2 | 升中適應講座 | <ul style="list-style-type: none"> ● 認識升中的挑戰 ● 如何作出準備，提升信心 |
| S-3 | 升中面試講座 | <ul style="list-style-type: none"> ● 講解面試注意事項 ● 列舉常見題目及拆解答題技巧 |
| S-4 | 模擬面試訓練 | <ul style="list-style-type: none"> ● 為學生安排個別或小組形式的模擬面試 ● 可配合 S-3 升中面試講座進行 |
| S-5 | 模擬中學體驗 | <ul style="list-style-type: none"> ● 以八個主題攤位，讓學生體驗中學生活的不同範疇及抉擇，學習訂立目標和時間管理 ● 加入突發事件，讓學生體驗選擇帶來的後果 |

範疇六：教師培訓

著重理論與實踐，融合真實例子及體驗活動，提升教師的效能，改善身心健康。

| 編號 | 名稱 | 內容 |
|-----|-----------|--|
| T-1 | 與家長溝通之道 | <ul style="list-style-type: none">● 溝通中伏● 與三類家長溝通的策略● 取得家長信任的「聽」「說」技巧 |
| T-2 | 臨危不亂 | <ul style="list-style-type: none">● 危機的定義及三類受害者● 危險處理的原則● 校園危機處理演習 |
| T-3 | 知情識緒 | <ul style="list-style-type: none">● 辨識常見的的學生情緒精神問題● 介入的方向及技巧● 團隊的配搭 |
| T-4 | 懷疑虐兒個案處理 | <ul style="list-style-type: none">● 保護兒童的原則及虐兒的定義● 識別懷疑受虐的兒童● 介入處理的步驟及技巧 |
| T-5 | 九型人格與團隊關係 | <ul style="list-style-type: none">● 認識九型人格的特徵● 不同人格的呈現方式及需要● 團隊配搭的秘訣 |
| T-6 | 壓力不倒翁 | <ul style="list-style-type: none">● 檢視壓力的身心狀態● 回歸核心關注及處事習慣● 減壓練習 |
| T-7 | 老師鬆一 Zone | <ul style="list-style-type: none">● 和諧粉彩● 藝術● 花藝 |



中心團隊

施倩俐姑娘（資深講員）

女青賽馬會家庭健康促進中心單位主任，資深註冊社工，持社會工作文學碩士(家庭本位社會工作)，曾接受催眠、婚前輔導、婚姻輔導、兒童心理學、兒童為本遊戲輔導及家事調解訓練，擁有逾二十年輔導及親職訓練經驗，常為不同幼稚園、小學、中學及教育局舉辦家長講座，以講解生動、例子具體實用、切合家長需要見稱，著有《一支有感染力的咪—家長講座的成功要訣》。育有兩名孩子，深明家長的需要。

葉嘉恩姑娘

女青年會家庭健康促進中心註冊社工，持社會科學(社工)碩士，曾接受沙維雅成長模式、輔導卡引導師及家事調解訓練。具豐富主持家長講座與學生活動的經驗，處理親職管教、親子關係、升中適應、兒童成長及情緒管理等。曾於小學、兒童之家和青少年服務單位工作，常接觸不同學童及家長，了解兒童特性及家長的需要。

李欣姑娘

女青賽馬會家庭健康促進中心註冊社工，有多年服務家庭及處理兒童情緒的經驗，已完成美國遊戲治療協會認可的「兒童為本」遊戲治療課程，相信每一位兒童都有強項及克服困難的能力，願意幫助家長們明白兒童的內心，一同扶助孩子健康成長。

黃少婷姑娘

女青年會家庭健康促進中心註冊社工，於幼稚園提供駐校服務，負責推行兒童成長活動、遊戲輔導及家長親職管教。另有服務小學生及家庭的經驗，明白家長在培育孩子的道路上並不容易，擅於與家長一起處理兒童情緒行為問題。

過去三年曾服務的小學（排名不分先後）

- 耀山學校
- 寶血小學
- 鐘聲學校
- 育賢學校
- 鮮魚行學校
- 聖博德學校
- 聖三一堂小學
- 上水東莞學校
- 光明英來學校
- 心光恩望學校
- 聖方濟愛德小學
- 聖公會基福小學
- 聖公會靈愛小學
- 天主教佑華小學
- 天主教善導小學
- 九龍塘官立小學
- 沙頭角中心小學
- 聖保祿學校(小學部)
- 聖公會基恩小學
- 仁德天主教小學
- 青松侯寶垣小學
- 嘉諾撒聖心學校
- 嘉諾撒聖心學校(私立部)
- 陳瑞祺(喇沙)小學
- 仁愛堂田家炳小學
- 天水圍天主教小學
- 慈雲山天主教小學
- 黃大仙天主教小學
- 五旬節于良發小學
- 協恩中學附屬小學
- 聖公會聖若瑟小學
- 北角官立小學(雲景道)
- 元朗朗屏邨東莞學校
- 東華三院曾憲備小學
- 天主教聖安德肋小學
- 港澳信義會明道小學
- 中華傳道會許大同學校
- 中華基督教會基慧小學
- 宣道會葉紹蔭紀念小學
- 聖公會將軍澳基德小學
- 聖公會呂明才紀念小學
- 救世軍林拔中紀念學校
- 保良局陳南昌夫人小學
- 中華基督教會基華小學
- 軒尼詩道官立小學(銅鑼灣)
- 勵志會梁李秀娛紀念小學
- 聖公會青衣邨何澤芸小學
- 順德聯誼總會何日東小學
- 伊利沙伯中學舊生會小學
- 中華基督教會方潤華小學
- 順德聯誼總會何日東小學
- 中華基督教會元朗真光小學
- 香港四邑商工總會新會商會學校
- 元朗公立中學校友會鄧英業小學

過去多年曾為教育局提供的家長講座系列

幼稚園/小學家長講座系列：

- 【正在學習的孩子】、【培育正向的孩子】、【培育快樂的孩子】、【喜愛學習的孩子】、【愉快學習的孩子】、【正向學習的孩子】、【正向學習的孩子】、【健康愉快學習的孩子】

題目包括：孩子身心發展、學習方法、處理情緒行為、提升專注力、處理逆境、親子溝通、孩子壓力

分區小學派位講座：

「家校家校合作共創健康成長路」~ 2016, 2017, 2018, 2019, 2021, 2022

服務收費

家長教育課程

| 服務項目 | 時間 | 建議人數 | 收費 | (資深講員)收費 |
|--------|---------|-------|-------------------------------------|----------|
| 家長講座 | 1.5 小時內 | 不限 | \$3,500 | \$4,500 |
| 家長工作坊 | 2-3 小時 | 40 人內 | \$5,000 | \$6,000 |
| 家長減壓活動 | 2-3 小時 | 30 人內 | 按活動項目、時間長度、人數另行報價 收費包括導師費、材料費及運費 | |

- 如以上講座需指定由資深講員主講，需按「資深講員收費」
- P24-26(有*)必須由資深講員主講，其他題目可由學校自行選擇資深講員與否

親子活動

| 服務項目 | 活動時間 | 人數 | 收費參考 |
|------------------------|------|--------|---------|
| F-1 至 F-4 F-7 及 F-8 | 2 小時 | 20 對親子 | \$6,000 |
| F-5 及 F-6 | 2 小時 | 20 對親子 | \$7,000 |

- 收費已包括導師費及材料費，但另需按學校地區附加運費，以報價單為準

升中適應學生活動

| 服務項目 | 活動時間 | 人數 | 收費參考 |
|---------------|----------------------|---------|----------|
| S-1, S-2, S-3 | 1.5 小時 | 不限 | \$2,500 |
| S-4 | 因應學生人數、面試形式、所需人手另行報價 | | |
| S-5 | 3 小時 | 100 位學生 | \$12,000 |

- 收費已包括導師費及材料費，但有機會另需按學校地區附加運費，以報價單為準

教師培訓

| 服務項目 | 活動時間 | 人數 | 收費參考 |
|-----------|------|----|---------|
| T-1 至 T-7 | 3 小時 | 不限 | \$6,500 |

- 教師培訓由資深講員負責

如因應學校要求需調節時間長度及參與人數，需另行報價
如有個別查詢，可先致電 2700 1700 聯絡社工葉姑娘

致：女青賽馬會家庭健康促進中心 葉姑娘 (請致電中心職員作實收妥預約表)

傳真：2700 1710 電話：2700 1700 電郵：kcfwc@ywca.org.hk

2023-2024 年度小學 家長教育課程預約回條

| 加✓ | 編號 | 題目 | 對象及人數 | 舉行日期及時間 | 需資深講員(✓) |
|----|------|---------------|-------|---------|----------|
| | P-1 | 陪伴孩子升小一 | | | |
| | P-2 | 執行功能與自理 | | | |
| | P-3 | 培育社交小達人 | | | |
| | P-4 | 與「情」同「行」 | | | |
| | P-5 | 做孩子的輔導員 | | | |
| | P-6 | 孩子有品 | | | |
| | P-7 | 陪伴孩子升中 | | | |
| | P-8 | 從遊戲進入孩子的心 | | | |
| | P-9 | 提升孩子的學習動力 | | | |
| | P-10 | 讓孩子長大 | | | |
| | P-11 | 跌而不倒 | | | |
| | P-12 | 孩子壓力煲 | | | |
| | P-13 | 建立自信和自尊的孩子 | | | |
| | P-14 | 「性」在家教 | | | |
| | P-15 | 成為陽光父母 | | | |
| | P-16 | 處理迷「網」的孩子 | | | |
| | P-17 | 陪伴孩子尋夢 | | | |
| | P-18 | 處理親子衝突 | | | |
| | P-19 | 父母的心寧空間 | | | |
| | P-20 | 原生家庭與管教 | | | |
| | P-21 | 耐性的考驗 | | | |
| | P-22 | 家·點·樂 | | | |
| | P-23 | 尋回內心的平靜 | | | |
| | P-24 | 孩子給自己的生命功課 | | | ✓ |
| | P-25 | 育兒好拍擋 | | | ✓ |
| | P-26 | 跨代教養的智慧 | | | ✓ |
| | P-27 | 家長減壓活動 (項目:) | | | |

學校資料：

學校名稱：_____ 地址：_____

聯絡人：_____ 職位：_____ 交表日期：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

致：女青賽馬會家庭健康促進中心 葉姑娘 (請致電中心職員作實收妥預約表)

傳真：2700 1710 電話：2700 1700 電郵：kcfwc@ywca.org.hk

2023-2024 年度小學親子活動預約回條

| 加✓ | 編號 | 題目 | 對象及人數 | 舉行日期及時間 |
|----|-----|-----------|-------|---------|
| | F-1 | 家庭暖笠笠 | | |
| | F-2 | 自理達人 | | |
| | F-3 | 認識我的家 | | |
| | F-4 | 「童」心樂動 | | |
| | F-5 | 和諧粉彩體驗 | | |
| | F-6 | 親子魔鏡 | | |
| | F-7 | 親子鬆一 Zone | | |
| | F-8 | 親子溝通「蜜」碼 | | |

2023-2024 年度小學升中適應學生生活活動預約回條

| 加✓ | 編號 | 題目 | 對象及人數 | 舉行日期及時間 |
|----|-----|--------|-------|---------|
| | S-1 | 華麗大變身 | | |
| | S-2 | 升中適應講座 | | |
| | S-3 | 升中面試講座 | | |
| | S-4 | 模擬面試訓練 | | |
| | S-5 | 模擬中學體驗 | | |

特別備註：

學校資料：

學校名稱：_____ 地址：_____

聯絡人：_____ 職位：_____ 交表日期：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____



致：女青賽馬會家庭健康促進中心 施姑娘 (請致電中心職員作實收妥預約表)
傳真：2700 1710 電話：2700 1700 電郵：kcfwc@ywca.org.hk

2023-2024 年度小學教師培訓預約回條

| 加✓ | 編號 | 題目 | 對象及人數 | 舉行日期及時間 |
|----|-----|-----------|-------|---------|
| | T-1 | 與家長溝通之道 | | |
| | T-2 | 臨危不亂 | | |
| | T-3 | 知情識緒 | | |
| | T-4 | 懷疑虐兒個案處理 | | |
| | T-5 | 九型人格與團隊關係 | | |
| | T-6 | 壓力不倒翁 | | |
| | T-7 | 老師鬆一 Zone | | |

特別備註：

| |
|--|
| |
|--|

學校資料：

| | |
|------------|---------------------|
| 學校名稱：_____ | 地址：_____ |
| 聯絡人：_____ | 職位：_____ 交表日期：_____ |
| 聯絡電話：_____ | 電郵：_____ |