

2024-2025 年度幼稚園到校服務

家長教育課程、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，是香港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，服務包括家庭服務、特殊學習需要評估及訓練、專業培訓、到校家長及學生訓練、輔導服務、駐校服務及中心興趣班組。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
為幼稚園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 間幼稚園提供超過 200 場訓練，並為教育局提供幼稚園家長講座

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
P-1	「愛閱讀的孩子」 建立幼兒閱讀習慣	● 幼兒階段的閱讀發展 ● 建立閱讀習慣的重要性 ● 親子共讀的技巧
P-2	「安心走出去」 建立孩子安全感	● 安全感對幼兒的成長影響 ● 孩子欠缺安全感的表現 ● 如何提升幼兒的安全感
P-3	「培育社交小達人」 提升孩子社交能力	● 兒童的社交能力指標與發展階梯 ● 因應孩子氣質的培育方式 ● 建立孩子社交能力的方向
P-4	「升小一預備」 與孩子一起預備升小一	● 幼兒在升小階段中的挑戰 ● 幼兒的心理轉變及需要 ● 如何扶助孩子適應小一

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
P-5	「與情同行」 處理孩子的情緒及行為	● 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-6	「從遊戲進入孩子的心」 運用遊戲輔導了解孩子	● 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-7	「孩子壓力煲」 幫助孩子處理壓力情緒	● 腦部發展與壓力 ● 幼兒早期壓力徵狀 ● 家長的管教及處理
P-8	「孩子性教育」 幼兒階段要懂的性教育	● 幼兒階段的性教育範疇 ● 家長推行性教育的工具、態度及技巧 ● 處理孩子的提問
P-9	「桌遊與親子關係」 以桌上遊戲建立親子關係	● 符合幼兒成長需要的桌上遊戲 ● 如何透過進行桌上遊戲建立關係 ● 與幼兒玩桌遊的注意事項

編號	名稱	內容
P-10	「電子神童」 指導幼兒使用電子產品	● 電子產品對幼兒的影響 ● 家長規範幼兒使用電子產品的方法 ● 比電子產品更好的選擇
P-11	「跌而不倒」 提升孩子抗逆力	● 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	「調教小頑皮」 比打更有愛的管教	● 孩子不聽話的原因 ● 體罰對孩子成長的影響 ● 有效處理孩子行為問題的方法
P-13	「孩子自己做得好」 提升孩子自理能力	● 不同年齡孩子的自理任務 ● 如何在日常生活中提升自理能力 ● 家長的心態與鼓勵
P-14	「培養孩子正向品格」 建立孩子良好品格	● 正向教育的重要性及概念 ● 正向品格及強項為本的教養方式 ● 以「品格」糾正孩子的行為問題
P-15	「專心多一點」 改善孩子的專注力	● 專注力的範疇 ● 影響專注力的外在及內在因素 ● 提升幼兒專注力的方法
P-16	「成為陽光父母」 正向培育孩子	● 家長思考模式與情緒反應的關係 ● 親職管教上常見的思考陷阱 ● 透過正向思考提升管教力量

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-17	「父母的心寧空間」 為人父母的減壓方法	● 家長壓力來源及警號 ● 探索及表達家長的個人內在需要 ● 體驗放鬆減壓之法
P-18	「原生家庭與管教」 原生家庭如何影響父母的管教模式	● 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-19	「耐性的考驗」 增加管教耐性的秘訣	● 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
P-20*	「孩子給自己的生命功課」 為人父母的成長課題	● 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-21*	「育兒好拍檔」 與配偶合作及維繫關係	● 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-22*	「跨代教養的智慧」 促進三代融洽共處	● 三代人在社會環境及生命週期下的不同 ● 跨代教養的期望與挑戰 ● 溝通合作的秘訣
P-23	家長減壓活動	以體驗活動分享心流和減壓之道，項目可選擇： ● 和諧粉彩 ● 花藝

範疇四：促進家校合作與溝通

透過親子活動提升溝通和協作，亦歡迎老師參與，促進家校溝通。

編號	名稱	內容
F-1	家庭暖笠笠	● 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	自理小達人	● 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	● 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
F-4	「童」心樂動	● 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	和諧粉彩親子樂	● 學習和諧粉彩基本技巧 ● 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

範疇五：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	● 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	● 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	● 辨識常見的學生情緒精神問題 ● 介入的方向及技巧 ● 團隊的配搭
T-4	九型人格與團隊關係	● 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-5	壓力不倒翁	● 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-6	老師鬆一 Zone	● 和諧粉彩/ 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）及荷蘭 DFA 專業花藝設計專科證書。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《一支有感染力的咪一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、家事調解訓練及正向教育導師訓練。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。

余思敏姑娘

女青年會家庭健康促進中心註冊社工，負責推行學生小組、親子活動及升中適應服務。曾於青少年服務單位工作，在接觸家長和學生的過程中，明白正向親子溝通的重要性。

過去三年曾服務的幼稚園（排名不分先後）

- 寶血幼稚園
- 女青年會宏恩幼稚園
- 女青年會紹邦幼兒學校
- 女青年會長青幼兒學校
- 女青年會趙靄華幼兒學校
- 迦南幼兒園(麗港城)
- 迦南幼稚園(九龍塘)
- 基督教小樹苗幼稚園
- 九龍靈糧堂幼稚園
- 香港靈糧堂荃灣幼稚園
- 路德會聖雅各幼稚園
- 路德會陳蒙恩幼稚園
- 珈琳幼稚園(屯門分校)
- 基督教中心幼稚園
- 聖三一中心幼稚園
- 元朗信義會生命幼稚園
- 恒安浸信會幼兒學校
- 翠林邨浸信會幼稚園/幼兒園
- 基督教宣道會天頌幼兒學校
- 天主教聖保祿幼兒園
- 嘉寶中英文幼稚園(粉嶺)
- 神召會麥嘉倫紀念幼稚園
- 救世軍卜凱賽琳幼兒學校
- 救世軍樂民幼兒學校
- 中華基督教青年會葵涌幼稚園
- 中華基督教青年會幼稚園
- 中華基督教會深愛堂幼稚園
- 香港聖公會基愛幼兒學校
- 香港聖公會東涌幼兒學校
- 香港聖公會麥理浩夫人中心幼稚園幼兒園
- 新界婦孺福利會博康幼兒學校
- 聖馬可堂白普理幼稚園
- 香港保護兒童會 匯豐銀行慈善基金幼兒學校
- 基督教家庭服務處趣樂幼兒學校
- 香海正覺蓮社佛教林黃明慧幼稚園
- 佛教陳策文伉儷幼稚園
- 鄰舍輔導會元朗幼兒園
- 佳寶幼稚園第二分校(建生邨)

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：

「家校合作共創健康成長路」~ 2016, 2017, 2018, 2019, 2021, 2022, 2023

服務收費

家長教育課程 (範疇一至三)

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	\$3,800	\$4,800
家長工作坊	2 小時內	30 人內	\$5,000	\$6,200
家長講座+ 家長工作坊	讓參加講座的部份家長延續進階 的家長工作坊		\$7,800	\$10,000
家長減壓活動	2 小時	30 人內	講員費：\$4,800 材料及工具租用費如下： 和諧粉彩 ~ 每位\$60 花藝 ~ 每位\$150 運費：\$200- \$400 (視乎地區)	

- 如以上講座需指定由資深講員主講，需按「資深講員收費」
- P20-22(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 (範疇四)

服務項目	活動時間	人數	收費參考
F-1 - F-5	2 小時	20 對親子	\$7,000
		30 對親子	\$10,000

- 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

教師培訓 (由資深講員負責)

服務項目	活動時間	人數	收費參考
T-1 至 T-5	2 小時內	不限	\$6,500
T-6	2 小時內	40 位	講員費：\$6,500 材料及工具租用費如下： 和諧粉彩 ~ 每位\$60 花藝 ~ 每位\$150 運費：\$200- \$400 (視乎地區)

如因應學校要求需調節時間長度及參與人數，需另行查詢報價

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

2024-2025 年度幼稚園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	愛閱讀的孩子			
	P-2	安心走出去			
	P-3	培育社交小達人			
	P-4	升小一預備			
	P-5	與情同行			
	P-6	從遊戲進入孩子的心			
	P-7	孩子壓力煲			
	P-8	孩子性教育			
	P-9	桌遊與親子關係			
	P-10	電子神童			
	P-11	跌而不倒			
	P-12	調教小頑皮			
	P-13	孩子自己做得好			
	P-14	培養孩子正向品格			
	P-15	專心多一點			
	P-16	成為陽光父母			
	P-17	父母的心寧空間			
	P-18	原生家庭與管教			
	P-19	耐性的考驗			
	P-20*	孩子給自己的生命功課			✓
	P-21*	育兒好拍檔			✓
	P-22*	跨代教養的智慧			✓
	P-23	家長減壓活動			

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

2024-2025 年度幼稚園親子活動預約回條

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	自理小達人		
	F-3	認識我的家		
	F-4	「童」心樂動		
	F-5	和諧粉彩親子樂		

2024-2025 年度幼稚園教師培訓預約回條

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	九型人格與團隊關係		
	T-5	壓力不倒翁		
	T-6	老師鬆一 Zone		

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：_____