

2025-2026 年度小學收費到校服務

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



- 所有講座及活動以廣東話進行
 - 本學年的服務地區暫不包括屯門、元朗、天水圍及離島區
 - 如有查詢，請聯繫中心社工葉姑娘
- 電話：2700 1700 傳真：2700 1710
電郵：kcfwc@ywca.org.hk
網址：https://fwckc.ywca.org.hk

中心網址



範疇一：認識兒童發展

讓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

編號	講座/工作坊名稱	內容	初小	高小
P-1	「陪伴孩子升小一」 適應升小銜接階段	● 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	「提升孩子的學習動力」 改善孩子的學習	● 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-3	「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-4	「做孩子的輔導員」 輔導孩子情緒的技巧	● 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-5	「桌遊與兒童發展」 以桌上遊戲促進兒童成長	● 符合孩子成長需要的桌上遊戲 ● 如何透過進行桌上遊戲促進發展 ● 與孩子玩桌遊的注意事項	☺	☺
P-6	「陪伴孩子升中」 適應升中銜接階段	● 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。

編號	講座/工作坊名稱	內容	初小	高小
P-7	「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-8	「調教百厭星」 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-9	「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-10	「孩子壓力煲」 幫助孩子處理壓力情緒	● 腦部發展與壓力 ● 兒童早期壓力徵狀 ● 壓力的應對策略	☺	☺
P-11	「當孩子生氣了」 處理孩子的憤怒情緒	● 孩子的怒氣訊號 ● 梳理孩子怒氣的技巧 ● 怒氣過後的親子對話方式	☺	☺

編號	講座/工作坊名稱	內容	初小	高小
P-12	「性在家教」 向孩子推行性教育	● 不同年齡階段需要的性知識 ● 健康的性教育態度 ● 與子女談性知識的技巧	😊	😊
P-13	「處理迷網的孩子」 處理孩子沉迷網絡	● 了解沉迷電子產品的心理需要 ● 父母處理子女上網的秘訣 ● 提防網上陷阱	😊	😊
P-14	「陪伴孩子尋夢」 培育有夢想的孩子	● 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-15	「與孩子善意溝通」 處理孩子反叛行為	● 善意溝通對親子關係的正面影響 ● 善意溝通的四個步驟 ● 如何運用善意溝通作自我調節		😊
P-16	「處理親子衝突」 處理與孩子的分歧	● 成長階段與協商需要 ● 留意處理親子分歧的「炸彈」 ● 親子協商的概念與步驟		😊

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懷

編號	講座/工作坊名稱	內容
P-17	「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-18*	「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-19*	「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-20*	「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周期下的不同 ● 跨代教養的期望與挑戰 ● 溝通合作的秘訣
P-21	家長鬆一 Zone	以體驗活動分享心流和減壓之道，項目可選擇： ● 痛症自我檢測及「自」療方法 ● 和諧粉彩 ● 滴膠飾物創作 ● 蝶古巴特麻布袋 ● 鮮花花束包紮

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。

編號	活動名稱	內容	初小	高小
F-1	家庭暖笠笠	促進家庭溝通、凝聚及抗逆力 ● 製作獨一無二的布偶，以小劇場增加親子溝通；並透過積木完成親子合作任務	☺	
F-2	親子小夜燈	促進正向溝通及親子互動 ● 親子合力完成小夜燈創作，並以「親子溝通評估」檢視親子間的溝通模式	☺	☺
F-3	和諧粉彩樂	學習和諧粉彩基本技巧，及促進親子正向溝通 ● 主題包括愛、家庭和希望等等，過程中鼓勵家庭成員交流感受與想法	☺	☺
F-4	布袋創作	發揮創意及促進親子互動 ● 以多感官藝術方法，親子合作彩繪一個布袋	☺	
F-5	滴膠體驗	促進正向溝通及親子互動 ● 可選滴膠飾物或書籤，並以「親子溝通評估」檢視親子間的溝通模式	☺	☺
F-6	親子花籃製作	親子合力製作花籃，提升親子合作 ● 認識花材配搭及運用花泥插花的技巧，可配合節日或其他主題		☺
F-7	「童」心樂動	讓家長認識兒童感覺統合概念 ● 透過音樂節拍、競技活動、親子伸展及按摩，提升兒童的感覺統合能力和促進親子關懷	☺	
F-8	親子運動體驗	透過運動體驗建立兒童面對成功與失敗的態度 ● 包括柔力球、健球和躲避盤等		☺
F-9	親子玩住傾	促進親子互相表達及聆聽意見 ● 運用「親子協商五步曲」讓親子合作完成挑戰		☺



F-1 家庭暖笠笠



F-2 親子小夜燈



F-7 「童」心樂動

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	講座/活動名稱	內容
S-1	青春期講座	● 探討青春期知識及積極面對青春期轉變的態度，提升對兩性健康關係、網上交友陷阱及自我保護的意識
S-2	升中面試講座	● 講解面試注意事項，列舉常見題目及拆解答題技巧
S-3	升中適應講座	● 認識升中的轉變及挑戰，如何作出準備，提升信心
S-4	自我認識講座	● 以「VASK」框架讓學生發掘個人優勢，學習自我介紹
S-5	模擬中學體驗	● 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。同時加入突發事件，讓學生體驗選擇帶來的後果 (每場活動只限 60 位學生，學校需招募家長義工 12-16 位)

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	工作坊名稱	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	逆流而上團隊建立	● 逆境的意義及管理危機方法 ● 解難任務學 AQ 心態 ● 尋索與建設共同目標
T-4	痛症自我檢測及「自」療方法	● 常見痛症類型介紹及自我檢測的方法 ● 應對痛症的伸展運動或放鬆方法 ● 日常姿勢建議
T-5	老師鬆一 Zone	● 包紮鮮花花束 或 創作滴膠飾物



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—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，曾接受正向教育導師、兒童為本遊戲治療、沙維雅成長模式、兒童感覺統合、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，持社會工作文學碩士（家庭本位實務及家庭治療）及註冊遊戲治療師（美國遊戲治療協會），有多年服務家庭及處理兒童情緒的經驗，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。

余思敏姑娘

女青年會家庭健康促進中心註冊社工，持社會工作學士，曾接受兒童為本遊戲治療訓練，於幼稚園提供駐校服務，負責提供兒童成長支援、遊戲輔導及家長親職管教，並推行學生小組、親子活動及升中適應服務，重視從小培養正向的親子溝通。

過去三年曾服務的小學（排名不分先後）

- 寶血小學
- 育賢學校
- 天佑小學
- 合一堂學校
- 聖博德學校
- 聖三一堂小學
- 香港潮陽小學
- 香港潮商學校
- 黃埔宣道小學
- 亞斯理衛理小學
- 天主教善導小學
- 九龍塘官立小學
- 寶血會嘉靈學校
- 仁德天主教小學
- 樂華天主教小學
- 青松侯寶垣小學
- 嘉諾撒聖心學校
- 陳瑞祺(喇沙)小學
- 樂善堂梁銑琚學校
- 上水惠州公立學校
- 仁愛堂田家炳小學
- 聖公會聖若瑟小學
- 長沙灣天主教小學
- 慈雲山天主教小學
- 黃大仙天主教小學
- 油蔴地天主教小學
- 協恩中學附屬小學
- 聖保祿學校(小學部)
- 五旬節靳茂生小學
- 嗇色園主辦可信學校
- 保良局梁周順琴小學
- 港澳信義會明道小學
- 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
- 天主教聖安德肋小學
- 聖公會置富始南小學
- 獻主會聖馬善樂小學
- 香港浸信會聯會小學
- 佛教林炳炎紀念學校
- 順德聯誼總會李金小學
- 宣道會葉紹蔭紀念小學
- 嘉諾撒聖心學校(私立部)
- 聖公會馬鞍山主風小學
- 中華傳道會許大同學校
- 中華基督教會協和小學
- 中華基督教會基華小學
- 中華基督教會基慧小學
- 中華基督教會拔臣小學
- 林村公立黃福鑾紀念學校
- 馬頭涌官立小學(紅磡灣)
- 中華基督教會元朗真光小學
- 優才(楊殷有娣)書院小學部
- 聖公會油塘基顯小學
- 聖公會將軍澳基德小學
- 聖公會呂明才紀念小學
- 聖公會青衣邨何澤芸小學
- 救世軍林拔中紀念學校
- 保良局陳南昌夫人小學
- 聖博德天主教小學(蒲崗村道)
- 軒尼詩道官立小學(銅鑼灣)
- 勵志會梁李秀娛紀念小學
- 順德聯誼總會何日東小學
- 伊利沙伯中學舊生會小學
- 伊利沙伯中學舊生會小學(分校)
- 順德聯誼總會何日東小學
- 大埔崇德黃建常紀念學校
- 聖公會青衣邨何澤芸小學
- 元朗公立中學校友會小學
- 沙田圍胡素貞博士紀念學校
- 基督教香港信義會深信學校
- 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
- 救世軍中原慈善基金皇后山學校

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, 2023, 2024

服務收費參考

小學家長教育課程

服務項目	時間	人數	收費	(資深講員)收費
家長講座/工作坊 P-1 至 P-20	1.5 小時內	不限	\$4,500	\$5,500
網上家長講座 P-1 至 P-20	1 小時	不限	\$3,500	\$4,500
家長鬆一 Zone P-21	2 小時	10-20 人	講員費：\$5,500 材料及工具租用費(每位家長計算)如下： ➢ 和諧粉彩 ~ 每位\$60 ➢ 滴膠飾物/蝴蝶巴特麻布袋 ~ 每位\$100 ➢ 鮮花花束包紮 ~ 每位\$200 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」
- P18-20(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

小學親子活動

服務項目	活動時間	人數	收費參考
F-1 至 F-4	2 小時	20 對親子	\$8,000
		30 對親子	\$11,000
F-5、F-7 至 F-9	2 小時	20 對親子	\$8,000
F-6	2 小時	20 對親子	\$10,000

- 收費已包括導師費、材料費及工具租用，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 至 S-4	1.5 小時	不限	\$3,000
S-5	3 小時	60 位學生	\$9,000

- 收費已包括導師費及材料費，但 S-5 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-4	2 小時內	不限	\$8,000 (由資深講員負責)
T-5	2 小時內	20 位	講員費：\$6,000 材料及工具租用費(每位教職員計算)如下： ➢ 滴膠飾物 ~ 每位\$100 ➢ 鮮花花束包紮 ~ 每位\$200 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

2025-2026 年度小學家長教育課程預約回條

加✓	編號	主題	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	提升孩子的學習動力			
	P-3	與情同行			
	P-4	做孩子的輔導員			
	P-5	桌遊與兒童發展			
	P-6	陪伴孩子升中			
	P-7	培養孩子正向品格			
	P-8	調教百厭星			
	P-9	跌而不倒			
	P-10	孩子壓力煲			
	P-11	當孩子生氣了			
	P-12	性在家教			
	P-13	處理迷網的孩子			
	P-14	陪伴孩子尋夢			
	P-15	與孩子善意溝通			
	P-16	處理親子衝突			
	P-17	原生家庭與管教			
	P-18	孩子給自己的生命功課			✓
	P-19	育兒好拍擋			✓
	P-20	跨代教養的智慧			✓
	P-21	家長鬆一 Zone(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

2025-2026 年度小學親子活動預約回條

加✓	編號	主題	對象及人數	舉行日期及時間
	F-1	家庭暖笠笠		
	F-2	親子小夜燈		
	F-3	和諧粉彩樂		
	F-4	布袋創作		
	F-5	滴膠體驗		
	F-6	親子花籃製作		
	F-7	「童」心樂動		
	F-8	親子運動體驗 (項目：_____)		
	F-9	親子玩住傾		

2025-2026 年度小學升中適應學生生活活動預約回條

加✓	編號	主題	對象及人數	舉行日期及時間
	S-1	青春期講座		
	S-2	升中面試講座		
	S-3	升中適應講座		
	S-4	自我認識講座		
	S-5	模擬中學體驗		

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

2025-2026 年度小學教師培訓預約回條

加✓	編號	主題	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	逆流而上團隊建立		
	T-4	痛症自我檢測及「自」療方法		
	T-5	老師鬆一 Zone (項目：_____)		

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：_____