

2025-2026 年度幼稚園收費到校服務 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



- 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
P-1	「親子共讀」 促進幼兒建立閱讀興趣	● 幼兒階段的閱讀發展 ● 家長在培育幼兒閱讀習慣的角色 ● 親子共讀的技巧示範及練習
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 ● 孩子在社交上遇到的困難 ● 提升孩子社交能力的方向
P-4	「桌遊與幼兒發展」 以桌上遊戲促進幼兒全面成長	● 符合幼兒成長需要的桌上遊戲 ● 如何透過進行桌上遊戲促進幼兒成長 ● 與幼兒玩桌遊的注意事項
P-5	「陪伴孩子升小一」 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。

編號	講座/工作坊名稱	內容
P-6	「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-7	「從遊戲進入孩子的心」 運用遊戲輔導技巧了解孩子	● 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-8	「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-9	「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-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

編號	講座/工作坊名稱	內容
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	「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-14	「從生活中提升孩子專注力」 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

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

編號	講座/工作坊名稱	內容
P-15	「父母的心寧空間」 父母的減壓方法	● 親職壓力來源及警號 ● 探索及表達家長的個人內在需要 ● 體驗靜觀、呼吸及肌肉鬆弛減壓之法
P-16	「原生家庭與管教」 原生家庭如何影響父母的管教	● 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-17*	「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-18*	「育兒好拍擋」 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-19*	「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-20	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	目標及內容
F-1	家庭暖笠笠	促進家庭溝通、凝聚及抗逆力 ● 一起製作獨一無二的布偶，並以小劇場增加親子溝通 ● 透過積木完成親子合作任務
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 ● 促進幼兒認識家庭關係及成員的特質 ● 創作「我的家庭樹」畫作
F-4	「童」心樂動	讓家長認識兒童感覺統合概念，促進親子間的運動 ● 透過音樂節拍及競技遊戲，提升幼兒的感覺統合能力 ● 以親子伸展及按摩促進親子間的關懷
F-5	和諧粉彩親子樂	學習和諧粉彩基本技巧及促進親子互動 ● 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
F-6	我的冷靜法寶	透過繪本分享及活動讓幼兒認識憤怒情緒 ● 「我變成一隻噴火龍了」繪本故事分享 ● 親子合作製作冷靜瓶
F-7	「童」來舞獅	配合中國農曆新年，提升幼兒對傳統節日及文化的認識 ● 「年獸來了」繪本故事分享 ● 親子製作舞獅面譜
F-8	布袋創作	透過彩繪布袋發揮創意及促進親子互動 ● 分享多感官藝術創作方法 ● 親子合作彩繪一個布袋



F-1 家庭暖笠笠



F-3 認識我的家



F-7 「童來舞獅」

親子關係(遊戲治療)家長教育小組

由註冊遊戲治療師帶領，以「兒童為本」遊戲治療理論，讓家長學習如何在家中進行 30 分鐘「特別遊戲時間」，協助穩定孩子的情緒、提升孩子面對困難能力及增強孩子的自信心等，並促進親子關係。

對象：K1- K3 學生的家長

人數：4-10 位家長

時間：1.5 小時/節 (共 6 節)

編號	小組名稱	內容
G-1	親子關係(遊戲治療)教育小組	● 掌握回應孩子情緒及行為的技巧 ● 學習親子「特別遊戲時間」的技巧 ● 實習及指導(家長需自備所需的玩具、第三堂後每星期一次於家中拍攝和孩子的遊戲時間,並在第四-六堂播放)

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。

過去三年曾服務的幼稚園（排名不分先後，未能盡錄）

- 主蔭幼稚園
- 迦南幼稚園(荃灣)
- 迦南幼稚園(九龍塘)
- 迦南幼稚園(海濱花園)
- 九龍靈糧堂幼兒園
- 聖三一中心幼稚園
- 九龍城浸信會幼稚園
- 潮陽幼稚園暨幼兒園
- 天主教聖保祿幼兒園
- 路德會陳蒙恩幼稚園
- 恒安浸信會幼兒學校
- 救世軍樂民幼兒學校
- 香港靈糧堂荃灣幼稚園
- 佛教陳策文伉儷幼稚園
- 聖馬可堂白普理幼稚園
- 合一堂陳伯宏紀念幼稚園
- 基督教宣道會頌安幼稚園
- 港青基信幼兒學校（農圃道）
- 嘉寶中英文幼稚園（粉嶺）
- 鄰舍輔導會元朗幼兒園
- 中華基督教青年會幼稚園
- 中華基督教會基真幼稚園
- 中華基督教會深愛堂幼稚園
- 翠林邨浸信會幼稚園/幼兒園
- 佳寶幼稚園第二分校(建生邨)
- 基督教宣道會天頌幼兒學校
- 救世軍卜凱賽琳幼兒學校
- 崇真會美善幼稚園(馬鞍山)
- 基督教香港信義會祥華幼稚園
- 新界婦孺福利會博康幼兒學校
- 神召會華人同工聯會景盛幼稚園
- 基督教家庭服務中心趣樂幼稚園
- 仁濟醫院董伯英幼稚園/幼兒中心
- 基督教中國佈道會恩恩創意幼稚園
- 香港基督教女青年會紹邦幼兒學校
- 香港基督教女青年會荃灣幼兒學校
- 香港基督教女青年會青衣幼兒學校
- 香港基督教女青年會戴翰芬幼兒學校
- 香港基督教女青年會趙靄華幼兒學校
- 香港聖公會麥理浩夫人中心幼稚園幼兒園

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, 2024

服務收費

幼稚園家長教育課程

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-19	1.5 小時內	不限	\$4,500	\$5,500
網上家長講座 P-1 至 P-19	1 小時	不限	\$3,500	\$4,500
親子關係(遊戲治療) 家長教育小組 G-1	1.5 小時 (共 6 節)	4-10 人	\$18,000	/
家長鬆一 Zone P-20	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/伸展及自療按摩 ~ 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」
- P17-19(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

幼稚園親子活動

服務項目	活動時間	人數	收費參考
F-1 至 F-8	1.5 小時	10 對 K1-K3 親子	\$5,000
		20 對 K1-K3 親子	\$8,000

- 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

幼稚園教師培訓

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 年度幼稚園家長教育課程預約回條

加✓	編號	主題	對象及人數	初擬日期及時間	需資深講員 (✓)
	P-1	親子共讀			
	P-2	安心走出去			
	P-3	培育社交小達人			
	P-4	桌遊與幼兒發展			
	P-5	陪伴孩子升小一			
	P-6	與情同行			
	P-7	從遊戲進入孩子的心			
	P-8	孩子壓力煲			
	P-9	孩子性教育			
	P-10	電子神童			
	P-11	跌而不倒			
	P-12	調教小頑皮			
	P-13	培養孩子正向品格			
	P-14	從生活中提升孩子專注力			
	P-15	父母的心寧空間			
	P-16	原生家庭與管教			
	P-17*	孩子給自己的生命功課			✓
	P-18*	育兒好拍擋			✓
	P-19*	跨代教養的智慧			✓
	P-20	家長鬆一 Zone (項目：_____)			
	G-1	親子關係(遊戲治療)家長教育小組			

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 年度幼稚園親子活動預約回條

加✓	編號	主題	預計人數	初擬日期及時間
	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		
	F-6	我的冷靜法寶		
	F-7	「童」來舞獅		
	F-8	布袋創作		

2025-2026 年度幼稚園教師培訓預約回條

加✓	編號	主題	對象及人數	初擬日期及時間
	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：_____)		

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：_____