



明愛賽馬會心泉發展中心

Caritas Jockey Club Heartspring Development Centre

家長教育課程 - 小學篇 (2025-2026)

**PARENT EDUCATION
PROGRAM -
PRIMARY SCHOOL**

報名表:



SCAN ME





家長教育課程-小學篇

正向管教系列

PP01	「用說話來愛你」 正向管教家長講座 人數：100人 時間：1.5 小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享等) 收費：\$3,200	• 愛與關懷的有效溝通 • 家長的情緒管理 • 發展孩子的正面品格 • 如何因材施教
PP02	「愛是有道理」 正向管教家長小組 人數：10人 時間：1.5 小時 / 4節 形式：實體 (短講、練習、分享等) 收費：\$9,200	• 培養良好親子關係及溝通 • 建立家長間的互助網絡

親子關係系列

PP03	「永結「童」心」 - 你明白我嗎? 家長講座 人數：100人 時間：1.5小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享等) 收費：\$3,200	• 家長認識孩子的情感需要 • 透過明白及接納孩子情感需要，疏導孩子的情緒困擾 • 建立安全感的親子依附關係
------	---	--





家長教育課程-小學篇

PP04	「永結‘童’心」家長小組 人數：8-12人 時間：1.5小時 / 4節 形式：實體 (短講、練習、分享等) 收費：\$9,200	- 家長認識自己成長對管教子女的影響 - 建立安全感的親子依附關係 - 建立互助支援網絡
PP05	「MISP 校園按摩計劃」親子工作坊 人數：20對親子 時間：1.5小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$3,600	- 認識兒童按摩理論和好處 - 透過接觸按摩的手法，培育孩子正面思想，提升專注力
PP06	「身心合一」同理心訓練家長工作坊 人數：30人 時間：1.5小時 / 1-2節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$ 3,300/ 節	- 認識同理心與同情心 - 語言及非語言同理心訓練身心一致表達技巧
PP07	「情緒管理有妙法」家長講座 人數：50人 時間：1.5小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$ 3,200	- 什麼是情緒 - 如何協助孩子認識情緒 - 如何回應孩子的情緒





家長教育課程-小學篇

從遊戲建立關係系列

PP08	「玩出親子情」親子遊戲工作坊 人數：20對親子 時間：1.5小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$3,600	• 促進親子建立緊密的親子關係，培養正面的親子溝通 • 增強家長有效地與孩子溝通，協助孩子表達情緒的技巧
PP09	「Free Play 動出·玩出親子情」小組 (特殊需要幼童家長) 人數：8對親子 時間：1.5小時 / 4節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$10,600	• 提升家長自身及對幼童的身心覺察 • 提升家長及幼童的身心連繫，調節雙方互動步伐 • 加強幼童安全感及情感表達 • 配合成長階段中需要加強親子溝通
PP10	六色積木親子工作坊 人數：20對親子 時間：1.5 小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$3,600	• 強調全人發展，有助於發展認知、記憶、語言、專注力、解難、創意社交能力及數理等活動 • 讓家長體驗與孩子一起玩的樂趣，建立輕鬆愉快的溝通機會
PP11	專注力遊戲親子工作坊 人數：20對親子 時間：1.5小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$3,600	• 了解孩子的專注力發展及作出調適 • 有效運用玩具 / 遊戲來改善孩子的專注力 • 同時亦增進親子關係





家長教育課程-小學篇

親職教育系列

PP12	性格透視®家長工作坊 人數：14-30人 (家長) 時間：3 小時 / 1節 形式：實體 (短講、評估、遊戲、小組討論) 收費：\$ 6,000；另加問卷費\$80/位	• 認識不同氣質子女的核心需要及表現 • 氣質的差異如何影響親子溝通及表達期望 • 不同顏色個性評估測驗及活動
PP13	性格透視®家長體驗活動 人數：14-30人 (家長) 時間：2 小時 / 1節 形式：實體 (短講、遊戲、小組討論) 收費：\$4,000	• 認識不同氣質子女的核心需要及表現 • 氣質的差異如何影響親子溝通及表達期望
PP14	Triple P®正向管教 人數：100人 (家長) 時間：2小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$4000	• 甚麼是「正向」管教 • 五大親職基本原則 • 建立正向關係及良好行為 • 拆解負面行為
PP15	MBTI®性格類型家長工作坊 人數：12-30人 (家長) 時間：3 小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、小組討論) 收費：\$6,000	• MBTI®性格類型概述 • MBTI®性格測試分析 • 明白自己性格類型的特徵 • 理解親子之間相處的差異從而加強溝通





家長教育課程-小學篇

PP16	6A 品格家長講座 人數：100人 (家長) 時間：2小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$ 4,000	• 培養孩子的目標：品格教育 • 親子關係對有效管教的影響 • 6A 子女教育原則及概念
PP17	正向心理 - 快樂導航家長工作坊 人數：20-30人 時間：3小時 / 1節 形式：實體 (短講、體驗遊戲、小組討論、分享) 收費：\$6,000	• 正向心理學的起源 • 快樂生活的3條支柱 • 7種增進快樂的方式 • 快樂方程式生活應用

減壓放鬆系列

PP18	親子瑜珈工作坊 人數：20對親子 時間：1小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$2,800	• 親子合作 • 建立正面成功經驗
PP19	生活瑜珈班 人數：40人 (家長) 時間：1.5小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$2,500	• 練習建立正確的生活理念和態度 • 學習各種不同的瑜珈呼吸法、瑜珈飲食法、深層放鬆和正向思維分享等





家長教育課程-小學篇

PP20	「綠色魔法 - 園藝治療」家長小組 人數：10-12人 時間：2小時 / 2 節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$4,000；另材料費\$80/位	透過種植或製作與植物有關的作品，達致接納、平靜及靈性健康
PP21	「靜觀減壓」家長工作坊 人數：100人 時間：1.5小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$3,200	- 簡單的練習來減輕壓力 - 增強正能量並找到內心的平靜
PP22	「認識自己・認識靜觀」講座 人數：100人 時間：1.5小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享等) 收費：\$3,200	- 自我覺察 - 情緒管理與自我意識 - 平衡與成長 - 建立良好關係
PP23	「魅力 - 點線圈」家長工作坊 人數：20-30人(家長) 時間：2小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享等) 收費：\$4,000；另材料費\$50/位	- 禪繞是專注創作, 順著靈感而畫, 不作修改和計算, - 過程體驗定靜狀態, 讓頭腦放空, 身心得以放鬆。

