



明愛全人發展培訓中心
Human Empowerment & Achievement Training
Caritas Family Service



學生課程 - 中學篇 (2026-2027)

報名表:



SCAN ME



學生課程 – 中學篇

SS01	創意技巧及團隊協作提升工作坊 人數：10-15人 (中一至中三) 時間：1小時 / 4節 形式：實體 (短講、練習、分享等) 收費：\$ 8,800	- 以運動、舞蹈、音樂或動作體驗團隊協作 - 學習及運用SCAMPER創意技巧解難 - 學習合作及信任概念
SS02	身心整合專注力及記憶力訓練 人數：8-10人 (中一至中三) 時間：1小時 / 6節 形式：實體 (短講、練習、分享等) 收費：\$12,600	- 身心介入專注力訓練 - 學習十種記憶方法及儲存技巧 - 學習放鬆身心技巧
SS03	壓力及時間管理技巧工作坊 人數：10-15人 時間：1小時 / 4節 形式：實體 (短講、練習、分享等) 收費：\$8,800	- 釋放壓力及認識什麼是壓力 - 學習不同的身心釋放或整合練習 - 介紹時間管理概念及建立清單 - 基本做筆記原則及記憶儲存方法
SS04	「靜觀減壓」學生工作坊 人數：15-20人 時間：2 小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享等) 收費：\$4,000 (活動物資另議)	- 靜觀概念及心態 - 靜觀練習 (可選擇：靜觀呼吸、靜觀步行、靜觀伸展、靜觀進食) - 身體掃描
SS05	「綠色魔法 - 園藝治療」學生工作坊 人數：10人 時間：2小時 / 2 節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$8,000；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。



學生課程 - 中學篇

SS06	「魅力 - 點線圈」學生工作坊 人數：20-30人 時間：2小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 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
SS07	團隊建立- 性格透視® 活動體驗工作坊 人數：12-40人 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/人	• 性格透視® 個性分析理論簡介 • 不同顏色個性評估測驗及活動 • 不同顏色個性的期望與行為特質 • 促進團隊合作溝通、減少衝突的竅門
SS08	自我認識與職業取向 - 性格透視® 活動體驗工作坊 人數：12-40人 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/人	• 性格透視® 個性分析理論簡介 • 不同顏色個性評估測驗及活動 • 不同顏色個性的期望與行為特質 • 認識不同個性對科目選擇及工作的傾向
SS09	正向心理 - 快樂導航學生講座 人數：100人 時間：1.5小時 / 1節 形式：短講 (短講、練習、分享) 收費：\$3,200	• 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
SS10	探索人生目標學生講座 人數：100人 時間：1.5小時 / 1節 形式：短講 (短講、練習、分享) 收費：\$3,200	• 理解目標的重要性，激發動力並提升表現 • 提升自我覺察、專注力與情緒管理能力 • 強化目標的影響，促進成就感，支持長期個人成長與發展

備註：課程費用將按實際情況有所調整，詳情請參閱報價中的注意事項。