

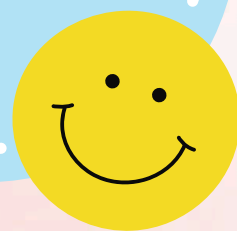


明愛賽馬會心泉發展中心

Caritas Jockey Club Heartspring Development Centre



家長教育課程— 中學篇 (2025-2026)



**PARENT EDUCATION
PROGRAM -
SECONDARY SCHOOL**



報名表:



SCAN ME



家長教育課程-中學篇

親職教育系列

SP01	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
SP02	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
SP03	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 • 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
SP04	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





家長教育課程-中學篇

SP05	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
SP06	「你是孩子的「伯樂」嗎？」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) 收費：\$3,200	- 理解親子間的互動模式，建立更深的連結 - 引導家長反思核心價值觀，釋放壓力，找到平衡點 - 提供實用的溝通技巧，幫助家長清晰且有效地表達自身想法與感受
SP07	「教他們有毛有翼」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) 收費：\$3,200	- 了解子女在不同成長階段的變化與需要 - 減少因情緒反應引發的過度干預，讓教養更輕鬆 - 提供實用技巧，改善緊長的親子關係

減壓放鬆系列

SP08	生活瑜伽班 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 - 學習各種不同的瑜伽呼吸法、瑜伽飲食法、深層放鬆和正向思維分享等
------	--	--





家長教育課程-中學篇

SP09	「綠色魔法 - 園藝治療」家長小組 人數：10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
SP10	「靜觀減壓」家長工作坊 人數：12-30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
SP11	「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
SP12	「魅力 - 點線圈」家長工作坊 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。

