



明愛賽馬會心泉發展中心

Caritas Jockey Club Heartspring Development Centre

教師培訓課程－ 中學篇 (2025-2026)

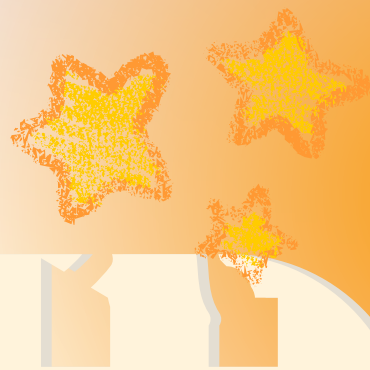
Teacher Training
Program -
Secondary School

報名表:



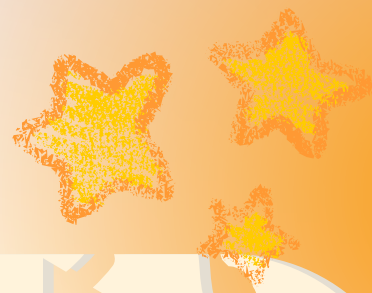
SCAN ME





教師培訓課程 - 中學篇

ST01	團隊建立 - 性格透視®工作坊 人數：12-30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/位	• 性格透視®:個性分析理論簡介 • 不同顏色個性的期望與行為特質角度多面睇 • 促進團隊合作溝通、減少衝突的竅門
ST02	團隊建立 - DISC®行為取向分析工作坊 人數：12-30人 時間：3小時 / 1節 形式：實體 (短講、遊戲、小組討論、分享) 收費：\$6,000	• 認識四種行為取向模式 [掌握型(D)、影響型(I)、穩定型(S)及謹慎型(C)]的特質及獨特表現 • 建構及培養正面人際相處的新思維
ST03	『關愛團隊-MBTI®性格類型』工作坊 人數：12-30人 時間：3 小時 / 1節 形式：實體 (短講、遊戲、小組討論、分享) 收費：\$6,000	• MBTI®性格類型概述 • 明白自己性格類型的特徵及潛能 • 理解人際相處的差異，加強溝通及合作 • 促進關愛的團隊氣氛
ST04	「愛的種子 - 培養學生關愛別人的素質」 - 性格透視®工作坊 人數：12-30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/位	• 簡介及認識四種性格氣質的類型 • 明白及尊重彼此不同的價值及需要 • 建構同學的正向情緒及個人優點 • 建立「仁愛」的具體策略
ST05	學生輔導 - DISC®行為取向分析工作坊 人數：12-40人 時間：3小時 / 1節 形式：實體 (短講、遊戲、小組討論、分享) 收費：\$6,000	• 認識四種行為取向模式 [掌握型(D)、影響型(I)、穩定型(S)及謹慎型(C)]的特質及獨特表現 • 分析學生的行為取向模式 • 探討老師與學生不同行為取向模式所引致的矛盾與衝突 • 協助老師掌握與不同類型學生溝通之竅門



教師培訓課程 - 中學篇

ST06	『如何及早識別有情緒需要的學生及處理方法』 工作坊 人數：12-60人 時間：3小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$6,000	- 剖析學生常見情緒之特徵及目的 - 輔導學生情緒的技巧 - 輔導過程常遇的困難
ST07	『如何與家長保持有效溝通』 工作坊 人數：12-30人 時間：3 小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$6,000	- 什麼是善意溝通 - 如何面對差異：覺察暴力與非暴力溝通的差異及影響 - 覺察及照顧自己的需要 - 覺察他人及回應他人的需要
ST08	寬心自在減壓工作坊 人數：12-40人 時間：3小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$6,000	- 壓力的來源與訊號 - 處理壓力的方法 - 4A法 - 腹腔式呼吸 - 思想陷阱 - 靜觀練習
ST09	擺脫自我的束縛：壓力管理與建立韌性 人數：12-40人 時間：1.5小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$3,200	- 探討工作世界中的壓力如何因自身的「自我」而被放大 - 深入剖析自我中心的思維如何引發自我懷疑、防衛心理和壓力 - 通過培養自我覺察，幫助克服自我束縛，建立韌性，自信地應對壓力
ST10	靜觀放鬆減壓工作坊 人數：12-40人 時間：1.5小時 / 1節 形式：實體 (短講、練習、分享) 收費：\$3,200	- 認識什麼是靜觀 - 為初學者設計，學習正念技巧 - 在壓力下應用靜觀 - 提升工作表現與身心健康

備註：偏遠地區收費會有所調整