

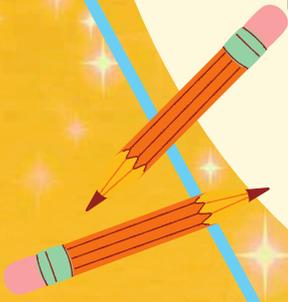


明愛賽馬會心泉發展中心

Caritas Jockey Club Heartspring Development Centre



# 學生教育課程 - 中學篇 (2025-2026)



Student Education  
Program -  
Secondary School

報名表:



SCAN ME



## 學生教育課程 - 中學篇

SS01	<b>創意技巧及團隊協作提升工作坊</b> 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• 以運動、舞蹈、音樂或動作體驗團隊協作</li><li>• 學習及運用SCAMPER創意技巧解難</li><li>• 學習合作及信任概念</li></ul>
SS02	<b>身心整合專注力及記憶力訓練</b> 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• 身心介入專注力訓練</li><li>• 學習十種記憶方法及儲存技巧</li><li>• 學習放鬆身心技巧</li></ul>
SS03	<b>壓力及時間管理技巧工作坊</b> 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• 釋放壓力及認識什麼是壓力</li><li>• 學習不同的身心釋放或整合練習</li><li>• 介紹時間管理概念及建立清單</li><li>• 基本做筆記原則及記憶儲存方法</li></ul>
SS04	<b>「靜觀減壓」學生工作坊</b> 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• 靜觀概念及心態</li><li>• 靜觀練習 (可選擇：靜觀呼吸、靜觀步行、靜觀伸展、靜觀進食)</li><li>• 身體掃描</li></ul>
SS05	<b>「綠色魔法 - 園藝治療」學生工作坊</b> 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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。</li></ul>



## 學生教育課程 – 中學篇

<p><b>SS06</b></p>	<p><b>「魅力 - 點線圈」學生工作坊</b>            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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 禪繞是專注創作，順著靈感而畫，不作修改和計算</li> <li>• 過程體驗定靜狀態，讓頭腦放空，身心得以放鬆</li> </ul>
<p><b>SS07</b></p>	<p><b>團隊建立- 性格透視® 活動體驗工作坊</b>            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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 性格透視® 個性分析理論簡介</li> <li>• 不同顏色個性評估測驗及活動</li> <li>• 不同顏色個性的期望與行為特質</li> <li>• 促進團隊合作溝通、減少衝突的竅門</li> </ul>
<p><b>SS08</b></p>	<p><b>自我認識與職業取向 - 性格透視® 活動體驗工作坊</b>            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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 性格透視® 個性分析理論簡介</li> <li>• 不同顏色個性評估測驗及活動</li> <li>• 不同顏色個性的期望與行為特質</li> <li>• 認識不同個性對科目選擇及工作的傾向</li> </ul>
<p><b>SS09</b></p>	<p><b>正向心理 - 快樂導航學生講座</b>            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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 正向心理學的起源</li> <li>• 快樂生活的3條支柱</li> <li>• 7種增進快樂的方式</li> <li>• 快樂方程式生活應用</li> </ul>
<p><b>SS10</b></p>	<p><b>探索人生目標學生講座</b>            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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 理解目標的重要性，激發動力並提升表現</li> <li>• 提升自我覺察、專注力與情緒管理能力</li> <li>• 強化目標的影響，促進成就感，支持長期個人成長與發展</li> </ul>