



香港青少年服務處

賽馬會天平綜合青少年服務中心

賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

芥子成長計劃

專

注

力

幼兒
發展

2015年10月至2016年3月通訊

機構簡介

香港青少年服務處為多元化社會服務機構，服務包括綜合家庭服務、臨床心理服務、綜合家居照顧服務、兒童之家、寄養服務、綜合青少年服務中心、課餘託管、青少年中心、學校社會工作服務、地區青少年外展社會工作服務、深宵外展服務、濫用精神藥物者輔導中心及特別服務計劃。

服務宗旨及目標

綜合青少年服務旨在提供機會及支援，讓青少年透過參與及體驗，各展所長，成為愉快、成熟及對社會有貢獻的一群。綜合服務主要目標為：

1. 培育青少年的個人成長，協助他們了解自我、掌握情緒，培養處理困難及壓力的能力及充分發展個人潛能。
2. 培養青少年積極的價值觀，建立和諧的人際及家庭關係。
3. 促進青少年關心社會，貢獻社會。
4. 為處於不利環境或面對困難的青少年提供支援及輔導。
5. 與社區人士緊密合作，共同建立一個關心青年人的社會及締造有利青年成長的環境。

服務對象

北區三至三十歲的兒童、青少年及其家庭。

服務範圍

按地區特色和需要，透過中心服務、駐校及外展等不同形式，以個人輔導、小組及社區活動之社會工作方法，籌劃和推行下列四項核心服務：

1. 指導及輔導服務
2. 為處於不利環境的青少年提供支援服務
3. 培育青少年自我發揮、個人成長及建立和諧人際關係的小組及活動
4. 培養青少年關心及參與社會的小組及活動

中心亦會透過不同類形的活動，例如康樂活動、興趣班與小組、自修室及閱讀室設施等，輔助上述服務的推行。

申請及退出服務手續

1. 服務使用者可親臨中心及駐校辦事處，或以電話或書面方式，向中心或駐校社工申請服務。
2. 社工亦會主動認識在服務區域範圍內經常流連及聚集的青少年，經過評估手續，衡量服務需要後，便會與他們開展有計劃的介入工作，他們亦即成為中心的服務使用者。
3. 凡年齡由三至三十歲的青少年均可申請成為中心會員。
4. 凡子女年齡介乎零至三十歲之家長均可申請成為家長會員。
5. 單親家庭人士、綜援家庭人士、來港居住不足三年之新來港人士及經社工轉介之人士均獲豁免會員年費。

備註：服務使用者如因各種原因退出服務或活動，可向負責工作人員提出，中心會按個別情況處理。

服務查詢

賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心 2668 2138

賽馬會天平綜合青少年服務中心 2679 7557

「芥子成長足印」 幼兒發展服務介紹

我們相信「芥子，種在地上時比一切的種子都小；生長起來後，比一般的蔬菜都大，而且會長出樹枝，成為抓緊泥土、支撐大自然的大樹。」幼兒就像一粒芥子，有著無限的發展潛能及創意。若要激發幼兒的潛能，讓幼兒能像茁壯成長的芥子一樣，成為根基穩健的大樹，適當及足夠的陽光、水分、養分及空氣，對他們的成長影響十分深遠。



陽光系列 - 為幼兒提供安全、可信賴的家庭環境及成長基礎
家庭和親子活動、家長學習小組



水分系列 - 滋潤幼兒心靈，培育健康情意發展
情緒及自我管理學習小組



空氣系列 - 鼓勵幼兒從遊戲中探索、認識新事物
社交群體發展小組及大小肌肉發展小組



養分系列 - 幼兒個人能力提升，協助他們排除困難、障礙
專注力訓練小組、家長支援小組

目錄

機構及中心簡介	P. 1
「芥子成長計劃」介紹及目錄	P. 2
活動報名表	P. 3
至「專」反斗—社區教育計劃花絮	P. 4
至「專」反斗—社區教育計劃「動動腦筋，玩出專注」開心SHARE大募集得獎作品	P. 5-6
養分系列	P. 7-10
「我的時間表」填色頁	P. 11-12
中心地圖及開放時間	P. 13
機構服務單位資料	P. 14
陽光系列	P. 15-16
空氣系列	P. 17-18
水分系列	P. 19-20
芥子培育知多點—如何提升幼兒的自理能力	P. 21-22



香港青少年服務處

賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

班 / 組 / 活動報名表

A. 報名資料

班 / 組 / 活動名稱	活動編號	活動日期	費用	收據編號
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

合共費用：\$

☐ 會員 (會員號碼：) ☐ 非會員
姓名： 性別：
地址：
電話： 教育程度：
如參加者於活動進行時遇上緊急事故，請致電： 聯絡人：

B. 資料提供：

- 本人明白向香港青少年服務處提供以上個人資料作申請參加活動及直接有關的用途。
- 本人明白向香港青少年服務處於小組/活動中向本人進行拍照、攝錄及錄音，並可能公開上述有關資料作活動宣傳、報告及記錄用途。

參加者簽署： 日期：
參加者家長 / 監護人姓名： 簽署： 日期：

C. 聲明：

- (1) 為確保活動順利及安全進行，年滿十八歲或以上的申請人須填寫此聲明
我聲明：我的健康及體能狀況，適宜參加上述活動。如果我因本人的疏忽、疾病、體能欠佳或不遵守導師指示而參加上述活動時引致傷亡或財物損失，香港青少年服務處毋須負責。
參加者簽署： 日期：
- (2) 為確保活動更能照顧參加者的個別需要，未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫此聲明
本人 (家長/監護人) 同意 (參加者) 參加 貴機構之上述活動。
本人清楚明白上述參加者的體能及身體健康狀況，適宜參與是次活動。如因上述參加者的疏忽、疾病、體能欠佳或不遵守導師指示而參加上述活動時引致傷亡或財物損失，香港青少年服務處毋須負責。
家長 / 監護人簽署： 日期：

D. 特別接送安排適用：

- (1) 指定接送者：a) ，與參加者關係： 聯絡電話：
指定接送者：b) ，與參加者關係： 聯絡電話：
- (2) 其他(請註明)：

註：如家長選擇由指定人士接回參加者，本中心在需要時，有權查核接送者之身份或要求接送者登記其個人資料。

中心專用：職員姓名： 日期： (上午/下午/晚上)

至「專」反斗一社區教育計劃

計劃花絮

至「專」反斗 - 社區教育計劃承蒙匯豐銀行慈善基金資助，於2015年1月至5月為北區的兒家庭提供了以「運動」及「藝術」作為介入手法，配合感覺統合活動、親子平行小組和互動遊戲等，從視覺、聽覺、觸覺方面培養幼兒的專注力。當中活動包括：「專」多一點點講座、開心SHARE家居遊戲大募集、情緒訓練小組及社區遊戲日暨計劃成果展覽等。

透過以上活動，不只增加了社區人士及家長對幼兒專注力不足問題的認識和關注，家長們更表示很欣賞小組的安排，能讓他們分享自己的管教壓力及感受，並且提供了有關幼兒專注力不足和過度活躍之特性及需要方面的知識，提升了自己對子女的接納及包容，學習到以正面的方法與子女溝通及相處。他們亦認識到如何在家中利用運動、藝術及家庭活動提升子女的專注力。



至「專」反斗一社區教育計劃

「動動腦筋，玩出專注」

開心SHARE大募集得獎作品

「動動腦筋，玩出專注」開心SHARE大募集的活動旨在收集區內人士及家長的寶貴經驗及小智慧，將日常與3-6歲幼兒進行的專注力遊戲或活動，與區內人士分享。活動共收得作品八十多份，並由雜誌《黃巴士》的總編輯選出優異獎共二十一份。因篇幅有限，故將其中四項活動輯錄如下，如讀者對其餘的得獎作品感興趣，歡迎致電上水天平中心（2679 7557）或粉嶺御庭軒中心（2668 2138）與袁芷筠姑娘聯絡。

遊戲/活動名稱：車廂裡問問題

需準備的物質：無需

處境：乘坐交通工具

遊戲/活動描述：

通常小朋友乘坐交通工具時會坐立不安，會嚷著玩嚷著走。這時候，會和他們遊戲問問題，問題環繞著車內乘客的外表、衣著及行為。如問數數車廂有多少個婆婆，有多少人穿著裙子，多少人玩手機等等。同時，會問一下這行為對不對，為什麼等等。再者，會讓小朋友問我問題。我曾多次試過這遊戲，孩子們很喜歡，還很認真及專心的觀察周圍事物。

延伸活動：如乘坐有窗戶能望見戶外的交通工具，可與幼兒觀察建築物、道路等，如幼兒有興趣時，亦可分享一些建築物的發展故事。

遊戲/活動名稱：水果蹲遊戲

需準備的物質：水果或圖卡

處境：學習

遊戲/活動描述：

請小朋友排列一行，每位小朋友手持一種水果圖物或圖片，當老師讀出任何一種水果的名稱，手持該水果的小朋友就要馬上蹲下，當老師讀出另一種水果的名稱，手持該水果的小朋友就要馬上蹲下，先蹲下來的小朋友就要站起來。

水果可換成動物、文具或其他任何物品，遊戲可以幫助小朋友認識物品的名稱。蹲的動作也可以換成跳。遊戲開始老師可以按順序讀出物品的名稱，等小朋友玩熟練了，再任意讀出另一種物品的名稱，遊戲可以幫助小朋友專心聽老師的指令。

延伸活動：除了可使用動物和水果外，亦可考慮使用音樂唱名DO RE MI FA SO，每位幼兒是一個唱名，當指揮家輕拍幼兒的頭，他就要蹲下並唱出該音，可輪流讓幼兒嘗試做指揮家一起創作歌曲。



遊戲/活動名稱：顏色珠子串串串

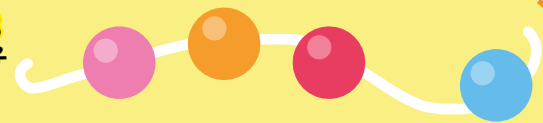
需準備的物質：珠子（不同顏色）、繩子

處境：其他（家中）

遊戲/活動描述：

利用多種顏色的串珠，要求孩子必須依照規定的顏色排列來堆疊/串起，比如依照紅黃綠藍的排列法串起/堆疊珠子（可視小孩程度，可適時加入更多顏色。如此訓練，就能讓孩子專注於看到或聽到的事物，加以記憶、分析，並做適當的回應。

延伸活動：當幼兒能成功分辨顏色後，可讓他們自行發揮創意，設計不同排列的珠串並製作成各種飾物如：手鍊、頸鍊等，讓他們送予家人朋友等，肯定幼兒的製成品及創作。



遊戲/活動名稱：耳分高下

需準備的物質：鐵罐（樂器）

處境：其他（家中）

遊戲/活動描述：

聽聲音辨別位置，在孩子的右後方、左後方敲樂器（鐵罐），讓孩子分辨聲音的來源。還有一種拍節奏模仿，父母拍兩下，孩子就需要跟著拍兩下，接著再做不同的節奏變化，孩子也要跟著做出不同節奏的變化，讓孩子學習專心聽，聽完後做出正確的動作。

延伸活動：可邀請其他家人組成兩人一組，每組為另外一組於家中的角落收藏一件物件，讓他們其中一位負責利用樂器引導另一位拿取物件。





養分系列 - 專注力訓練小組、家長支援小組

家中寶寶時常「坐唔定」、「佻身佻勢」？不如嘗試用另一角度，讓他們邊玩邊學習專注！

一閃一閃閃避球・專注力訓練

內容： 1. 閃避球體驗 2. 協調能力訓練 3. 團隊合作訓練
對象： 4-6歲幼兒
名額： 每組10人
負責同工： 袁芷筠姑娘、譚芷樺小姐（義務閃避球教練）
備註： 自備食水，及穿著輕便衣服

地點：	天平中心	御庭軒中心
日期：	22/11、6/12、 13/12/2015（星期日）	11/10、18/10、 25/10/2015（星期日）
時間：	3:00pm-4:00pm	3:00pm-4:00pm
收費：	每人每組： \$70（會員）、 \$100（非會員）、 \$35（優惠收費）	每人每組： \$100（會員）、 \$130（非會員）、 \$50（優惠收費）

幼兒遊戲俱樂部

除了手機、iPad可吸引幼兒「坐定定」，還有好玩又緊張的BOARD GAME遊戲！俱樂部將與幼兒及家長分享各種新奇可愛的BOARD GAME，以此訓練幼兒的耐性、提升他們的專注力及協調能力，亦會一同製作屬於自己的BOARD GAME遊戲，帶回家中與家人朋友分享！

內容： 1. 親子BOARD GAME遊戲體驗
2. BOARD GAME遊戲製作
3. 親子BOARD GAME遊戲大賽
對象： 3-6歲幼兒及其家長
名額： 每組12人
負責同工： 袁芷筠姑娘
備註： 每位參與活動之幼兒需至少由一位家長一同參與

地點：	天平中心	御庭軒中心
日期：	21/2、28/2、6/3、 13/3、20/3/2016 （星期日）	10/11、17/11、24/11、 1/12、8/12/2015 （星期二）
時間：	3:00pm-4:00pm	4:45pm-5:45pm
收費：	每人： \$100（會員）、 \$130（非會員）、 \$50（優惠收費）	每人： \$150（會員）、 \$180（非會員）、 \$75（優惠收費）

孩子不專注的表現。很多時令到父母很煩惱。 你的孩子出現以下情況嗎？

1. 無注意細節、粗心大意、分心、常遺失物件、做功課速度慢等或
2. 動不停、說不停、坐不定、精力旺盛等 或
3. 易衝動、缺乏耐性、打斷別人說話、騷擾他人等

上述是專注力不足/過度活躍症的徵狀，如徵狀持續出現，會影響孩子的學習能力、社交發展或與家人的關係，有關情況可透過行為治療(如行為、記憶法)減低專注力不足或過度活躍情況，最佳改善的時間為4-8歲。

玩出專注 (迷你版)

- 內容： 1. 感覺統合元素運動訓練 2. 提升幼兒專注力 3. 親子管教技巧
- 地點： 御庭軒中心
- 日期： A組：7/10、14/10、28/10、4/11、11/11、25/11/2015(星期三)
B組：4/10、11/10、18/10、25/10、1/11、8/11/2015(星期日)
- 時間： A組：4:45pm-5:45pm
B組：2:30pm-3:30pm
- 對象： K1-K3幼兒及其家長
- 人數： 每組6對親子
- 收費： 每組每對\$150(會員)、\$180(非會員)、\$75(優惠收費)
- 負責同工： 戴倩怡姑娘、程綺琪姑娘(Kathy)
- 備註： 1. 每一名幼兒必須有一名家長同行出席，若同一家庭有兩位幼兒報名，則必須由兩名家長同行出席小組。
2. 家長必需與子女一同出席第一節、第四節及第六節。

玩出專注 (幼兒組)

- 內容： 專注訓練：透過特別設計的運動元素活動，如球類運動、速度訓練、平衡力訓、協調訓練等，刺激兒童觸覺、本體覺、前庭平衡覺和肌肉關節等，使腦幹重新組織感覺，回應現實環境需要。訓練目標包括提升肢體控制、專注力、手眼協調及平衡力等，以提昇專注力及減低過度活躍的情況。
- 地點： 御庭軒中心
- 日期： 5/1-25/5/2016(逢星期二、三)，全4期，每期10堂，共40堂
- 時間： 5:00pm-6:00pm
- 對象： K1-K3幼兒
- 人數： 每組6人
- 收費： 每人每期\$800(會員)、\$830(非會員)、\$400(優惠收費)
- 負責同工： 戴倩怡姑娘、程綺琪姑娘(Kathy)
- 備註： 1. 如有興趣參與之人士，可到本中心接待處填妥報名表，社工將於2015年11-12月期間安排約見面試。
2. 參加者及其家長需經面試評估，合適者方可參與
3. 建議先參加玩出專注(迷你版)

「同一天空」 - 幼兒專注力訓練

- 內容： 活動將融合感覺統合元素，透過運動刺激大腦的運作，協助參加者提升專注力、手眼協調、人際關係、情緒管理能力。另外，亦邀請家長參與其中三堂，學習家居的感統練習，一同協助幼兒發展。
- 地點： 天平中心
- | | 第一期 | 第二期 |
|-------|---|--|
| 面試日期： | 30/09/2015 (星期三) | |
| 活動日期： | 09/10/2015、16/10/2015、23/10/2015、30/10/2015、06/11/2015、13/11/2015、20/11/2015、27/11/2015、04/12/2015、11/12/2015 (逢星期五)，共10堂
歡迎家長於23/10/2015、13/11/2015及11/12/2015一同出席活動。 | 08/01/2016、15/01/2016、22/01/2016、29/01/2016、19/02/2016、26/02/2016、02/03/2016、09/03/2016、16/03/2016、23/03/2016 (逢星期五)
歡迎家長於22/01/2016、26/02/2016、23/03/2016一同出席活動。 |
| 日期： | | |
| 時間： | 4:30pm-5:30pm | |
| 對象： | 4-6歲幼兒 | |
| 名額： | 6人 | |
| 收費： | 每人\$200(會員)、\$230(非會員)、\$100(優惠收費) | |
| 負責同工： | 林秀茹姑娘、朱鎮華先生 | |
| 備註： | 1. 報名參加第一期的參加者及其家長需面試，方可參與。
2. 報名參加第二期的參加者，如未曾參與過第一期之訓練，須參與面試。 | |

「同一天空」 - 家長組

- 內容： 1. 家居感統訓練 2. 親子相處方式
- 地點： 天平中心
- | | 第一期 | 第二期 |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------|
| 日期： | 07/10/2015 - 30/11/2015 (星期三) | 01/12/2015 - 31/01/2016 (星期三) |
| 時間： | 10:00am-11:00am | |
| 對象： | 懷疑或確診子女有特別學習需要之家長 | |
| 名額： | 8人 | |
| 收費： | 每人\$60(會員)、\$90(非會員)、\$30(優惠收費) | |
| 負責同工： | 林秀茹姑娘 | |
| 備註： | 如子女參與「同一天空」- 兒童專注力小組，其家長必與參與是次小組。 | |

我的作息時間

My Daily Routine

請為時鐘畫上時針和分針及填色。

Please colour the pictures below and draw the hour and minute hands on the clocks.



上午
a.m.



起床
Wake Up



上午
a.m.



完成梳洗/家務/穿好校服
Finish Personal Grooming/Housework/
Put on School Uniform



上午
a.m.



量體溫
Check Body Temperature



上午
a.m.



吃早餐
Eat Breakfast



上午
a.m.



返學
Go to School



下午
p.m.



回家
Go Home



下午
p.m.



做功課和溫習
Do Homework and Revision



下午
p.m.



吃茶點
Have Snacks



下午
p.m.



沖涼
Take a Bath



下午
p.m.



晚飯
Dinner



下午
p.m.



執拾書包
Pack School Bag



下午
p.m.



玩耍
Play



下午
p.m.



做家务
Do Housework



下午
p.m.



看电视
Watch TV



下午
p.m.



睡覺
Sleep



與子女訂定家裏作息時間。
Plan daily home routine with your child.



香港青少年服務處

賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

御庭軒會址：粉嶺聯和墟和滿街9號
御庭軒政府大樓2樓

電話：2668 2138

傳真：3125 4677

網址：<http://www.cys.org.hk/fit>

電子郵件信箱：fit@hkccys.org.hk



香港青少年服務處

賽馬會天平綜合青少年服務中心

天平會址：上水天平邨天明樓
地下105-113室

電話：2679 7557

傳真：2671 2206

網址：<http://www.cys.org.hk/tnit>

電子郵件信箱：tnit@hkccys.org.hk



時間	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午10:00 - 下午1:00	預約服務	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
下午2:00 - 晚上6:00		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
晚上7:00 - 晚上10:00		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗

中心公眾假期之服務時間		
重陽節	10月21日 (星期三)	中心不開放
聖誕節	12月25日 (星期五)	
聖誕節翌日	12月26日 (星期六)	
元旦日	1月1日 (星期五)	
農曆年初一	2月8日 (星期一)	
農曆年初二	2月9日 (星期二)	
農曆年初三	2月10日 (星期三)	
耶穌受難節	3月25日 (星期五)	
耶穌受難節翌日	3月26日 (星期六)	
復活節星期一	3月28日 (星期一)	

香港青少年服務處

單位	地址	電話	傳真
總辦事處	香港北角百福道21號16樓	2366 7271	2721 3563
綜合家庭服務			
紅磡綜合家庭服務中心	九龍紅磡邨紅磡樓地下	2761 1106	2715 4033
臨床心理服務	九龍紅磡邨紅磡樓地下	2761 1106	2715 4033
綜合家居照顧服務			
沙田綜合家居照顧服務中心	新界沙田馬鞍山利安邨利興樓地下G2室	2640 1008	2683 5345
大埔綜合家居照顧服務中心	新界大埔大元邨泰榮樓地下11及12室	2667 7616	2661 9648
兒童之家	於九龍及新界區設立9間兒童之家 九龍啟業邨啟盛樓地下G4室	2750 7913	2755 3137
寄養服務	九龍啟業邨啟盛樓地下G4室	2750 7913	2755 3137
綜合青少年服務中心			
賽馬會大埔綜合青少年服務中心	新界大埔廣福邨廣仁樓220-229室	2653 8514	2638 5370
賽馬會天平綜合青少年服務中心	新界上水天平邨天明樓地下105-113室	2679 7557	2671 2206
賽馬會麗城綜合青少年服務中心	新界荃灣麗城花園第一期第三座平台	2414 8283	2412 3570
賽馬會方樹泉綜合青少年服務中心	九龍紅磡黃埔花園第二期十八座地下及一樓	2356 2133	2334 9963
賽馬會恒安綜合青少年服務中心	新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心2-4樓	2642 1555	2643 0476
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心	新界粉嶺聯和墟和滿街9號御庭軒政府大樓2樓	2668 2138	3125 4677
課餘託管服務	於各綜合青少年服務中心均設有課餘託管服務 大元課餘託管服務中心	2660 6572	2660 8254
兒童及青年中心			
成和青少年中心	香港跑馬地桂成里二十號誠和閣地下	2572 2311	2572 3115
學校社會工作服務	為全港40所中學提供駐校社工服務 請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563
地區青少年外展社會工作服務			
大埔地區青少年外展社會工作隊	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
馬鞍山青少年外展社會工作隊	新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心2樓	2328 6903	2328 6523
深宵外展服務			
星島計劃 - 大埔及北區深宵外展社會工作服務	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
濫用精神藥物者輔導中心			
心弦成長中心	新界荃灣大河道99號16樓03-04室	2402 1010	2614 2695
特別計劃			
賽馬會鼓掌・創你程計劃 香港青少年服務處生涯規劃服務隊 (新界東)	新界沙田火炭山尾街18-24號沙田商業中心10樓18室	2420 3522	3020 6224



陽光系列 - 家庭和親子活動、家長學習小組



煮出個「味」來·親子廚房

- 內容： 1. 以顏色為主題的食物製作 2. 正向親子溝通和合作
- 對象： 3-6歲幼兒及其家長
- 名額： 每組12人
- 負責同工： 袁芷筠姑娘
- 備註： 1. 每位參與活動之幼兒需至少有一位家長一同參與。
2. 請自備餐盒。

代表著希望的彩虹共有七色：
紅、橙、黃、綠、青、藍、紫，
是次親子廚房亦將以彩虹
七色為主題，讓幼兒及家長創
作屬於自己的「味」來！

地點：	天平中心	御庭軒中心
日期：	紅色篇：17/10、24/10、31/10/2015(星期六) 橙色篇：9/1、16/1、23/1/2016(星期六)	紅色篇：6/11、13/11、20/11/2015(星期五) 橙色篇：15/1、22/1、29/1/2016(星期五)
時間：	紅色篇：12:00nn-1:00pm 橙色篇：2:00pm-3:00pm	7:30pm-8:30pm
收費：	每人每組：\$120(會員)、 \$150(非會員)、\$60(優惠收費)	每人每組：\$150(會員)、 \$180(非會員)、\$75(優惠收費)

「治療遊戲」親子小組~培育孩子抗逆力

抗逆力是我們與生俱來的一種潛能。當遇到困難和逆境時，一個具備抗逆力的人能積極面對各項挑戰和克服困難。培育幼兒的抗逆力，除了外在因素如家庭、學校外，孩子自身的內在因素亦十分重要，當中包括解決問題、情緒管理、社交技巧及自信心等等。

小組將以「治療遊戲」元素作為介入手法，藉以培育幼兒的抗逆力及促進親子關係與互動；家長同時亦從中認識如何有效運用遊戲促進孩子的發展。

- 內容： 1. 治療遊戲元素互動遊戲 2. 提升幼兒抗逆力
3. 親子管教技巧
- 地點： 御庭軒中心
- 日期： A組：8/10、13/10、20/10、27/10、3/11、
10/11/2015(星期二)
B組：4/10、11/10、18/10、25/10、1/11、
8/11/2015(星期日)
- 時間： A組：4:45pm-5:45pm
B組：11:30am-12:30pm
- 對象： K1-K3幼兒及其家長
- 人數： 每組6對親子
- 收費： 每組每對\$150(會員)、\$180(非會員)、\$75(優惠收費)
- 負責同工： 戴倩怡姑娘、程綺琪姑娘(Kathy)
- 備註： 每一名幼兒必須有一名家長同行出席，若同一家庭有兩位幼兒報名，則必須由兩名家長同行出席小組。

聖誕家庭遊樂園

- 內容： 1. 親子遊戲 2. 節日手工製作 3. 小食分享
- 對象： 3-6歲幼兒及其家長
- 名額： 每組12人
- 負責同工： 袁芷筠姑娘
- 備註： 每位參與活動之幼兒需至少有一位家長一同參與。

地點：	天平中心	御庭軒中心
日期：	20/12/2015 (星期日)	23/12/2015 (星期三)
時間：	A組：2:30pm-3:30pm B組：4:00pm-5:00pm	A組：4:45pm-5:45pm B組：7:30pm-8:30pm
收費：	每人每組：\$20(會員)、 \$50(非會員)、\$10(優惠收費)	每人每組：\$30(會員)、 \$60(非會員)、\$15(優惠收費)

聖誕是普天同慶的大日子，
這個聖誕誠意邀請你和家人
到中心來與我們一起歡聚！



「健腦操與EQ」親子小組 (勇氣篇)

你的小寶寶有無害羞或害怕的時候呢？作為幼兒家長的你，是否想提升小寶寶的自信？承接前期健腦操Play Group的實用與家長踴躍的支持；這期除了有親子健腦操外，還運用小朋友喜愛的布偶，加入EQ(情緒智商)元素，特別針對小朋友「害怕/害羞/無自信」的情況，旨在提升他們「勇氣/主動/自信」。與以往健腦操Play Group一樣，這個小組強調將所學的帶到日常生活應用，延伸果效，讓小朋友不斷進步。

這個活動由國際認可的註冊健腦操導師及顧問(國際教育運動學基金會)教授健腦操。健腦操(Brain Gym)由美國保羅丹尼遜博士(Dr. Paul E. Dennison)所創立，來提升多項的大腦功能，包括情緒管理。同時，這個小組旨在透過正面語言的實踐，包括欣賞和鼓勵，促進親子關係。

- 內容： 親子健腦操，布偶故事，角色扮演與情景處理等等。

日期： 27/11、4/12、11/12/2015 (星期五)

時間： 4:45pm-6:15pm

地點： 御庭軒中心

對象： K2-K3幼兒及其家長

名額： 12人

收費： 每人\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)

負責同工： 屈婷娜姑娘 (Marine) (為註冊健腦操導師及顧問)、袁芷筠姑娘

- 備註： 1. 每位參與活動之幼兒需至少有一位家長一同參與
2. 自備食水，及穿著輕便衣服



三合一親子健腦操 (幼兒組)

健腦操(Brain Gym)的創立人美國保羅丹尼遜博士 (Dr. Paul E. Dennison) 有句名言：「運動是達致學習之門」。健腦操的動作，旨在提升全腦功能，和促進學習能力與動力。這個小組，將會為家長達成三個願望：與子女聯聯心心一起學健腦操（提升全腦學習力）；一起唱歌學英文；和加強親子關係！想一次過達成三個願望，就快快報名參加喇！名額有限，報名從速！

- 內容： 1. 透過健腦操的動作，促進全腦學習能力，包括專注、記憶、聆聽、身體協作等各方面，同時提升正向的學習態度。
2. 透過音樂與英文兒歌，增加學習英文的樂趣。
3. 透過家長與小朋友開開心心一起做健腦操、一起唱兒歌，促進良好的親子關係。

日期： 3/3、10/3、17/3/2016

時間： 4:45pm-6:15pm

地點： 御庭軒中心

對象： 3-6歲幼兒及其家長

名額： 12人

收費： 每位參加者\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)

負責同工： 屈婷娜姑娘(Marine)、袁芷筠姑娘

- 備註： 1. 健腦操由註冊健腦操導師帶領。
2. 每位參與活動的幼兒必須有一位家長一同參加。
3. 請穿著輕便衣服及帶備食水





空氣系列 - 社交群體發展小組及大小肌肉發展小組

解難至叻

香港的幼兒經常被比喻為「溫室成長的小花」，活動透過團體合作，進行不同的任務，提升幼兒的社交技巧及自理能力。

- 內容： 1. 團體遊戲 2. 解難大作戰 3. 手工製作
- 對象： 3-6歲幼兒及其家長
- 名額： 每組8人
- 負責同工： 袁芷筠姑娘、林秀茹姑娘、屈婷娜姑娘
- 備註： 家長需出席最後一節的親子平行小組

地點：	天平中心	御庭軒中心
日期：	27/2、5/3、12/3/2016(星期六)	6/1、13/1、20/1/2016(星期三)
時間：	12:00nn-1:00pm	4:45pm-5:45pm
收費：	每人每組：\$70(會員)、 \$100(非會員)、\$35 (優惠收費)	每人每組：\$100(會員)、 \$130(非會員)、\$50 (優惠收費)

幼兒歷險王

冒險、歷奇、與人合作解決難題，一次過滿足三個願望，快點來參加！

- 內容： 1. 歷奇、合作遊戲 2. 學習欣賞別人及欣賞自己
- 對象： 3-6歲幼兒
- 名額： 每組8人
- 負責同工： 袁芷筠姑娘
- 備註： 請穿著輕便服裝及自備水。

地點：	天平中心	御庭軒中心
日期：	7/11、14/11、21/11/2015(星期六)	15/10、22/10、29/10/2015(星期四)
時間：	12:00nn-1:00pm	4:45pm-5:45pm
收費：	每人每組：\$70(會員)、 \$100(非會員)、\$35 (優惠收費)	每人每組：\$100(會員)、 \$130(非會員)、\$50 (優惠收費)

健體「幼」妙計：幼兒瑜珈 x FITBALL

瑜珈能有助舒緩壓力、穩定情緒，並能幫助按摩內臟，達致健體功效。配合FITBALL透過形象化的動作，讓幼兒的身體在安全的環境下，提升專注力及身體協調能力。

- 內容： 1. 瑜珈體驗 2. FITBALL動作練習 3. 親子團隊合作遊戲
- 對象： 3-6歲幼兒及其家長
- 名額： 每組6人
- 負責同工： 袁芷筠姑娘
- 備註： 1. 請穿著輕便服裝及自備水。 2. 家長需出席最後一節的親子平行小組

地點：	天平中心	御庭軒中心
日期：	第一季：28/11、5/12、12/12、19/12/2015(星期六) 第二季：20/2、27/2、5/3、12/3/2016(星期六)	第一季：28/10、4/11、11/11、25/11/2015(星期三) 第二季：12/1、19/1、26/1、2/2/2016(星期二)
時間：	每季分別有兩組，時間如下： 3:30pm-4:30pm 4:30pm-5:30pm	每季分別有兩組，時間如下： A組：3:30pm-4:30pm B組：4:45pm-5:45pm
收費：	每人每組：\$80(會員)、 \$110(非會員)、\$40(優惠收費)	每人每組：\$100(會員)、 \$130(非會員)、\$50(優惠收費)

小小生命探索隊

在幼兒階段，小朋友需要四圍探索，學習不同的事物，以及與同儕相處，學習社交技巧。有見及此，本中心舉辦小小生命探索隊，讓參加者發掘有趣事物之餘，亦學習與人相處的技巧！

- 內容： 1. 社交技巧訓練 2. 尋寶活動(參考遊戲治療元素)
- 地點： 天平中心
- 日期： 02/01/2016、09/01/2016、16/01/2016(逢星期六)
- 時間： 3:00pm-4:00pm
- 對象： K1-K3 幼兒
- 名額： 6人
- 收費： 每人\$60(會員)、\$90(非會員)、\$30(優惠收費)
- 負責同工： 林秀茹姑娘

開開心心過生日

每位幼兒都會很期望自己的生日會有個美味的蛋糕、驚喜的禮物以及玩得開心的遊戲，為滿足各位幼兒的願望，擁有魔法的小仙子將於今季降臨中心，為幼兒及家長送上生日祝福！

- 內容： 1. 親子團體遊戲 2. 小食 / 手工製作 3. 生日蛋糕及美食分享
- 對象： 3-6歲幼兒及其家長
- 名額： 每組6人
- 負責同工： 袁芷筠姑娘
- 備註： 每位參與活動之幼兒需至少由一位家長一同參與

地點：	天平中心	御庭軒中心
日期：	10月-12月：8/11/2015(星期日) 1月-3月：19/3/2015(星期六)	10月-12月：29/11/2015(星期日) 1月-3月：21/2/2015(星期日)
時間：	10月-12月：11:00am-12:30pm 1月-3月：3:00pm-4:30pm	11:00am-12:30pm
收費：	每人每組：\$40(會員)、 \$70(非會員)、\$20(優惠收費)	每人每組：\$50(會員)、 \$80(非會員)、\$25(優惠收費)





水分系列 - 情緒及自我管理學習小組

故事戲劇 Fun 分 FUN

- 內容：1. 以各種戲劇習式協助代入角色
2. 故事改編、戲劇創作
3. 戲劇表演及欣賞
- 名額：御庭軒中心
- 日期：A組：12/11、19/11、26/11、3/12、10/12、17/12/2015(星期四)
B組：17/2、24/2、2/3、9/3、16/3、23/3/2016(星期三)
- 時間：4:45pm-5:45pm
- 對象：3-6歲幼兒及其家長
- 名額：每組8人
- 收費：每組每人：\$180(會員)、\$210(非會員)、\$90(優惠收費)
- 負責同工：袁芷筠姑娘、屈婷娜姑娘
- 備註：家長需出席每組的第三節及第六節的親子平行小組

故事是陪伴幼兒成長的好朋友，現在除了可閱讀別人的故事，還可創作獨一無二的故事書，並利用戲劇形式表演出來，提升自信心！



演戲有益

- 內容：1. 透過創意道具、服飾讓幼兒代入情境
2. 創作故事的結局
3. 與家長一同欣賞幼兒的短劇表演
- 名額：天平中心
- 日期：17/10、24/10、31/10、7/11、14/11、21/11/2015(星期六)
- 時間：3:00pm-4:00pm
- 對象：3-6歲幼兒
- 名額：每組8人
- 收費：每組每人：\$120(會員)、\$150(非會員)、\$60(優惠收費)
- 負責同工：袁芷筠姑娘

故事是陪伴幼兒成長的好朋友，現在除了可閱讀別人的故事，還可創作獨一無二的故事書，並利用戲劇形式表演出來，提升自信心！



情緒魔法師



- 內容：1. 木偶說故事
2. 製作小手工抒發感受
- 對象：3-6歲幼兒
- 名額：每組8人
- 負責同工：袁芷筠姑娘
- 備註：每位參與活動之幼兒需至少由一位家長一同參與
- 地點：
- | 天平中心 | 御庭軒中心 |
|--|--|
| 第一章：11/10、18/10、25/10/2015(星期日)
第二章：9/1、16/1、23/1/2016(星期六) | 第一章：2/12、9/12、16/12/2015(星期三)
第二章：16/2、23/2、1/3/2016(星期二) |
| 第一章：12:00nn-1:00pm
第二章：11:00am-12:00nn | 4:45pm-5:45pm |
| 每人每組：\$70(會員)、
\$100(非會員)、\$35(優惠收費) | 每人每組：\$100(會員)、
\$130(非會員)、\$50(優惠收費) |
- 日期：
- 時間：
- 收費：

在森林裡，住著情緒魔法師與七個小矮人，七個小矮人都有著不同的性格和情緒。這一天，森林內來了一位公主，活動透過小矮人與這位新朋友相處及所遇到的事情代入角色，學習辨識各種情緒。

《大個仔大個女》遊戲成長小組

- 內容：1. 日常生活小任務
2. 趣味學習遊戲
- 名額：天平中心
- 日期：10/1、17/1、24/1、31/1/2016(星期日)
- 時間：11:00am-12:00nn
- 對象：3-6歲幼兒
- 名額：每組8人
- 收費：每組每人：\$80(會員)、\$110(非會員)、\$40(優惠收費)
- 負責同工：袁芷筠姑娘

玩遊戲也可以學習？沒錯！《大個仔大個女》遊戲成長小組主要以幼兒最喜愛的「玩」為主，透過不同的遊戲如：配對及各種小任務，讓寶寶成為「大個仔」、「大個女」，學習「自己的事自己做」，培養責任感。



芥子 成長

知多點

幼兒自我管理能力發展

什麼是「自我管理能力」？自我管理能力是指幼兒透過內在的認知過程，對自己的行為作合理而彈性的引導與規範，進而影響外在行為表現。

例如：小邦知道在課室內要安坐在椅子上（內在認知），他看到其他幼兒在跑跳，但仍安靜坐在椅子上等候老師（經規範後的外在行為表現）。

自我管理能力發展特徵

3-4歲幼兒

- ★ 能將玩具和圖書放回原處。
- ★ 知道及嘗試依從規律，遵守規則
- ★ 能聽從兩個步驟的指令
- ★ 玩玩具時，自動懂得輪候

4-5歲幼兒

- ★ 能整理自己的物品
- ★ 即使沒有成人的看顧，也能自律，能在指定範圍內活動
- ★ 能遵守遊戲規則

5-6歲幼兒

- ★ 能按類別整理好自己的物品。
- ★ 穿衣時，知道選擇合適的衣物。
- ★ 能明白及遵守大家一起訂立的規則。

提升幼兒自理能力小提示

多「放手」

讓幼兒有機會自己嘗試。如自己穿衣服、進食等。讓他重覆練習，鞏固記憶。

多具體讚賞

每人都喜歡被讚賞，幼兒從學習「自己做」的過程中獲得父母讚賞，因希望繼續獲得讚賞，便會繼續實踐該行為。

多鼓勵 並提供適當協助

保持正面愉快的氣氛，先讓幼兒嘗試，做不到時父母才提供適當協助。



香港青少年服務處

賽馬會天平綜合青少年服務中心

賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心

芥子成長計劃

幼兒自理能力



幼兒
發展

2015年10月至2016年3月通訊