



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

2015年5月至9月通訊

幼兒
發展

專注力

是什麼

P.4-5



機構簡介

香港青少年服務處為社會福利署資助的多元化社會服務機構，服務範圍包括臨床心理服務、綜合家庭服務、兒童之家、寄養服務、綜合家居照顧服務、地區青少年外展社會工作服務、深宵外展服務、綜合青少年服務中心、青少年中心、課餘託管、學校社會工作服務及濫用精神藥物者輔導中心。

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。

服務使用者如因各種原因退出服務或活動，可向負責工作員提出，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	
目錄及計劃服務理念	1
活動報名表	2
至「專」反斗社區教育計劃	3
芥子成長知多點—專注力是什麼？	4-5
陽光系列	6-10
中心地圖及開放時間	11
「我的情緒」填色頁	12-13
機構服務單位資料	14
水分系列	15-17
空氣系列	18-19
養分系列	20-21
芥子成長知多點—透過繪本 (picture book)， 協助兒童處理其負面情緒	22-23
情緒教室服務介紹	24-25

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	正選	後備
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

合共費用：\$

☐ 會員 (會員號碼：) ☐ 非會員

姓名： 性別： 年齡：

地址：(非會員適用)

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： 與參加者關係：

B. 本人明白及同意

- 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相關用途。
- 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。
- 遵守主辦團體所訂的規則，如因本人的疏忽或不遵從指示而引致的傷亡或財物損失，香港青少年服務處則毋須負責。

參加者簽署： 日期：

參加者家長 / 監護人姓名： 簽署： 日期：

聲明：

戶外活動及體能活動適用

- (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或健康、體能欠佳，不遵守指示而引致傷亡或財物損失，香港青少年服務處則毋須負責。

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身體健康狀況，適宜參與是次活動。如因上述參加者的疏忽或健康、體能欠佳，不遵守指示而引致參加上述活動時傷亡或財物損失，香港青少年服務處則毋須負責。

家長 / 監護人簽署： 日期：

特別接送安排適用

接送者： a) 與參加者關係： 聯絡電話：

接送者： b) 與參加者關係： 聯絡電話：

註：1. 如家長 / 監護人選擇由指定人士接送參加者，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身份。

中心專用：職員姓名： 日期： (上午/下午/晚上)

至「專」反斗社區教育計劃 分「Fun」遊戲日暨計劃成果展覽

分「Fun」遊戲日暨計劃成果展覽
將設有多元化體驗區，包括：手工區、扮演拍攝區、藝術區、大型器材遊戲區及「動動腦筋，玩出專注」開心share大募集頒獎禮等。

讓大家可以體驗「玩遊戲」對家庭、幼兒成長帶來的正面效用；同時更會展出「動動腦筋，玩出專注」比賽中獲獎之活動，與社區人士分享成果及推廣正面培育子女的訊息。

內容：

- 作品展覽
- 創意互動親子遊戲

日期：

31/5/2015 (星期日)

時間：

11:00am-2:00pm

地點：

帝庭軒商場

對象：

社區人士

名額：

200人

收費：

免費

負責同工：

戴倩怡姑娘

專注力是什麼？

家長可如何協助幼兒提升專注力？

專注力是什麼？每日我們都會從不同途徑接收資訊，外界資訊太多時，我們不可能一次過接收和處理所有，專注力就會依照資訊的相關性或重要性進行篩選。

接收資訊的渠道



專注力的種類



提升專注力小貼示

精簡及正面的指示

一起訂立規則
並一同遵守

多讚賞及鼓勵
良好行為

讀書時讀書，
遊戲時遊戲



陽光系列 - 家庭和親子活動、家長學習小組



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：與子女開開心心一起學健腦操（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：

15/8、22/8、29/8/2015 (逢星期日)

時間：

2:15pm — 3:15pm

地點：

御庭軒

對象：

3至5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(幼兒工作員)

備註：

1. 參與活動的幼兒，必須至少有一位家長父/母一同陪同參與。
2. 請穿著輕便衣服及帶備食水。



故事爸媽工作坊

家中寶寶常出現情緒問題？或是希望從小培養寶寶良好品格？工作坊將與家長分享如何利用故事書進行情緒教育，為家長做足準備，讓寶寶都能在故事書中度過充實的暑假。

內容：

1. 如何選擇合適故事進行情緒教育
2. 講故事技巧及提問示範
3. 情緒教育的延伸

地點：

御庭軒中心

天平中心

日期：

11/6、18/6、25/6/2015 (逢星期四)

10/6、17/6、24/6/2015 (逢星期三)

時間：

10:30am-11:30am

2:30pm-3:30pm

對象：

幼兒家長

名額：

12人

收費：

\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)

負責同工：

袁芷筠姑娘

備註：

參加者於完成工作坊後可獲贈一本故事書



煮出個「味」來・親子廚房 — Pizza 軍鑑日

透過製作不同款式的食物，培育幼兒成為
「入得廚房，出得廳堂」的全能至叻B！

內容：	製作Pizza 軍鑑
日期：	30/5/2015 (星期六)
時間：	4:00pm-5:00pm
地點：	御庭軒中心
對象：	3-6歲幼兒及其家長 (每位幼兒必須有至少一位家長陪同方可參與)
名額：	12人
收費：	每位參加者 \$40(會員)、\$70(非會員)、 \$20(優惠收費)
負責同工：	袁芷筠姑娘
備註：	1.請自備餐盒 2.參與活動的幼兒,必須至少有一位家長 (父/母)一同陪同參與

親子輕鬆星期天 **sunday!**

每天都要趕上學？放學後還要上興趣班及處理親子家課？
難得的星期天，齊來運動鬆一鬆！

內容：	1. 親子運動體驗	2. 團體合作遊戲	3. 親子按摩體驗
地點：	御庭軒中心	天平中心	
日期：	5/7、19/7、26/7 (逢星期日)	2/8、9/8、16/8/2015 (逢星期日)	
時間：	11:30am-12:30pm	10:30am-11:30am	
對象：	3-6歲幼兒及其家長		
名額：	12人		
收費：	每組每位參加者\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)		
負責同工：	袁芷筠姑娘		
備註：	1. 請穿著輕便衣服及帶備食水 2. 參與活動的幼兒,必須至少有一位家長父/母一同陪同參與		

開心家庭遊樂園

一年一度的暑假又來到，你還在頭痛安排什麼活動給子女？
根學者所指，「玩」能夠消耗精力；「玩」能有助幼兒學習；
「玩」亦是消耗漫長暑假的最佳工具！

內容：	1. 親子藝術日 2. 故事遊戲日 3. 專注力集中營	
地點：	御庭軒中心	天平中心
親子藝術日	11/7/2015(星期六), 11:30am-12:30pm	2/8/2015(星期日), 12:00nn-1:00pm
故事遊戲日	15/8/2015(星期六), 11:30am-12:30pm	18/7/2015(星期六), 4:00pm-5:00pm
專注力集中營	30/8/2015(星期日), 2:30pm-3:30pm	16/8/2015(星期日), 12:00nn-1:00pm
對象：	3-6歲幼兒及其家長	
名額：	6對親子	
收費：	每節每位參加者\$30(會員)、\$60(非會員)、\$15(優惠收費)	
負責同工：	袁芷筠姑娘	
備註：	參與活動的幼兒,必須至少有一位家長父/母一同陪同參與	



親子玩轉遊戲室

2015

一年一度的親子玩轉遊戲室又黎喇！

小朋友和家長可以透過參與「親子玩轉遊戲室」，透過遊戲、藝術活動、音樂活動，感受「玩」的樂趣。小孩子更能從「玩」中學習培養專注力、情緒管理及社交技巧。家長亦能將「玩」帶回家中，學習親子溝通技巧、並將玩樂加入日常生活中，讓小孩子在玩樂中輕鬆愉快地成長。

內容：	1. 以不同的方式學習「專注」 2. 親子學習，以藝術、遊戲、音樂及故事，訓練幼兒的專注力及情緒管理			
組別：	2歲	3歲	4歲	5歲
日期：	16、23、30/7/2015 逢星期四	16、23、30/7/2015 逢星期四	17、24、31/7/2015 逢星期五	17、24、31/7/2015 逢星期五
對象：	2歲幼兒及其1位家長	3歲幼兒其1位家長	4歲幼兒其1位家長	5歲幼兒其1位家長
時間：	10:15am-11:15am	11:30am-12:30pm	10:15am-11:15am	11:30am-12:30pm
對象：	御庭軒中心			
名額：	14人			
收費：	每組每位參加者\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)			
負責同工：	戴倩怡姑娘			
備註：	1. 每位參與活動的幼兒，必須有最少一位家長(父/母)一同參與 2. 活動內容主要以該年齡組別的幼兒而設，若家長希望與多於一名子女同時參與活動，歡迎向負責社工查詢有關安排。			

親子 童樂

暑假希望與子女多相處，正傷腦筋可以往哪裡去？現推介戶外好去處－錦田鄉村俱樂部，有一片草地、各式攤位、動物小天地等…讓大家把握機會與自己心愛的子女相處，一同製造美好回憶。

內容：	1. 製作及享用健康午餐 2. 親子戶外遊戲：拖拉飛船 3. 享用俱樂部設施：飼養本地黑草羊、兒童樂場、放風箏
日期：	4/7/2015 (星期六)
時間：	10:30am-6:00pm
地點：	本中心、錦田鄉村俱樂部
對象：	升K1至升小一幼兒及其家長
名額：	30人
收費：	每人\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠)
負責同工：	程綺琪姑娘
備註：	1. 活動費用已包括健康午餐、入場費用及車費 2. 請帶備足夠的食水、防曬用品及毛巾



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@hkscys.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@hkscys.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			✓	✓	✓	✓	✓	×

中心休假及公眾假期暫停開放時間		
25/5/2015 (一)	佛誕	暫停開放
13 - 20/9/2015*	中心休假	暫停開放
28/9/2015 (一)	中秋節翌日	暫停開放

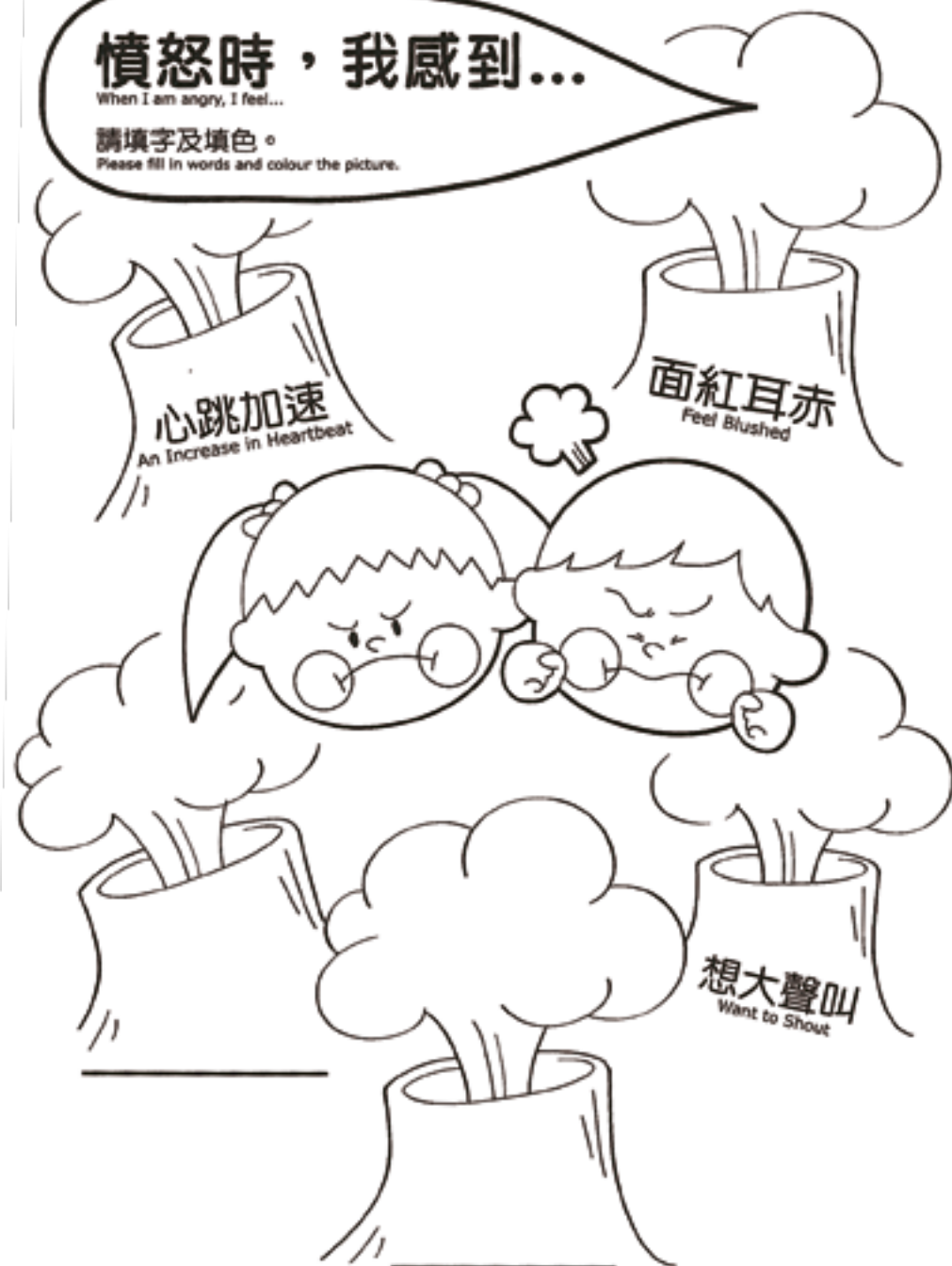
*21/9/2015將恢復正常。

憤怒時，我感到...

When I am angry, I feel...

請填字及填色。

Please fill in words and colour the picture.



與子女討論憤怒的感覺和原因。

Discuss the feeling and causes of anger with your child.

我的感受

My Feelings

請填色及畫圖。

Please colour and draw the picture.



快樂
Happy



生氣
Angry



悲傷
Sad



害怕
Frightened



害羞
Shy



困惑
Puzzled

請在公仔臉上畫上表情，並於空格內填上感受。

Please draw an expression on the doll's face.



我現在的感受：

Now, I feel: _____



鼓勵子女用不同的方法表達感受及認識不同的情緒。

Encourage your child to use different ways to express feelings and understand different emotions.

香港青少年服務處各服務單位資料

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
臨床心理服務			
紅磡綜合家庭服務中心	九龍紅磡邨紅磡樓地下	2761 1106	2715 4033
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
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
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
深宵外展服務			
大埔及北區深宵青少年外展服務	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
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1期第3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2期18座地下及1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
兒童及青年中心			
成和青少年中心	香港跑馬地桂成里20號誠和閣地下	2572 2311	2572 3115
課餘託管服務			
大元課餘託管服務中心	新界大埔大元邨泰樂樓地下24-26室	2660 6572	2660 8254
學校社會工作服務			
學校社會工作服務 (為43所中學提供駐校社工服務)	請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563
兒童之家服務			
兒童之家 (於九龍及新界區設立9間兒童之家)	請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563
寄養服務	請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563
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	3013 8601



水分系列 - 情緒及自我管理學習小組

「迷你幼稚園」學前適應班「暑假版」

「去迪士尼做足準備」，幼稚園入學前也要做好準備！「迷你幼稚園」透過不同的主題活動及學習，培養幼兒自理獨立的能力，為寶寶做好入學準備！是次的「暑假版」連三日舉行，讓寶寶更能體驗「天天開心上學去」！

內容：	1. 音樂小跳豆（音樂運動） 2. 探險奇兵（主題探索學習） 3. 「點」止咁簡單（茶點自理訓練） 4. 美藝小先鋒（故事分享 / 手工製作）		
地點：	御庭軒中心		天平中心
日期：	A組	8-10/7/2015（連續三日）	15-17/7/2015（連續三日）
	B組	22-24/7/2015（連續三日）	29-31/7/2015（連續三日）
時間：	11:30am-12:30pm		
對象：	2-3歲幼兒及其家長		
名額：	6對親子		
收費：	每組每位參加者\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)		
負責同工：	袁芷筠姑娘		
備註：	1.請自備餐盒 2.參與活動的幼兒,必須至少有一位家長/母一同陪同參與		

「情緒小管家」幼兒小組

面對情緒化的孩子時，容易令家長的情緒也受到影響，想孩子學懂好好管理自己的情緒、好好發揮自己的能力？現可透過遊戲、體驗活動及練習，讓幼兒認識及表達自己的情緒，提升正面情緒及促進親子關係。

內容：	遊戲、故事及活動手冊
地點：	天平中心
日期：	9/7、16/7、23/7、30/7/2015（逢星期四）
時間：	4:30pm-5:30pm
對象：	3-6歲幼兒
名額：	8人
收費：	每組每位參加者\$80（會員）、\$110（非會員）、\$40（優惠收費）
負責同工：	林桂琴姑娘
備註：	30/7/2015（星期四）5:30-6:00pm為家長會，期間設托兒服務

煮出個「味」來・親子廚房

內容：透過製作以不同國家為主題的美食，並探索相關的國家小知識，培育幼兒成為「國家級大廚」！

地點：天平中心

日本篇：17/7、24/7、31/7/2015
(星期五)
4:00pm-5:00pm

日期及時間：墨西哥篇：7/8、14/8、21/8/2015
(星期五)
4:00pm-5:00pm

對象：3-6歲幼兒及其家長

名額：6對親子

收費：12人每位參加者\$120(會員)、\$150(非會員)、\$60(優惠收費)

負責同工：袁芷筠姑娘

備註：1. 請自備餐盒
2. 參與活動的幼兒，必須至少有一位家長/母一同陪同參與

小小理財魔法師

精靈是一位聰明的理財魔法師，有一日，他遇上了閃亮亮在逛街，閃亮亮凡見到喜歡的都買，毫不猶豫，於是精靈問他：「你這樣用錢，不怕把爸媽的錢都用光嗎？」，閃亮亮便回答：「那便叫他們再賺嘛！」。

「花錢容易賺錢難」的道理各位家長都很明白，但又有幾多位幼兒明白呢？幼兒的慾望永遠都是無盡的，要為他們建立正確的理財觀念，請與閃亮亮一同向精靈學習吧！

內容：1. 認識理財概念及小貼示
2. 分辨「想要」和「需要」
3. 學習知足常樂
4. 5/8/2015為親子平衡小組，
將由註冊社工與家長分享如何助幼兒建立理財概念

地點：御庭軒中心 天平中心

日期：22/7、29/7、5/8/2015 (逢星期三) 14/8、21/8、28/8/2015 (逢星期五)

時間：4:45pm-5:45pm 2:00pm-3:00pm

對象：3-6歲幼兒 (父或母需出席最後一節的小組)

名額：6人

收費：\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)

負責同工：袁芷筠姑娘、屈婷娜姑娘

健體「幼」妙計： 幼兒玩瑜伽《第二季》

「幼兒玩瑜伽？」研究指出瑜伽能有助舒緩壓力、穩定情緒，並能幫助按摩內臟，達致健體功效。配合故事和遊戲，讓幼兒在有趣、放鬆的環境下，練習結合身心靈。

內容：1. 合作遊戲 2. 瑜伽練習
3. 故事分享 4. 最後一節為親子體驗活動

地點：御庭軒中心 天平中心

日期：6/8、13/8、20/8/2015 (逢星期四) 12/8、19/8、26/8/2015 (逢星期三)

時間：A組：3:30pm-4:30pm A組：2:30pm-3:30pm
B組：4:45pm-5:45pm B組：4:00pm-5:00pm

對象：3-6歲幼兒 (父或母需出席最後一節的小組)

名額：6人

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

負責同工：袁芷筠姑娘

備註：1. 負責同工已考獲認可的兒童健體導師證書
2. 請穿著輕便衣服及自備水樽

童夢遊樂園(B組及D組)

童夢遊樂園以抗逆力為主題，期望幼兒能透過故事分享、遊戲與音樂及藝術創作活動等，提升自理能力和培養抗逆力。抗逆力是人類天生的一種潛能，當遇上困難和逆境時，一個具備抗逆力的人能積極面對各種挑戰和克服障礙，要培育幼兒的抗逆力，除了環境因素外，他們本身的內在因素也十分重要，其中包括：社交能力、情緒管理及解決問題的能力，透過鞏固和擴闊幼兒在這些方面的知識和經驗，將有助培育他們的抗逆力。

B組 1. 主題：情緒管理
2. 互動遊戲、手工創作
3. 認識情緒、學習量度和表達自己的情緒

D組 1. 主題：自理能力
2. 生活體驗遊戲
3. 七彩繽紛廚房樂 (小食製作1次)

日期：6、13、20/8/2015 (逢星期四) 7、14、21/8/2015 (逢星期五)

時間：11:30am-12:30pm 11:30am-12:30pm

地點：御庭軒中心

對象：升K1至升小一學生

名額：每組8人

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

負責同工：戴倩怡姑娘



空氣系列 - 社交群體發展小組



解難 至叻

B

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 4. 最後一節為親子平衡小組	
地點：	御庭軒中心	天平中心
日期：	7/5、14/5、21/5/2015(逢星期四)	2/5、9/5、23/5(逢星期六)
時間：	4:45pm-5:45pm	4:30pm-5:30pm
對象：	3-6歲幼兒（父或母需出席最後一節的小組）	
名額：	6人	
收費：	\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)	
負責同工：	袁芷筠姑娘	

開開心心過生日《第一季》

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	
地點：	御庭軒中心	天平中心
日期：	27/6/2015 (星期六) 11:30am-1:00pm	13/6/2015 (星期六) 12:30pm-2:00pm
	25/7/2015 (星期六) 4:00pm-5:30pm	11/7/2015 (星期六) 3:30pm-5:00pm
時間：	8/8/2015 (星期六) 11:30am-1:00pm	29/8/2015 (星期六) 11:30am-1:00pm
	12/9/2015 (星期六) 11:30am-1:00pm	12/9/2015 (星期六) 3:30pm-5:00pm
對象：	3-6歲幼兒及其家長	
名額：	12人	
收費：	每位參加者每節\$60(會員)、\$90(非會員)、\$30(優惠收費)	
負責同工：	袁芷筠姑娘	
備註：	該月生日之幼兒可獲禮物一份(需於報名時出示出生證明文件)	

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蒞臨中心，為幼兒及家長送上生日祝福！

童夢游樂園 (A組及C組)

童夢游樂園以**抗逆力**為主題，期望幼兒能透過故事分享、遊戲與音樂及藝術創作活動等，提升自理能力和培養抗逆力。

抗逆力是人類天生的一種潛能，當遇上困難和逆境時，一個具備抗逆力的人能積極面對各種挑戰和克服障礙，要培育幼兒的抗逆力，除了環境因素外，他們本身的內在因素也十分重要，其中包括：社交能力、情緒管理及解決問題的能力，透過鞏固和擴闊幼兒在這些方面的知識和經驗，將有助培育他們的抗逆力。

日期：	A組 1. 主題：社交技巧 2. 故事、音樂遊戲、藝術創作 3. 小劇場	C組 1. 主題：解難能力 2. 室內歷奇遊戲 3. 建立效能感
	6、13、20/8/2015 (逢星期四)	7、14、21/8/2015 (逢星期五)
時間：	10:15am-11:15am	10:15am-11:15am
地點：	御庭軒中心	
對象：	升K1至升小一學生	
名額：	每組8人	
收費：	每位參加者每組\$100(會員)、 \$130(非會員)、\$50(優惠收費)	
負責同工：	戴倩怡姑娘	



養分系列 - 專注力訓練小組、家長支援小組

健體「幼」妙計： 幼兒玩FITBALL《第二季》

「圓」來可以這樣好玩！FITBALL 透過形象化的動作，讓幼兒的身體在安全的環境下，得以均衡發展。配合團體遊戲，讓幼兒在輕鬆愉快的環境下，培養合作精神及增強專注力。

內容：	1. 團體遊戲 2. FITBALL訓練 3. 最後一節為親子體驗活動	
日期：	御庭軒中心	天平中心
時間：	16/7、23/7、 30/7/2015(星期四)	21/7、28/7、 4/8/2015(星期二)
地點：	A組：2:15pm-3:15pm B組：3:30pm-4:30pm	A組：11:30am-12:30pm B組：2:30pm-3:30pm
對象：	3-6歲幼兒（父或母需出席最後一節的小組）	
名額：	6人	
收費：	每組每位參加者\$100(會員)、 \$130(非會員)、\$50(優惠收費)	
負責同工：	袁芷筠姑娘	
備註：	1. 負責同工已考獲認可的兒童健體導師證書 2. 請穿著輕便衣服及自備水樽	

童話說「性」

童話中的小紅帽，在去探望外婆的途中遇上色迷迷的大灰狼，大灰狼伸出利爪，想要把小紅帽抓住...大家除了擔心小紅帽會被大灰狼吃掉外，會否也擔心大灰狼有其他目的呢？除了顧及生命安全，身體的安全也很重要，活動透過耳熟能詳的童話故事，與幼兒代入情境，分享如何保護自己的身體，預防性侵犯的發生。

內容：	1. 童話故事分享 2. 角色扮演 3. 保護身體小貼示分享	
日期：	御庭軒中心	天平中心
時間：	11/8、18/8、 25/8/2015(星期二)	21/7、28/7、 4/8/2015(星期二)
地點：	10:15am-11:15am	4:30pm-5:30pm
對象：	3-6歲幼兒	
名額：	6人	
收費：	\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)	
負責同工：	袁芷筠姑娘	

夏日「全幼」運動會

夏日「全幼」運動會，將運動的元素加入活動和遊戲之中，訓練幼兒的專注力和自理能力，教導幼兒成為一個真正出色的運動員！

內容：	1. 運動員之食糧：訓練小肌肉協調和自理能力 2. 運動員之專注力：訓練專注力和身體協調 3. 運動會：幼兒運動員的競技日	
日期：	4/8、11/8(星期二) 11:30am-12:30pm	
時間：	18/8/2015(星期二) 11:30am-1:00pm	
地點：	御庭軒中心	
對象：	升K2-升小一幼兒	
名額：	25人	
收費：	\$100(會員)、\$130(非會員)、\$50(優惠收費)	
負責同工：	程綺琪姑娘、戴倩怡姑娘	
備註：	1. 請於15/8 當天穿著運動鞋， 2. 帶備小毛巾及足夠的水 3. 幼兒必須出席首兩節活動才能參加最後一節的運動會。	



身心舒暢家長組(C組)

面對子女的不同成長挑戰，有家長可能會感到擔憂、緊張或身心疲慮，這不僅影響身心健康，也不利家庭關係。故可透過這個家長組，一起分享和學習一些管教子女及舒緩壓力的方法，藉此提升個人的能力感。

內容：	1. 「靜觀覺察」（呼吸練習及伸展運動）、 中醫食療的分享及體驗活動、 學習減壓及滋養身心靈的方法。 2. 分享和學習管教子女的方法和技巧	
日期：	10/7、17/7、24/7、31/7/2015(星期五)	
時間：	10:15am-11:45pm	
地點：	天平中心	
對象：	家長	
名額：	10人	
收費：	\$40(會員)、\$70(非會員)	
負責同工：	林桂琴姑娘	

升小預備工作坊(B組)

面對幼童由幼稚園升讀小學，家長既興奮又擔心。好的開始是成功的一半，若家長們能協助孩子作出充足準備，便可以讓孩子順利地適應這轉變，以正面的態度面對學習。

內容：	透過短講、短片、討論及分享，讓家長了解孩子升讀小學時可能遇到的困難及挑戰及掌握不同的方法，以協助孩子面對這重大的轉變。	
日期：	13/6/15(星期六)	
時間：	10:00am-11:30am	
地點：	天平中心	
對象：	幼兒家長、祖父母或照顧者	
名額：	15人	
收費：	\$20(會員)、\$50(非會員)、\$10(優惠收費)	
負責同工：	林桂琴姑娘	
備註：	活動期間設託兒服務	

處理幼兒情緒及 不當行為有妙法 家長工作坊

面對幼兒容易因小事而發脾氣，甚至出現違規或不當的行為，令家長既傷腦筋，又擔心子女的成長，本工作坊會參考運用ABC行為分析法，結合前線經驗，探討引致兒童不當行為的成因及有效處理有關行為的方法與技巧。

內容：	1. 短講、短片 2. 實例討論及應用	
日期：	25/7/2015(逢星期六)	
時間：	4:00pm-5:30pm	
地點：	天平中心	
對象：	3-6歲幼兒家長	
名額：	10人	
收費：	\$10(會員)、\$40(非會員)	
負責同工：	林桂琴姑娘	
備註：	活動期間設託兒服務	

暑假版「(幼兒組)」 玩出 專注

孩子不專注的表現，很多時令到父母很煩惱，如你的子女出現了以下情況：
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 反
3. 易衝動、缺乏耐性、打斷別人說話、騷擾他人等

很可能是專注力不足/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。
玩出專注暑假版會結合運動訓練及情緒管理訓練，以一星期三天的密集式訓練促進幼兒的發展。

內容：	1. 情緒管理訓練：透過不同的體驗遊戲、藝術活動讓參加者學習以正面方式表達個人需要及情緒。 2. 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、平衡力訓練等，刺激兒童內耳前庭、全身觸覺及肌肉關節等，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。	
日期：	14/7-27/8/2015(逢星期二、三、四)(共21節)	
時間：	4:45pm- 5:45pm	
地點：	御庭軒中心	
對象：	升K2-升小一學生	
名額：	8人	
收費：	\$1000(會員)、\$1030(非會員)、\$500(優惠收費)	
負責同工：	戴倩怡姑娘	
備註：	請穿著輕便服裝及廿帶備食水。	

透過繪本 (picture book)， 協助幼兒處理負面情緒

情緒是什麼？情緒是心裏面的各種感覺……正面的情緒自然讓人開心，負面的情緒會令人感到不舒服，甚至可能會影響到自己及別人的生活。

兒童情緒教育的相關研究指出，繪本能有助兒童的情緒發展。繪本具有抒解情緒的功能，是一種兒童熟識及方便的媒介。繪本故事的內容，常與兒童的日常生活、遭遇的困難或渴求有關，此外，繪本的圖象及角色造型往往能吸引兒童的注意力，加上繪本常以第一人稱觀點敘事，直接表達主角的感受，因而較易令兒童代入角色及產生共鳴。

家長如何運用繪本呢？當家長拿著繪本向孩子講完故事後，家長可以請孩子：

1. 用言語或圖畫重述他/她最喜歡或深刻的情節、人物的感受或行為等。
2. 回想其生活經驗，與故事內容有什麼相似的經歷、感受或反應。
3. 想象若類似事件再度發生，他/她會有什麼感受？會選擇用什麼辦法面對。

情緒是什麼？

情緒是什麼？感覺又是什麼？
你今天的心情，好嗎？



我的感覺.你的感覺

著者：勃蘭登伯格 (Brandenberg, Aliki.) 1929-
適合年齡：三歲以上
出版者：上誼文化實業股份有限公司
出版年份：2009



你的心情好嗎？

著者：布朗 (Browne, Anthony.) 1946-
適合年齡：三歲以上
出版者：維京國際股份有限公司
出版年份：2011



我變成一隻噴火龍了！

著者：賴馬
適合年齡：兩歲以上
出版者：和英文化事業有限公司，
出版年份：2013



生氣湯

著者：埃弗里特 (Everitt, Betsy.)
適合年齡：三歲以上
出版者：景行現代教育研究社，
出版年份：2002



處理「沮喪」、「難過」之情緒

當孩子心裏期望的，和實際發生的不一樣時，沮喪或難過，都是正常的情緒。如何和這些情緒和平相處，確實需要好好的練一練！



壞心情！

著者：佩茨 (Petz, Moritz.)
適合年齡：三歲以上
出版者：小魯文化事業股份有限公司，
出版年份：2009



口水龍

著者：管家琪
適合年齡：三歲以上
出版者：小魯文化事業股份有限公司，
出版年份：2009

情緒教室服務介紹

「媽媽像太陽、爸爸像月亮」 幼兒情緒支援小組

內容：

1. 幫助幼兒認識面對父母婚姻問題所引起的情緒反應
2. 幫助幼兒表達情緒，疏導幼兒因面對父母婚姻問題所引起的負面情緒
3. 幫助幼兒用健康的方法發洩負面情緒
4. 幫助幼兒和父母保持正向的親子關係

日期：15/8、22/8、29/8、5/9/2015（逢星期六）

時間：4:00pm-5:00pm

地點：御庭軒中心

對象：面對父母分居/離婚之3-6歲幼兒

名額：6人

收費：\$120（會員）、\$150（非會員）、\$60（優惠收費）

負責同工：岑穎忻姑娘、袁芷筠姑娘



「透視子女心」幼兒家長小組

內容：

1. 培養兒童成功的重要原素
2. 聆聽兒童的情緒和心聲
3. 如何回應兒童的內心世界，提升自尊感
4. 教導常犯錯的兒童，和設立限制的技巧

日期：15/7、22/7、29/7/2015（逢星期三）

時間：10:30am-12:30pm

地點：御庭軒中心

對象：3-6歲幼兒家長

名額：8人

收費：\$80（會員）、\$110（非會員）、\$40

負責同工：岑穎忻姑娘、袁芷筠姑娘





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

2015年5月至9月通訊

幼兒
發展



協助幼兒處理負面情緒 P. 22-23

