



健康校園 – 全人健康發展服務推介 (2022-23 年度)

為了推動青少年的全人發展，我們會在生理、心理、社交、精神、學業及認知等六大健康範疇來設計活動；讓青少年能思考在成長階段中的不同發展。

面對疫情，大家都要適應「新常態」，現時大部份學生對網課的運作已經非常純熟，又可以足不出戶地交網上功課；然而也會引起欠缺運動、缺乏社交機會等問題。此外，教師和家長們也因疫情面對學生在網上的各種行為問題及學習情況，也感無力。因此，我們設計了一系列網絡上的小組，讓學生在家中也能保持與人相處的機會；也為教師和家長們舉辦舒展身心的活動，讓大家身心靈都有平衡的發展。

服務內容：

1. **教師培訓** – 透過不同的專業培訓，讓教師們時刻裝備自己，提昇教學成效及質素。
2. **家長教育** – 認識孩子的特性及明白青少年成長階段的需要，提升家長管教子女的技巧。
3. **學生講座** – 加強學生對自己的生理及心理狀況有更多的了解，建立有助身心健康發展的好習慣。
4. **學生課程** – 透過啟發性遊戲、短片欣賞、小組討論及角色扮演等活動，探討影響身心健康的不問課題，培養積極及健康的生活態度。
5. **小組訓練** – 培養學生正確與人相處的技巧和態度，促進正面社交互動。

其他服務的詳情可瀏覽中心網頁 <https://www.restoration.com.hk/> 或掃描以下 QR CODE。



歡迎致電本中心 (2399 7776) /

以電郵 (info@restoration.com.hk) 查詢有關內容。

1. 教師培訓 (2022-23)

服務
推介



a) 和諧粉彩教師工作坊

目的：透過繪畫和諧粉彩的過程體驗平靜的心境，從煩瑣的工作中得到放鬆及重拾正能量

內容：透過簡單的和諧粉彩創作沉澱心靈，及經導師引導下客觀檢視自己的內心和專注於色彩及畫紙當中，創作出獨一無二的作品

時數：2 小時

對象：中 / 小學校教師

導師：註冊社工 (日本和諧粉彩正指導師及曾修畢藝術治療課程)

費用：\$4,800 元正 (以參與人數不多於 30 人計算，隨後每人額外收費\$150 元正，上限人數為 70 人；超過 41 人或以上會額外安排多一位導師協助；此費用已包括導師費及物資費)

備註：可按校方需要延長工作坊時數，收費需另行報價。
參加者不需要有任何繪畫經驗。

b) 專題培訓系列

對象：中 / 小學校教師

形式：校本講座 (以講授和分享為主) / 校本工作坊 (以互動和活動為主)

費用：\$2,000 至\$2300 起 / 小時 (按個別講員收費，所以有所不同)

備註： /

系列一：促進關係

- a) 兒童 / 青少年 / 家長輔導的理論及技巧
- b) NLP 溝通技巧
- c) 以調解的方法建立學校之團隊精神

系列二：校園危機介入

- d) 自毀及自殺行為危機介入處理
- e) 校園危機事故壓力管理訓練
- f) 處理投訴之軟技巧訓練

系列三：其他

- g) 正向心理學
- h) 以調解的方法建立學校之團隊精神
- i) 透過創意教學促進學習動機



健康校園 – 全人健康發展服務

2. 家長教育 (2022-23)

a) 如何提昇父母管教子女的戰鬥力

目的：了解現今子女的成长需要，學習不勞氣的教子方法，裝備自己成為新一代的父母

內容：講座、個案分享、情境處理

時數：1.5 – 2 小時

對象：中 / 小學校家長

導師：註冊社工

費用：\$1,400 元正 / 小時

備註：此活動可以工作坊形式進行，需另行報價

服務
推介



b) 如何營造健康的家庭

目的：認識壓力的來源，了解壓力對管教子女的影響，並學習有效處理壓力的技巧

內容：講座、個案分享、情境處理

時數：1.5 – 2 小時

對象：中 / 小學校家長

導師：註冊社工

費用：\$1,400 元正 / 小時

備註：此活動可以工作坊形式進行，需另行報價

c) 如何培養具責任感的好孩子

目的：讓家長了解責任感的性質及其內涵，建立子女責任感的因素及具備的環境，並提升子女責任感的具體方法和技巧

內容：講座、個案分享、情境處理

時數：1.5 – 2 小時

對象：中 / 小學校家長

導師：註冊社工

費用：\$1,400 元正 / 小時

備註：此活動可以工作坊形式進行，需另行報價

d) 教學相長：如何提昇子女學習興趣

目的：讓家長檢視子女的學習態度及興趣，並學習發掘子女的學習動機

內容：講座、個案分享、情境處理

時數：1.5 – 2 小時

對象：中 / 小學校家長

導師：註冊社工

費用：\$1,400 元正 / 小時

備註：此活動可以工作坊形式進行，需另行報價

e) 運用多元遊戲改善子女的專注力

目的：教導家長透過多元遊戲，從而增強子女的專注力

內容：講座、個案分享、情境處理

時數：1.5 – 2 小時

對象：中 / 小學校家長

導師：註冊社工

費用：\$1,400 元正 / 小時

備註：此活動可以工作坊形式進行，需另行報價



健康校園 – 全人健康發展服務

3. 學生講座 (2022-23)

a) 情緒在你手

目的：讓學生明白情緒與行為的相互關係、情緒的正面及負面作用及學習適當地表達情緒

內容：講座、故事及短片分享、體驗遊戲

時數：1 小時

對象：中學生、小學生 (最多以三級學生為限)

導師：註冊社工

費用：\$1,000 元正

備註： /

b) 變變變生命力

目的：讓學生學習青春期的生理、心理變化，並和諧的兩性相處，學習合宜的身體接觸及互相尊重

內容：講座、故事及短片分享、體驗遊戲

時數：1 小時

對象：中學生、小學生 (最多以三級學生為限)

導師：註冊社工

費用：\$1,000 元正

備註： /

服務
推介



c) 做家人的守護天使

目的：讓學生正確解讀父母的管教行為，並設身處地明白父母的處境及需要，學習成為守護天使以建立和諧家庭

內容：講座、故事及短片分享、體驗遊戲

時數：1 小時

對象：中學生、小學生 (最多以三級學生為限)

導師：註冊社工

費用：\$1,000 元正

備註： /



健康校園 – 全人健康發展服務

4. 學生課程 (2022-23)

a) 健「生」教室 (中小)

對象：小三至小四學生

形式：班本工作坊

時數：1 小時

導師：註冊社工

費用：\$1,050 元正 (包括導師費及物資費)

備註：可同時派出多名社工入班帶領有關活動

題目：

- 與「功課」做朋友：分析抄功課的現象，建立正確的學習態度
- 學業壓力無有怕：了解學業壓力的成因，學習處理學業壓力
- 至 Fit 小人類：認識兒童肥胖的原因及食物營養標籤
- 你說怎麼辦？：學習正確表達不滿的方法
- 知足常樂：探討物質觀，認識延遲滿足感的能力
- 偷來不快樂：探討偷竊行為，明白偷竊所帶來的影響
- 我是誰？：讓學生建立正面的自我形象

b) 健「生」教室 (高小)

對象：小五至小六學生

形式：班本工作坊

時數：1 小時

導師：註冊社工

費用：\$1,050 元正 (包括導師費及物資費)

備註：可同時派出多名社工入班帶領有關活動

題目：

- 我有分數：了解「要事第一」的重要性，提升學習效能
- 動腦不動怒：學習正確憤怒管理的重要及方法
- 毒來毒往：了解吸毒引致的身體影響及不能逆轉的禍害
- 小心選「誘」：學習拒絕朋輩引誘的技巧
- 挑戰可跨越：學習以積極態度接受生命中的挑戰
- 癮·隱·忍：了解何謂成癮行為及對六大健康範疇的影響

c) 健「生」教室 (初中)

對象：中一至中二學生

形式：班本工作坊

時數：1 小時

導師：註冊社工

費用：\$1,050 元正 (包括導師費及物資費)

備註：可同時派出多名社工入班帶領有關活動

題目：

- 安枕無憂：了解睡眠於成長過程中的重要性
- 快樂何處尋：檢視自己快樂的來源，學習以樂觀積極的態度面對困難
- 情能自制：探討戀愛關係中貞潔的重要
- 跨「難」英雄：提升面對逆境的能力，從而建立積極人生態度



健康校園 – 全人健康發展服務

5. 小組訓練 (2022-23)

服務
推介

a) 棋樂「交」遊團

目的：培養學生正確與人相處的技巧和態度，促進正面社交互動

內容：透過桌上遊戲 (board game) 、體驗活動及角色扮演強化組員的社交技巧

對象：高小或初中學生

人數：6-8 人

節數：8 節 / 每節 1 小時

導師：註冊社工

費用：\$8,400 元正 (包括導師費及物資費)

備註： /

b) 7 Habits 之領袖訓練

目的：學習 7 個邁向成功的習慣及發展學生的領袖潛能，培育他們成為校內領袖生

內容：以 Stephen R.Covey 暢銷全球的《高效能人士的七個習慣》為藍本，將其理念轉
變為有趣的體驗活動

對象：高小或初中學生

人數：10-20 人

節數：8 節 / 每節 1 小時

導師：註冊社工

費用：\$8,400 元正 (包括導師費及物資費)

備註：完成課程者可獲頒發證書



健康校園 – 全人健康發展服務