

善用暑假 讓小朋友話事！

相信很多家長每到暑假都會為子女如何安排暑期活動而感到煩惱，既想在暑假期間讓小朋友放鬆去玩，但又擔心小朋友過度放縱，到九月開學時無法收拾心情投入學習！想令小朋友的暑假過得歡樂、充實又有意義，家長可以怎樣做呢？筆者有以下建議：

避免過度學術化，小朋友要有Say

家長可以根據小朋友的興趣，為小朋友安排暑期活動，不宜為小朋友報讀過多操練式補習班，時間亦不宜過長。家長宜與子女商量暑期活動的安排，避免一廂情願選錯活動，浪費時間和金錢。

順應小朋友的天性，訂立暑期目標

小朋友平時忙於功課，無暇實現自己的心願，不妨在暑假盡情投入，好好完成吧！家長協助小朋友訂立目標時應順應其天性，讓小朋友發揮特長，他們亦會因此而玩得份外投入。

作息有序，編排時間表

讓小朋友自己規劃時間表，以作息有序為大原則，同時讓他們學習自主。聯合國兒童基金會建議，讓小朋友每日進行「自由遊戲」(free play)，因為玩樂也是小朋友的學習機會。因此，在編排暑假作息表時，家長謹記要預留時間讓小朋友自由自在、自行選擇遊戲，這樣對他們的成長發展均有所裨益。

學習分擔家務，培養責任感

家長可讓小朋友決定每天在家做一件能力所及的家務，如：掃地、摺衣服等，或每星期執拾一次自己的房間，藉此養成良好的生活習慣，培養家庭的歸屬感及責任感。

撰文：尚衡成長及培訓中心 輔導員林秀清姑娘

現今的小朋友都很忙碌，暑假可能已經是唯一能讓他們自由玩樂的時間，家長不妨讓孩子自由探索，讓他們可以自行發掘和自我發現，這是一個很重要的學習旅程，相信比任何一個補習班或興趣班都要珍貴。

參考資料：慈慧幼苗《安排孩子暑期活動有竅門》和《如何善用暑假》

尚衡 活動推介

家長講座 幼兒及兒童活動



拆解孩子失控劇場 Positive Emotional Theater

- 目的：** 1. 加強家長了解孩子不同的情緒需要
2. 提升家長正向教養的能力
- 日期：** 1/9/2023 (星期五, 共1節)
- 時間：** 7:30pm - 9:30pm
- 地點：** 機構轄下單位
- 內容：** 當孩子有情緒失控時, 作為家長的你會否感到很無助、憤怒? 活動讓你了解孩子情緒背後的需要, 終止孩子無理取鬧及失控的方法, 讓親子一同與情緒做朋友!
- 對象：** 2-12歲兒童之家長
- 費用：** \$80
- 備註：** 此活動設有實體課和網上課, 請於報名時選擇參加實體課或網上課
- 導師：** 陳曉敏姑娘 (尚衡成長及培訓中心輔導員, 註冊社工)
- 負責職員：** 陳曉敏姑娘
- 活動編號：** HLEC23018

兒童專注知多點 家長工作坊 Enhancing Children Attention Parent Workshop

- 目的：** 1. 加強家長對專注力的認識
2. 學習提升孩子的專注方法
- 日期：** 20/10/2023 (星期五, 共1節)
- 時間：** 7:30pm - 9:00pm
- 地點：** 機構轄下單位
- 內容：** 工作坊透過介紹4項專注力的分類 (持續性專注、選擇性專注、轉換成專注和分散性專注, 加強家長對專注力的認識, 同時透過教導家長透過不同遊戲和訓練, 以及注意日常生活事項以協助提升孩子的專注力。
- 對象：** 育有12歲以下孩子的家長
- 費用：** \$150
- 備註：** 此活動設有實體課和網上課, 請於報名時選擇參加實體課或網上課
- 導師：** 林秀清姑娘 (尚衡成長及培訓中心輔導員, 註冊社工)
- 負責職員：** 林秀清姑娘
- 活動編號：** HLEC23016



不再活火山幼兒遊戲治療小組 11/2023 Kids Play Therapy Group

- 目的：** 1. 提升幼兒的情緒表達及控制;
2. 提升幼兒與人相處時的情緒管理技巧
- 日期：** 9/11-30/11/2023 (逢星期四, 共4節)
- 時間：** 5:00pm - 6:00pm
- 地點：** 機構轄下單位
- 內容：** 小組透過遊戲、情景訓練、討論和分享, 讓小朋友能有趣地學習情緒管理的適當方法及技巧, 並鼓勵他們將所學到的技巧, 應用在日常生活中。
- 對象：** 4-6歲幼兒
- 費用：** \$400
- 備註：** 小組後每名參加者均會獲得45分鐘個別家長面談
- 導師：** 林秀清姑娘 (尚衡成長及培訓中心輔導員, 註冊社工)
- 負責職員：** 林秀清姑娘
- 活動編號：** HLEC23026

不再活火山兒童遊戲治療小組 11/2023 Children Play Therapy Group

- 目的：** 1. 提升兒童的情緒表達及控制;
2. 提升兒童對自身情緒的察覺及接納
- 日期：** 10/11-1/12/2023 (逢星期五, 共4節)
- 時間：** 5:00pm - 6:00pm
- 地點：** 機構轄下單位
- 內容：** 小組透過遊戲、情景訓練、討論和分享, 讓小朋友能有趣地學習情緒管理的適當方法及技巧, 並鼓勵他們將所學到的技巧, 應用在日常生活中。
- 對象：** 6-8歲兒童
- 費用：** \$400
- 備註：** 小組後每名參加者均會獲得45分鐘個別家長面談
- 導師：** 林秀清姑娘 (尚衡成長及培訓中心輔導員, 註冊社工)
- 負責職員：** 林秀清姑娘
- 活動編號：** HLEC23027



親子活動

親子擴香石DIY工作坊

- 目的：** 1. 讓親子共同製作擴香石，藉此增進親子關係；
2. 提升小朋友的手眼協調能力
- 日期：** 21/10/2023 (星期六，共1節)
- 時間：** 10:30am - 12:00nn
- 地點：** 機構轄下單位
- 內容：** 是次工作坊將讓親子共同製作擴香石，從中建立溝通的橋樑時光，促進雙方的了解及交流，提升親子關係。
- 對象：** 12歲以下親子
- 費用：** \$150/1個家庭
- 備註：** 每個家庭將獲贈材料一份
- 導師：** 林秀清姑娘(尚衡成長及培訓中心輔導員，註冊社工)
- 負責職員：** 林秀清姑娘
- 活動編號：** HLEC23031



親子入廚搞搞震·水果撻篇

- 目的：** 1. 讓親子透過製作食物過程，加強親子正向溝通，促進親子關係；
2. 透過活動過程，訓練小朋友的小肌肉以及讓家長了解如何從家居日常訓練孩子
- 日期：** 13/10/2023(星期五)
- 時間：** 7:30pm - 9:00pm
- 地點：** 機構轄下單位
- 內容：** 親子共同製作水果撻，在過程中一同發揮創意，共同建立親子間正向溝通時光，促進雙方的了解及交流，提升親子關係。
- 對象：** 12歲以下親子
- 費用：** \$150/1個家庭
- 備註：** 1. 每個家庭將獲贈材料一份；
2. 參加者需自備圍裙及食物盒
- 導師：** 陳曉敏姑娘及馮詠文姑娘
- 負責職員：** 陳曉敏姑娘
- 活動編號：** HLEC23030



親子大小手肌遊戲訓練站 Motor Skills Training Station

- 目的：** 1. 透過活動加強訓練幼兒精細的手部功能
2. 提升幼兒的手眼協調及自理能力
3. 提升幼兒的書寫能力
- 日期：** 27/10-10/11/2023 (逢星期五，共4節)
- 時間：** 7:45pm - 9:00pm
- 地點：** 機構轄下單位
- 內容：** 家長可能都曾經遇到小朋友會經常寫字出界出格，自理能力弱，可能與孩子的手肌發展有關。小組透過不同感官遊戲訓練兒童的大小手肌以改善書寫及自我照顧的能力，同時小組更會提供家居訓練小貼士，讓家長了解如何透過簡單家居活動訓練孩子的大小手肌。
- 對象：** 3-6歲幼兒及家長
- 費用：** \$650
- 備註：** 小組後每名參加者均會獲得45分鐘個別家長面談或電話跟進
- 導師：** 陳曉敏姑娘 (尚衡成長及培訓中心輔導員，註冊社工，修畢特殊教育文憑)
- 負責職員：** 陳曉敏姑娘
- 活動編號：** HLEC23029



感統訓練親子遊戲小組 11/2023 Sensory Integration Parent-child Play Group

- 目的：** 1. 提升孩子的專注力；
2. 訓練孩子的發展能力 (如：大小肌、平衡、記憶等)
- 日期：** 24/11-15/12/2023 (逢星期五，共4節)
- 時間：** 7:45pm - 9:00pm
- 地點：** 機構轄下單位
- 內容：** 小組透過多元化的感覺統合遊戲，提升幼兒的專注力，並訓練幼兒的身體發展，讓家長明白子女的感覺發展與需要，掌握在家居可配合的感統活動。
- 對象：** 3-6歲幼兒及家長
- 費用：** \$650
- 備註：** 小組後每名參加者均會獲得45分鐘個別家長面談
- 導師：** 林秀清姑娘 (尚衡成長及培訓中心輔導員，註冊社工)
- 負責職員：** 林秀清姑娘
- 活動編號：** HLEC23028



「兒童為本遊戲治療」簡介

當兒童遇到問題或困難時，未必能像成年人般有足夠的語言能力，將心裡的想法表達出來，但卻是在情緒、行為或種種身體不適表現出來。而「遊戲」往往是一個很好的渠道將兒童心裡所想及所感受的演繹出來。透過「兒童為本遊戲治療」能讓輔導員明白兒童的內心世界，並提供一個安全及具接納的空間，讓小朋友建立自尊、自信、創意、解難及適當處理情緒的能力。

所需治療時間

因人而異，一般建議為10至12節，期間輔導員會跟家長緊密溝通及安排面談，總結孩子的情況、進度或提供另外的親子輔導。

收費

- 第一階段收費：\$1300
(包括4節，45分鐘遊戲治療及贈送2節60分鐘家長面談)
- 第二階段及其後階段收費：\$1500
(包括4節，45分鐘遊戲治療及1節60分鐘家長面談)

輔導員為資深社工及擁有豐富輔導經驗，並曾接受「兒童為本遊戲治療」課程訓練。

幼稚園/小學 團體機構/到校服務

幼稚園/小學到校服務

特別需要兒童篇
情緒及社交小組
感統及肌力發展小組
專注力及執行功能提升小組

幼兒園及小學學生篇

Mindfulness靜觀小組
六色積木小組
自理能力提升小組
「兒童為本」遊戲治療

備註：

1. 本中心可按學校或團體要求，度身設計不同主題的小組/活動/工作坊
2. 本中心可提供到校面授，或以Zoom進行小組/活動/工作坊
3. 有關小組/活動/工作坊的國行收費，將按不同題目及人數而訂定，詳情請致電2552 0994，與本中心職員聯絡

親子篇

和諧粉彩活動
桌上遊戲活動
親子半讀工作坊

教師及外界團體篇

香薰手作活動
藝術療癒工作坊
性格透視R工作坊
團體建立工作坊

家長篇

正向管教工作坊
升小一適應工作坊
感覺統合訓練工作
支援特別學習需要孩子工作坊

「兒童為本遊戲治療」輔導服務

你的孩子有以下行為表徵嗎？

缺乏自信
與兄弟姊妹相處有困難
經常發脾氣
不願上學
過份焦慮
其他情緒、行為問題

適合對象：3至12歲兒童

兒童為本遊戲治療能協助小朋友改善及處理以上問題！



輔導服務

個人、家庭、婚前/婚姻輔導
收費按家庭收入而定，每小時\$300 /\$500

兒童為本遊戲治療

第一階段收費\$1300，包括4節遊戲治療及2節家長面談；第二階段收費\$1500，包括4節

活動小組

積木治療、感統訓練、情緒及社交管理、
親子管教、身心靈健康

