2025「個人成長」暑假課程推介

太陽學：幼兒/兒童口才及正向思維提升班

課程透過「正向心理」及「人際溝通」的技巧，讓參加者認識及學習精準傳意，增強說話組織能力，建立自信。

太陽學：兒童全腦記憶及專注力提升班

透過「記憶學」及全腦學習力及專注力訓練，讓參加者認識腦袋操作和運用，多元記憶法應用學習，明白到“用腦要準備，記憶講方法”，從而有效地儲存知識，增強在學習上的信心和興趣。
多元記憶法：(兒童班)圖像記憶法、分類記憶法、故事串連法、數字掛鈎法、圖像聯想英文記憶法等。

太陽學：幼兒情緒智能EQ提升班
太陽學：兒童情緒EQ及逆境智能AQ提升班

透過「正向心理」及「遊戲啟導」技巧，以遊戲、故事、角色扮演和解難小練習等，讓學童認識及學懂調整情緒。內容：認識情緒、區分情緒、調節心情小技巧、自我激勵動力及關顧他人(同理心)等。

太陽學：幼兒解難小精靈AQ逆境智能提升班

透過「正向心理」及「遊戲啟導」技巧，以遊戲、應變小挑戰、解難活動和壓力做好朋友等小練習，讓參加者認識及學習面對挑戰，如何勇敢地面對困難和逆境，增強個人自信心及解決困難的能力。內容：認識情緒和AQ抗逆力、挑戰正面睇、自信建立小技巧及舒壓小習作等。

太陽學：兒童「愉快學習法、樂學寶」
(學會自律，自我管理，樂學其中)

在這課程中，教導參加者的自我管理能力，讓他們不只是一直拖、一直等，而是主動學習，避免做事半途而廢，並把自己的事情管理得更好。讓孩子能學會自律。幫孩子提升學業成績！
應用篇：功課戰爭、賴床、半途而廢，改善壞習慣等。

兒童課程 (星期一)

語文 & 成長

活動編號	活動名稱	對象	日期及時間	節數	收費(元)	活動內容	備註
FR-S25-C120	太陽學：幼兒情緒智能EQ提升班	3-5歲	14/7-18/8(逢一) 10:00-11:00	6	780	透過「正向心理」及「遊戲啟導」技巧，以遊戲、故事、角色扮演和解難小練習等，讓學童認識及學懂調整情緒，自我激勵方法，明白到"想做好事情，先管好心情"。	• 課程顧問:黃潔盈博士及註冊社工 • 資深社會工作及教育工作者，具教育博士(管理學)、輔導學碩士、心理學學士資歷，從事兒童及青少年工作達20年，對於幫助兒童在潛能啟發、個人成長及學習上的發展，有豐富的知識及經驗。 • 負責職員：文慧英姑娘
FR-S25-C121	太陽學：幼兒「口才及正向思維」提升班	3-5歲	14/7-18/8(逢一) 11:15-12:15	6	780	專注於自信心、口才及思考訓練，結合正向心理與人際溝通技巧。透過有趣的遊戲和練習，讓學童增強自信，提升口才和表達能力，內容包括急口令、懶音改正及創意思維應用。	
FR-S25-C122	太陽學：兒童情緒智能EQ提升班	6-9歲	14/7-18/8(逢一) 12:30-13:30	6	780	透過「正向心理」及「遊戲啟導」技巧，以遊戲、故事、角色扮演和解難小練習等，讓學童認識及學懂調整情緒，自我激勵方法，明白到"想做好事情，先管好心情"。	
FR-S25-C123	太陽學：兒童「口才及正向思維」提升班	6-9歲	14/7-18/8(逢一) 14:30-15:30	6	780	專攻自信心、口才及思考訓練，結合正向心理與人際溝通技巧。透過有趣的遊戲和口才練習，讓學童精準傳意，提升表達能力，成為自信與口才兼備的人。	
FR-S25-C124	太陽學：兒童「情緒EQ及逆境智能AQ」提升班	10-12歲	14/7-18/8(逢一) 15:45-16:45	6	780	透過「正向心理」及「遊戲啟導」技巧，以遊戲、故事、角色扮演、解難小練習等，訓練學童如何勇敢地面對困難和逆境，增強個人自信心及解決困難的能力。	
FR-S25-C125	太陽學：兒童「口才及正向思維」提升班	10-12歲	14/7-18/8(逢一) 17:00-18:00	6	780	專攻自信心和口才訓練，結合正向心理與人際溝通技巧。透過有趣的遊戲和口才練習，幫助學童精準傳意，提升表達能力，成為自信且具口才的人。	

兒童課程 (星期三)

成長

活動編號	活動名稱	對象	日期及時間	節數	收費(元)	活動內容	備註
FR-S25-C341	太陽學：幼兒解難小精靈AQ逆境智能提升班	3-5歲	16/7-20/8(逢三) 10:00-11:00	6	780	透過「正向心理」及「遊戲啟導」技巧，以遊戲、應變小挑戰、解難活動和壓力做好朋友等小練習，讓學童認識及學習面對挑戰，如何勇敢地面對困難和逆境，增強個人自信心及解決困難的能力。	• 課程顧問:黃潔盈博士及註冊社工 • 資深社會工作及教育工作者，具教育博士(管理學)、輔導學碩士、心理學學士資歷，從事兒童及青少年工作達20年，對於幫助兒童在潛能啟發、個人成長及學習上的發展，有豐富的知識及經驗。 • 負責職員：文慧英姑娘
FR-S25-C342	太陽學：幼兒全腦記憶及專注力提升班	3-5歲	16/7-20/8(逢三) 11:15-12:15	6	780	透過「記憶學」、全腦學習力及專注力訓練，以遊戲啟導、記憶法即學即試和有趣小比賽等，讓學童認識腦袋操作和運用，從而有效地儲存知識，增強在學習上的信心和興趣。內容:多元記憶法應用(分類、圖像、中英文生字記憶法)、專注力智能訓練、視聽觸覺習作。	
FR-S25-C343	太陽學：幼兒「愉快學習法、樂學寶」	3-5歲	16/7-20/8(逢三) 12:30-13:30	6	780	1.學習自我管理能力的技巧，減少拖延的壞習慣，並學習主動地完成自己要做的事 2. 自決做優先次序的選擇 3. 自律檢查表 4. 時間計劃鐘: 訓練孩子自律、建立時間的概念	
FR-S25-C344	太陽學：兒童「愉快學習法、樂學寶」	6-9歲	16/7-20/8(逢三) 14:30-15:30	6	780	5. 培養自律的習慣 6. 學習常規家事訓練，培養自律與自理能力 7. 自覺→覺他→教他覺→他自覺，學習自律過程的潛移默化法 8. 應用篇：功課戰爭、賴床、半途而廢，改善壞習慣等	
FR-S25-C345	太陽學：兒童全腦記憶及專注力提升班	6-9歲	16/7-20/8(逢三) 15:45-16:45	6	780	透過「記憶學」、全腦學習力及專注力訓練，以遊戲啟導、記憶法即學即試和有趣小比賽等，讓學童認識腦袋操作和運用，從而有效地儲存知識，增強在學習上的信心和興趣。內容:多元記憶法應用(分類、圖像、中英文生字記憶法)、專注力智能訓練、視聽觸覺小習作。	
FR-S25-C346	太陽學：兒童解難小精靈AQ逆境智能提升班	6-9歲	16/7-20/8(逢三) 17:00-18:00	6	780	透過「正向心理」及「遊戲啟導」技巧，以遊戲、應變小挑戰、解難活動和壓力做好朋友等小練習，讓學童認識及學習面對挑戰，如何勇敢地面對困難和逆境，增強個人自信心及解決困難的能力。	

真係放暑假！

暑期活動
SUMMER
2025

FOLLOW US

香港青年協會
賽馬會農圃道青年空間

JOIN NOW
「小農夫」
家長谷

HKFYG_FR

Projectdance studio

單位地址: 九龍土瓜灣農圃道11號地下
單位網址: fr.hkfyg.org.hk
會員登記: easymember.hk
查詢電話: 2715 0424　傳真電話: 2624 4170
督印人: 陳玉梅　印刷量: 1000份
印刷日期: 3.2025

途經的巴士 -
洋葵樓站 101,107,108,111,116,796X
新山道站 11,11X,14,15,28,5A,297,93K
農圃道站 17,26,75X,85,85B,A22,E23
途經的小巴 - 新山道站 2,2A,105
MTR: 土瓜灣站B出口步行約5分鐘

會員平台 Member portal 青協·會員易 easymember.hk
義工搜尋器 Volunteer Search Engine 好義配 easyvolunteer.hk
支持媒體 Supporting Media M21.hk <青年空間> 雙月刊 Youth HONG KONG