全人發展

編號	活動名稱	日期	時間	對象	費用	內容 / 備註
25CR051	自律管理	18/7 – 19/9 (逢五)	下午 5:00 – 6:00	3-6 歲	$1,100 (10堂)	課程透過「正向心理學」理論及以遊戲啓導的技巧，教導幼兒畫的自我管理能力，學習主動學習完成，避免做事拖延或半途而廢，管理自己做好事情；建立自我管理的習慣，讓將來更為理性專注、善於計劃。 內容：學習自我管理技巧、建立時間管理觀念、培養自律習慣、自律過程的潛移默化法。 ・課程分為兩期，每期10堂，共20堂
25CR052			晚上 6:00 – 7:00	6-10 歲		
25CR053	全腦記憶及專注力提升班	18/7 – 19/9 (逢五)	晚上 7:00 – 8:00	6-10 歲	$1,100 (10堂)	課程透過「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，讓學員認識記憶是有方法的，並有效地儲存知識。 專注力訓練以兒童智力發展專家格達杜曼博士的研究理論為基礎，採用一連串視覺、聽覺、觸覺等活動和練習，按觸多元學習法和專注力技巧，提升自信和樂趣。 內容：多元記憶法應用、記憶小魔法、專注力智能訓練、視聽觸覺考考您、學習力小考驗及家中小習作等。 ・恆常班課程分為兩期，每期10堂，共20堂
25CR168		15/7 – 12/8 (逢二)	上午11:40 – 下午12:40	3-5.5 歲	$600 (5堂)	
25CR169	情緒智能EQ提升班	15/7 – 12/8 (逢二)	上午 9:20 – 10:20	3-5.5 歲	$600 (5堂)	課程透過「正向心理學」理論及「遊戲啟導」技巧，以遊戲、故事、角色扮演和解難小練習，讓學員認識及學懂調整情緒，明白到「想做好事情，先管好心情」。 內容：認識情緒、區分情緒、調節心情小技巧、自我激勵動力、顧己及人同理心等。
25CR170	口才及正向思維提升班	15/7 – 12/8 (逢二)	上午 10:30 – 11:30	3-5.5 歲	$600 (5堂)	課程透過「正向心理學」及「人際溝通分析」的技巧，以遊戲啟導、思維基本功和參與式小練習等；認識及學習精準傳意，增強脫話組織能力；以口才傳意訓練為基礎，融以趣味具啟發性的遊戲，務求提升口才與信心。 內容：我來當小司儀、急口令關關過、好故事齊分享及「快不如準」小習作等；另加入創意思維應用，綜合提升「思考能力」。
25CR171		17/7 – 14/8 (逢四)	上午 10:30 – 11:30	6-10 歲		
25CR172	AQ逆境智能提升班	17/7 – 14/8 (逢四)	上午 9:20 – 10:20	3-5.5 歲	$600 (5堂)	課程透過「正向心理學」理論及「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，認識及學習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逆境智能、挑戰正面睇、自信建立小技巧、舒壓小習作等。
25CR173	情緒EQ及AQ逆境智能提升班	17/7 – 14/8 (逢四)	上午11:40 – 下午12:40	6-10 歲	$600 (5堂)	課程透過「正向心理學」理論及「遊戲啟導」技巧，以遊戲、故事、角色扮演和解難小練習，訓練學員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。 EQ內容：自我激勵動力、情緒管理和社交能力等。 AQ內容：解決困難、建立自信、正向思想、處理壓力等。

路德會包美達社區中心小組及社區工作部
香港路德會社會服務處
Martha Boss Lutheran Community Centre Group & Community Work Unit
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS

香港路德會社會服務處

願　景：促進開懷公義，彰顯上帝慈愛

使　命：提供創新及整全的服務
倡導愛鄰如己及社會公義的精神
建立彼此關顧及關愛社群的專業團隊

核心價值：承擔 · 憐憫 · 全人

途經本中心之交通工具

地鐵：何文田站 A2 出口步行約 10 分鐘
小巴：旺角（新寧戲院側）➤ 何文田邨
旺角（新寧戲院側）➤ 愛民邨
旺角（始創中心附近）➤ 紅磡黃埔新邨
專線小巴：8, 27M, 28M
巴士：7B, 8, 17, 18, 45, 103, 109, 113, 170, 182
If you have any enquiry, please feel free to contact us.

九龍何文田忠孝街89號一至三樓
電　話：2199 9383
傳　真：2199 9393
電子郵箱：m01@hklss.hk
網　址：mblcc.org.hk/

督 印 人：劉思凡行政總裁
總 編 輯：鄧覺華服務總監、梁福誠中心主任
編輯小組：謝絲雲、胡洪為、戴敬婷、譚建華、黃樂峰、岑順安
印刷日期：2025 年 4 月
印刷數量：3,000 本

資料如有更改，以網上版本為準，
請自行參閱，恕不另行通知。

SHARE LOVE AND JOY

Instagram ➤ MBLCCIG

路德會包美達社區中心

「我們愛，因為上帝先愛我們。」
約翰一書 4:19

香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY

路德會包美達社區中心小組及社區工作部
香港路德會社會服務處
Martha Boss Lutheran Community Centre Group & Community Work Unit
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS

香港路德會 The Lutheran Church-HKS

1/5 (四) 10:00 活動報名日

活動入口

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

承諾Commitment 憐憫Compassion 全人Community