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。

活動編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	收費	名額	活動內容	備註
SW-S25-701	太陽學：幼兒情緒智能EQ提升班	3-5歲	15/7-19/8(逢二)	10:00-11:00	6	本單位	$780	12	課程由「黃潔盈教育博士」建構。本課程透過「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，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、自我激勵動力及關顧他人(同理心)等。	*已包材料
SW-S25-702	太陽學：幼兒「口才及正向思維」提升班	3-5歲	15/7-19/8(逢二)	11:10-12:10	6	本單位	$780	12	課程由「黃潔盈教育博士」建構。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，透過一系列好玩而具啟發性的有趣遊戲和口才練習，讓學童學會精準傳意，增強自信與口才。內容包括口才訓練、急口令、懶音改正及創意思維應用等，綜合提升「思考能力及組織表達能力」。	*已包材料

活動編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	收費	名額	活動內容	備註
SW-S25-703	太陽學：兒童情緒智能EQ提升班	6-9歲	15/7-19/8(逢二)	12:20-13:20	6	本單位	$780	12	課程由「黃潔盈教育博士」建構。本課程透過「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，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、自我激勵動力及關顧他人(同理心)等。	*已包材料
SW-S25-704	太陽學：兒童「口才及正向思維」提升班	6-9歲	15/7-19/8(逢二)	14:20-15:20	6	本單位	$780	12	課程由「黃潔盈教育博士」建構。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，透過一系列好玩而具啟發性的有趣遊戲和口才練習，讓學童學會精準傳意，增強自信與口才。內容包括口才訓練、急口令、懶音改正及創意思維應用等，綜合提升「思考能力及組織表達能力」。	*已包材料
SW-S25-705	太陽學：兒童解難小精靈AQ逆境智能提升班	6-9歲	15/7-19/8(逢二)	15:30-16:30	6	本單位	$780	12	課程由「黃潔盈教育博士」建構。本課程透過「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。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。	*已包材料
SW-S25-706	太陽學：幼兒解難小精靈AQ逆境智能提升班	3-5歲	17/7-21/8(逢四)	10:00-11:00	6	本單位	$780	12	課程由「黃潔盈教育博士」建構。本課程透過「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。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。	*已包材料

活動編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	收費	名額	活動內容	備註
SW-S25-707	太陽學：幼兒全腦記憶及專注力提升班	3-5歲	17/7-21/8 (逢四)	11:10-12:10	6	本單位	$780	12	課程由「黃潔盈教育博士」建構。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。加入格連杜曼博士研究，採用專注力智能訓練。內容:多元記憶法應用 (分類、圖像、中英文生字記憶法)、視聽觸覺小習作等。	*已包材料
SW-S25-708	太陽學：幼兒「愉快學習法、樂學寶」	6-9歲	17/7-21/8 (逢四)	12:20-13:20	6	本單位	$780	12	本課程由「黃潔盈教育博士」建構。 1. 學習自我管理能力的技巧，減少拖延壞習慣 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、建立時間概念 5. 培養自律習慣 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	*已包材料
SW-S25-709	太陽學：兒童「愉快學習法、樂學寶」	6-9歲	17/7-21/8 (逢四)	14:20-15:20	6	本單位	$780	12	本課程由「黃潔盈教育博士」建構。 1. 學習自我管理能力的技巧，減少拖延壞習慣 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、建立時間概念 5. 培養自律習慣 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	*已包材料
SW-S25-710	太陽學：兒童全腦記憶及專注力提升班	6-9歲	17/7-21/8 (逢四)	15:30-16:30	6	本單位	$780	12	課程由「黃潔盈教育博士」建構。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。加入格連杜曼博士研究，採用專注力智能訓練。內容:多元記憶法應用 (分類、圖像、中英文生字記憶法)、視聽觸覺小習作等。	*已包材料

真係放暑假！

暑期活動

SUMMER

2025

香港青年協會 賽馬會筲箕灣青年空間

THE HONG KONG FEDERATION OF YOUTH GROUPS, JOCKEY CLUB SHAU KI WAN YOUTH S.P.O.T.

香港筲箕灣寶文街峻峰花園E座1-2樓

1-2/F, Perfect Mount Garden,
1 Po Man Street, Shau Kei Wan,
Hong Kong

電話 Tel： (852) 2885 9353
傳真 Fax： (852) 2884 3353
電郵 Email： sw@hkfyg.org.hk
網站 Website： sw.hkfyg.org.hk
Facebook： facebook.com/hkfygskw

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> 青年月刊 Youth HONG KONG