



# 暑期課程

**推廣精神健康 促進全人發展**

**正向心理。正向教育。抗逆力。精神健康**

**小朋友一齊黎放暑期**

<http://hkcmha.org>

活動地點：荔枝角活動室、戶外營地  
(包班可選擇其他地區活動室)

# 小組活動

## 有「品」孩童

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 透過活動、故事等不同形式，學習規則，提升自制能力，並學習與人相處，合作和溝通。 |
| 日期: | 27/7 - 17/8 (逢星期一)                      |
| 時間: | 上午 10:00 - 11:30                        |
| 對象: | 6 - 9 歲                                 |
| 收費: | \$720 (4 堂) / \$350 (基層)                |
| 名額: | 8                                       |

## 情緒有得「砌」

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 透過積木及社會情緒學習(SEL)，學習五大主題：自我意識，自我管理，社交意識，社交技巧，負責任的決定。 |
| 日期: | 27/7 - 17/8 (逢星期一)                                  |
| 時間: | 下午 2:00 - 3:30                                      |
| 對象: | 8 - 11 歲  |
| 收費: | \$720 (4 堂) / \$350 (基層)                            |
| 名額: | 8   |

## 超能力訓練學院

|     |  |
|-----|--|
| 內容: | 透過不同活動形式，鞏固學生自信和正向心理，逐步提升學生的執行功能，以強項調節情緒和行為。 |
| 日期: | 28/7 - 25/8 (逢星期二)                           |
| 時間: | 上午 10:00 - 11:30 / 下午 2:00 - 3:30            |
| 對象: | 5 - 8 歲 / 9 - 12 歲                           |
| 收費: | \$900 (5 堂) / \$400 (基層)                     |
| 名額: | 8  |

## 動感「跑」者

|     |  |
|-----|--|
| 內容: | 透過運動訓練及活動小組，提升忍耐力，抗逆力，讓學員增加面對壓力和情緒的控制能力。 |
| 日期: | 22/7 - 26/8 (逢星期三)                       |
| 時間: | 下午 2:00 - 3:30 / 4:00 - 5:30             |
| 對象: | 4 - 7 歲 / 8 - 11 歲                       |
| 收費: | \$900 (6 堂) / \$400 (基層)                 |
| 名額: | 12                                       |

## 社交魔法俱樂部(情緒社交小組)

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 透過不同形式，讓學童認識和接納自己和別人情緒，以正面的方式表達，改善孩子的情緒和社交技巧。 |
| 日期: | 29/7 - 19/8 (逢星期三)                            |
| 時間: | 上午 10:00 - 11:30                              |
| 對象: | 8 - 11 歲                                      |
| 收費: | \$720 (4 堂) / \$350 (基層)                      |
| 名額: | 8   |

## 小小藝術家

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 藝術包括設計，音樂，話劇等元素，讓孩子打開無限創作空間，發展腦部潛能，成為創意家。 |
| 日期: | 23/7 - 20/8 (逢星期四)                        |
| 時間: | 下午 2:00 - 3:30                            |
| 對象: | 7 - 10 歲                                  |
| 收費: | \$900 (5 堂) / \$400 (基層)                  |
| 名額: | 8   |

# 營會活動

## 森林小達人日營

|     |  |
|-----|--|
| 內容: | 從石屎森林走進大自然，上山下水，認識昆蟲世界，學習保護及愛護環境。              |
| 日期: | 中文：24/7 / 英文：14/8                              |
| 時間: | 上午 9:30 - 下午 3:30                              |
| 對象: | 4 - 10 歲                                       |
| 收費: | 中文：\$480 / \$200 (基層)<br>英文：\$630 / \$270 (基層) |
| 名額: | 24   |

## 自理大挑戰訓練營

|     |  |
|-----|--|
| 內容: | 學習自理能力，讓小朋友在遊戲和任務中培養生活技能與自信心，從而提升解決問題及自我管理的能力。 |
| 日期: | 7/8 - 8/8                                      |
| 時間: | 下午 1:30 - 翌日下午 2:00                            |
| 對象: | 8 - 12 歲                                       |
| 收費: | \$980 / \$400 (基層)                             |
| 名額: | 24   |

## 野人求生記探索營

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 透過野外活動，讓學生在大自然環境中提升抗逆力，解難能力，亦學習與人合作，提升互助精神。 |
| 日期: | 21/8 - 22/8                                 |
| 時間: | 下午 1:00 - 翌日下午 3:00                         |
| 對象: | 8 - 14 歲                                    |
| 收費: | \$980 / \$400 (基層)                          |
| 名額: | 20  |

## GO RUN 團隊營

|     |  |
|-----|--|
| 內容: | 透過歷奇訓練令學生突破自己，跳出框框，從失敗中學習面對，成長型思維。             |
| 日期: | 中文：28/8 / 英文：31/7                              |
| 時間: | 上午 9:00 - 下午 4:00                              |
| 對象: | 8 - 14 歲                                       |
| 收費: | 中文：\$580 / \$230 (基層)<br>英文：\$730 / \$320 (基層) |
| 名額: | 24   |

## 腦力多元 (SEN) 親子日營

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | SEN的世界很不一樣，讓大人走入腦力多元的世界，學習欣賞孩子和自己的多元強項，提升親子親密度。 |
| 日期: | 1/8   |
| 時間: | 上午 9:30 - 下午 3:30                               |
| 對象: | SEN 學童及家長                                       |
| 收費: | \$980 / \$400 (基層)                              |
| 名額: | 12  |

## 親子森林探險隊

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 找回童年的自然樂趣，讓孩子放下手機走進大自然世界。陪伴孩子成長，共建美好回憶，並開展健康使用網絡對話。 |
| 日期: | 15/8  |
| 時間: | 上午 9:30 - 下午 3:30                                   |
| 對象: | 4 - 8 歲及其家長   |
| 收費: | \$980 / \$400 (基層)                                  |
| 名額: | 12  |

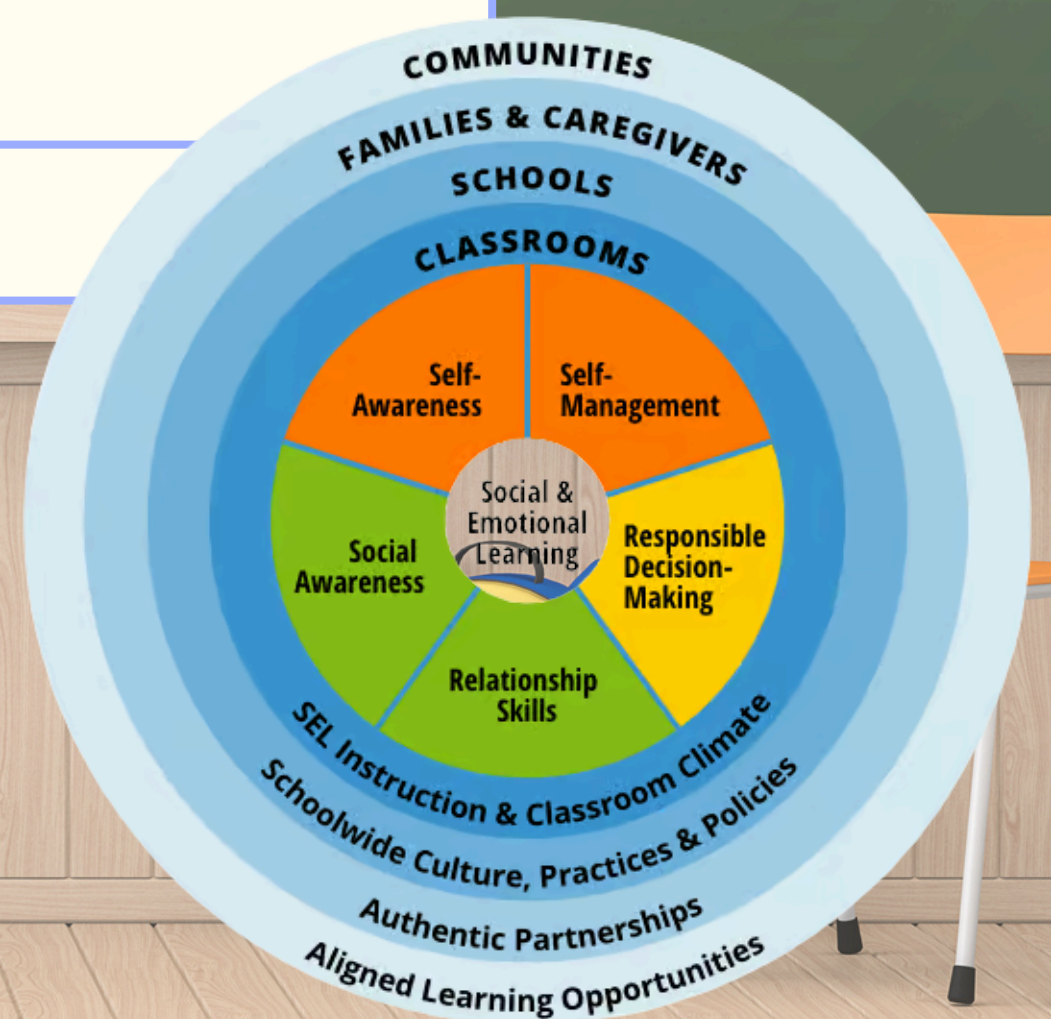
# 有「品」兒童

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 透過活動、故事等不同形式，學習規則，提升自制能力，並學習與人相處，合作和溝通。 |
| 日期: | 27/7 - 17/8 (逢星期一)                      |
| 時間: | 上午 10:00 - 11:30                        |
| 對象: | 6 - 9 歲                                 |
| 收費: | \$720 (4堂) / \$350 (基層)                 |
| 名額: | 8                                       |

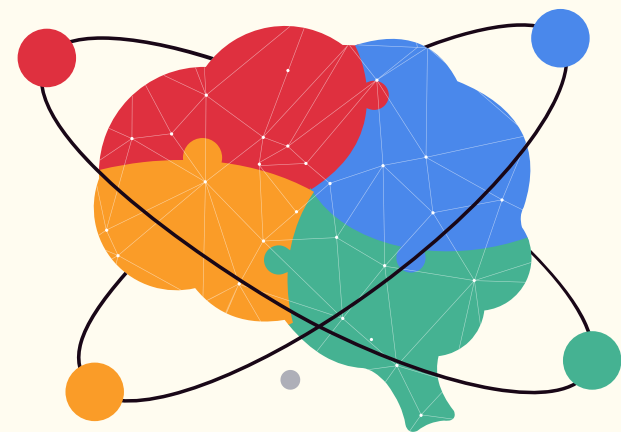


# 情緒有得「砌」

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 透過積木及社會情緒學習(SEL)，學習五大主題：自我意識，自我管理，社交意識，社交技巧，負責任的決定。 |
| 日期: | 27/7 - 17/8 (逢星期一)                                  |
| 時間: | 下午 2:00 - 3:30                                      |
| 對象: | 8 - 11 歲  |
| 收費: | \$720 (4堂) / \$350 (基層)                             |
| 名額: | 8   |



# 超能力訓練學院



組織

靈活變通

堅持達標

持久專注



內容:

透過不同活動形式，鞏固學生自信和正向心理，逐步提升學生的執行功能，以強項調節情緒和行為。

日期:

28/7 - 25/8 (逢星期二)

時間:

上午 10:00 - 11:30 / 下午 2:00 - 3:30

對象:

5 - 8 歲 / 9 - 12 歲

收費:

\$900 (5堂) / \$400 (基層)

名額:

8

情緒控制

抑制控制

規劃和優次排定

工作記憶

## 動感「跑」者

不只是跑步

內容:

透過運動訓練及活動小組，提升忍耐力，抗逆力，讓學員增加面對壓力和情緒的控制能力。

日期:

22/7 - 26/8 (逢星期三)

時間:

下午 2:00 - 3:30 / 4:00 - 5:30

對象:

4 - 7 歲 / 8 - 11 歲

收費:

\$900 (6堂) / \$400 (基層)

名額:

12



# 社交魔法俱樂部 (情緒社交小組)

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 透過不同形式，讓學童認識和接納自己和別人情緒，以正面的方式表達，改善孩子的情緒和社交技巧。 |
| 日期: | 29/7 - 19/8 (逢星期三)                            |
| 時間: | 上午 10:00 - 11:30                              |
| 對象: | 8 - 11 歲                                      |
| 收費: | \$720 (4堂) / \$350 (基層)                       |
| 名額: | 8   |



## 小小藝術家

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 藝術包括設計，音樂，話劇等元素，讓孩子打開無限創作空間，發展腦部潛能，成為創意家。 |
| 日期: | 23/7 - 20/8 (逢星期四)                        |
| 時間: | 下午 2:00 - 3:30                            |
| 對象: | 7 - 10 歲                                  |
| 收費: | \$900 (5堂) / \$400 (基層)                   |
| 名額: | 8   |



# 森林小達人日營

|     |  |
|-----|--|
| 內容: | 從石屎森林走進大自然，上山下水，認識昆蟲世界，學習保護及愛識環境。              |
| 日期: | 中文：24/7 / 英文：14/8                              |
| 時間: | 上午 9:30 - 下午 3:30                              |
| 對象: | 4 - 10 歲                                       |
| 收費: | 中文：\$480 / \$200 (基層)<br>英文：\$630 / \$270 (基層) |
| 名額: | 24   |

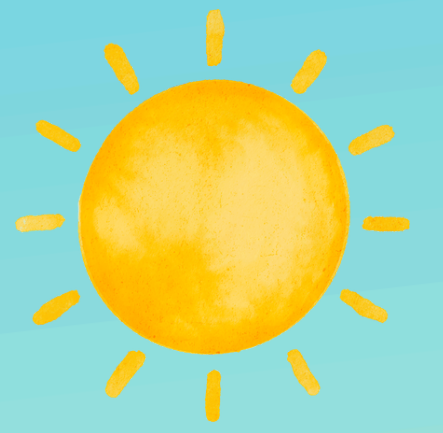


# 自理大挑戰訓練營

|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 學習自理能力，讓小朋友在遊戲和任務中培養生活技能與自信心，從而提升解決問題及自我管理能力。 |
| 日期: | 7/8 - 8/8                                     |
| 時間: | 下午 1:30 - 翌日下午 2:00                           |
| 對象: | 8 - 12 歲                                      |
| 收費: | \$980 / \$400 (基層)                            |
| 名額: | 24  |



# 野人求生記探索營



|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 透過野外活動，讓學生在大自然環境中提升抗逆力，解難能力。亦學習與人合作，提升互助精神。 |
| 日期: | 21/8 - 22/8                                 |
| 時間: | 下午 1:00 - 翌日下午 3:00                         |
| 對象: | 8 - 14 歲                                    |
| 收費: | \$980 / \$400 (基層)                          |
| 名額: | 20  |




# GO RUN 團隊營

|     |  |
|-----|--|
| 內容: | 透過歷奇訓練令學生突破自己，跳出框框。從失敗中學習面對，成長型思維。             |
| 日期: | 中文：28/8 / 英文：31/7                              |
| 時間: | 上午 9:00 - 下午 4:00                              |
| 對象: | 8 - 14 歲                                       |
| 收費: | 中文：\$580 / \$230 (基層)<br>英文：\$730 / \$320 (基層) |
| 名額: | 24   |




如果你夠膽挑戰，  
一齊黎玩!!

# 腦力多元 (SEN) 親子日營



|     |   |
|-----|---|
| 內容: | SEN的世界很不一樣，讓大人走入腦力多元的世界，學習欣賞孩子和自己的多元強項，提升親子親密度。 |
| 日期: | 1/8   |
| 時間: | 上午 9:30 - 下午 3:30                               |
| 對象: | SEN 學童及家長                                       |
| 收費: | \$980 / \$400 (基層)                              |
| 名額: | 12  |

## 親子森林探險隊



|     |   |
|-----|---|
| 內容: | 找回童年的自然樂趣，讓孩子放下手機走進大自然世界。陪伴孩子成長，共建美好回憶，並開展健康使用網絡對話。 |
| 日期: | 15/8  |
| 時間: | 上午 9:30 - 下午 3:30                                   |
| 對象: | 4 - 8 歲及其家長   |
| 收費: | \$980 / \$400 (基層)                                  |
| 名額: | 12  |

**如欲報名或查詢，  
歡迎致電或WhatsApp到：**

**5597 4828 / 9433 6132**

**網址：http://hkcmha.org**

**\*\* 歡迎包班查詢 \*\***

