

	香海正覺蓮社 佛教普光學校								
	家長學院 課程/活動/工作坊								
	(2024—2025年度)								
課程編號	課程/活動名稱	日期	內容簡介	對象	上課地點	時間	堂數	講者/導師	負責教職員
1	中學生畢業出路及轉介安排簡介會	22/10/2024(二)	介紹中學生畢業出路的最新資訊及轉介輪候社會福利署成人服務的方法及安排，讓家長及早為學生做好各種準備工作	中學組家長	活動室	09:30-11:30	1	駱炳平社工	駱炳平社工
2	「讓孩子挺直」護脊工作坊	16/1/2025 (四)	為家長講解兒童護脊知識，進行護脊操教學及體態矯正運動	全校家長	活動室	14:00-15:30	1	兒童脊科基金資深護脊導師	伍曉怡姑娘、周卓樂先生
3	言語治療講座	26/3/2025 (三)	為家長介紹言語治療訓練技巧，說明遊戲及語言發展階段，提升學生社交溝通能力	全校家長	活動室	14:30-15:30	1	譚心怡姑娘	譚心怡姑娘
4	親子園藝工作坊	19/12/24(四), 10/4/25(四)	透過園藝活動為家長和學生舒緩壓力,促進親子關係,認識園藝種植技巧,學生認識生命,欣賞生命,尊重生命和探索生命	全校家長(家長可携1-2位學生)	活動室	16:00-17:00	1	翟湘羚老師	翟湘羚老師
5	家長刷牙班	22/11/2024 (五)	教授家長有步驟、有系統的正确刷牙方法	全校家長	活動室	10:00-11:30	1	衛生署口腔健康促進科牙科治療師	尤玲姑娘
6	星語啟航:情緒管理的技巧與實踐	10/12/2024 (二)	介紹家長培育幼兒情緒調節的技巧	初小家長	活動室	14:30-15:30	1	星語童遊課程認證種子導師	鄭君璧老師、范淑銘老師
7	日程小導師:讓孩子順利轉換活動的關鍵技巧	9/1/2025 (四)	介紹家長培育幼兒自我管理的技巧	初小家長	活動室	14:30-15:30	1	星語童遊課程認證種子導師	鄭君璧老師、范淑銘老師
8	安徒生會 童話理財寶庫家長講座	2024/11/12(二)	運用繪本故事及日常生活教育家長如何幫助孩子逐步建立正確金錢觀，將個人理財融入日常實踐。	全校家長	活動室	14:30-15:30	1	外聘導師	范淑銘老師
9	家長園藝治療小組	9/1, 16/1, 23/1, 13/2, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3 逢星期四 (共8節)	透過園藝活動為家長舒緩壓力，促進自我效能感、加強正向情緒	全校家長	活動室	15:45-16:45	8	翟湘羚老師	翟湘羚老師
10	「性格透視(R)」家長工作坊	31/10/2024	使家長能透過多元化的自我探究過程，從而了解不同的性格特質，提升與子女溝通相處效益。	全校家長	活動室	13:30-15:30	1	「性格透視(R)」一級培訓師	陳志恆老師
11	瑜珈班I	27/9/2024 - 8/11/2024	由淺至深,學習瑜珈技巧，並藉恒常鍛鍊，以保持健康的體魄	全校家長	活動室	9:15-10:15	6	何潔嫦小姐	謝佩瑩姑娘
12	瑜珈班II	14/2/2025 - 11/4/2025	由淺至深,學習瑜珈技巧，並藉恒常鍛鍊，以保持健康的體魄	全校家長	活動室	9:15-10:15	6	何潔嫦小姐	謝佩瑩姑娘
13	瑜珈班III	2/5/2025 - 27/6/2025	由淺至深,學習瑜珈技巧，並藉恒常鍛鍊，以保持健康的體魄	全校家長	活動室	14:45-15:45	6	何潔嫦小姐	謝佩瑩姑娘
14	低碳飲食工作坊	16/5/2025	讓家長透過參加不同體驗活動，帶領家長認識、學習和感受健康而對環境友善的飲食習慣，希望家長能有更健康的生活方式及把新方式帶入家庭	全校家長	大埔	10:00 - 12:30	1	綠匯學院	謝佩瑩姑娘
15	音樂治療工作坊	21/11/2024	讓家長體驗以即興音樂與不同藝術媒介表達自我，隨心感受音樂的樂趣，達到輕鬆減壓的效果	全校家長	活動室	9:30-11:00 / 14:00 - 15:30	2	同樂源	謝佩瑩姑娘
16	『體重管理。從飲食入手』講座	12/2/2025	認識致肥營養素,學習編排KEEP FIT餐單，辨識致肥陷阱	全校家長	活動室	14:30-15:30	1	營養師黃兆章先生	馮曼麗姑娘
17	身展心展工作坊	7/10、14/10、21/10、28/10/2024	學習伸展知識及技巧，舒緩肌肉疲勞及身心放鬆。	全校家長	活動室	9:30-10:30	4	香港伸展運動學會	詹遠全姑娘
18	「同你講故事」親子繪本伴讀工作坊	5/11/2024、12/11/2024	讓家長以輕鬆的體驗方式，學習與孩子伴讀簡單故事的技巧，與孩子的心靈連結。	小一至中三家長	音樂室	9:30-10:45	2	安徒生會	詹遠全姑娘
19	「親親大自然」森林浴之旅	4/12/2024	讓身體及感官與大自然連結，透過與大自然互動得到放鬆，感受大自然療癒力。	全校家長	大埔滘自然保護區	9:15-13:00	1	香港森林浴-森林療癒嚮導	詹遠全姑娘
20	正向家長教育系列：乘風親子舞蹈工作坊(II)	2024年:18/10、25/10、1/11、8/11、22/11、29/11	透過陪伴孩子一起共舞，促進親子互動、合作及溝通，及發掘學生及家長的潛能。	小四至中三學生及家長(親子)	禮堂/活動室	14:30-15:30	10	王廷琳—專業舞蹈家	詹遠全姑娘

	香海正覺蓮社 佛教普光學校								
	家長學院 課程/活動/工作坊								
	(2024—2025年度)								
課程編號	課程/活動名稱	日期	內容簡介	對象	上課地點	時間	堂數	講者/導師	負責教職員
21	正向家長教育系列: [少年日記]觀賞電影及分享會	31/10/2024	近年學童精神健康議題備受關注, 在關注和守護學童健康成長之餘, 家長的情緒壓力亦需要傾訴和舒緩。	全校家長	沙田MCL戲院	9:30-1:45	1	梁永亮教授、黎以菁醫生	梁余彪老師、范淑銘老師、詹遠全姑娘
22	正向家長教育系列: 青春期的轉變家長講座	20/1/2025	透過互動式講座, 讓家長掌握孩子進入青春期的生理及心理轉變, 以配合適當的指引及管教, 從而建立良好的親子關係。	小一至中三家長	活動室	10:00-11:45	1	香港明愛家庭服務 -「愛與誠」綜合性教育計劃導師	詹遠全姑娘
23	參觀展亮技能發展中心(屯門) 冬季開放日	6/12/2024	讓家長了解職業訓練的內容及了解訓練中心的環境	高中家長	職業訓練局展亮技能發展中心(屯門分校)	0800-1200	1	職業訓練局展亮技能發展中心(屯	葉振延
24	家長學院 - 電子閱讀樂繽紛	11/11/2024	介紹本校中文電子閱讀資源「Rainbow Star 生活學中文」、「智愛中文平台」	全校家長	活動室	14:30-15:30	1	杜仲源老師、謝殷老師	杜仲源老師、謝殷老師
25	中英閱讀好多FUN	28/5/2025	介紹不同的中、英文閱讀資源, 包括感知圖書, 橋樑書及分享選擇圖書的技巧	全校家長	活動室	14:30-15:30	1	杜仲源老師、葉秀莉老師、黎天悅老師、Mr. Portman	杜仲源老師、葉秀莉老師、黎天悅老師、Mr. Portman
26	心靈廚房	21/2/2025	在輕鬆的烹飪過程, 與家長們一同聊聊天, 一同製作特色卡通茶果, 享受快樂的午後時光。	全校家長	活動室	14:00 - 15:30	1	My Kitchen	謝佩瑩姑娘
27	正向家長教育系列: 青春期的轉變家長講座(第二部份)	20/5/2025	透過互動式講座及個案分享, 讓家長掌握孩子進入青春期的生理及心理轉變, 以配合適當的指引及管教, 從而讓孩子對性建立正確觀念。	全校家長	活動室	14:00-15:40	1	香港明愛家庭服務 -「愛與誠」綜合性教育計劃導師	詹遠全姑娘
28	「種出好心情」家長園藝治療工作坊	7/4/2025-9/6/2025	透過園藝活動, 以舒緩家長照顧子女的壓力, 並帶出成功及快樂感, 從而建立正能量。	全校家長	活動室	9:30-10:45	8	香港園藝治療協會實習導師	詹遠全姑娘
29	正向家長教育系列:「跳舞有時」共融劇場-親子欣賞會	12/7/2025	透過家長陪同學生一起欣賞舞蹈劇場, 有助建立親子關係, 學習宣揚社區關愛共融訊息。	全校家長	香海文化中心	13:30-17:15	1	關愛同行共融計劃導師	王耀榮老師、詹遠全姑娘
30	正向家長教育系列-土耳其馬賽克燈工作坊	16/05/2025	透過陪伴孩子製作土耳其馬賽克燈, 促進親子互動和對話, 以及讓家長了解孩子的性格特點, 締造溫馨難忘的親子時光。	全校家長	視藝室	14:30-15:30	1	Mr. Irfan (心理學家、詩詞作家)及	范淑銘老師
31	正向家長教育系列: 家長手工及趣味烘焙體驗班	2025年2月20日、2月27日、3月6日及3月13日	透過手工藝和簡單烘焙的體驗, 讓家長在輕鬆愉快的環境下「叉叉電」, 藉此培養正向思維以及加強家長之間的聯繫。	全校家長	活動室	14:00-15:30	4	Rise Wise (社工及導師)	梁余彪老師