

蕊展計劃 2018/19年升中小組

「手牽手」升中小組以小組形式讓升讀中一的學童透過十節的社交、溝通和認知訓練為他們的中學生活作好準備。

小組目的

目的：

- ❖ 讓學童從正面的角度認識自己，從而善用自己的長處並改善短處
- ❖ 加強社交及溝通技巧，為面對中學的新環境作預備
- ❖ 加深家長對學童的認識，並掌握和青少年期的孩子的相處技巧

地點：	香港教育大學 蕊展計劃課室
對象：	升讀 <u>中一</u> 的學童及家長 (家長必須共同出席觀察小組，回家後因應內容跟進)
名額：	24個家庭
導師：	賴成恩姑娘 Grace (註冊社工) 馬志輝先生 Ivan (註冊社工) 朱鑾漢先生 Alvin (活動助理)
費用：	\$6,250，分兩期收費，每期\$3,125 (此活動設學費資助，詳情請參閱隨電郵附上的「申請費用減免須知」)
截止報名日期：	2019年3月8日

上課時間及分組

家長可於報名時指定首選上課時間，我們會盡量安排認識的舊生一組，落實分組將於3月15日前通知。

A組上課日期：
(逢星期四或五)

4月	12
5月	3, 17, 31
6月	21
7月	5, 18*, 25*
8月	1*, 9

B組上課日期：
(逢星期五)

4月	26
5月	10, 24
6月	14, 28
7月	12, 19, 26
8月	2, 16

C組上課日期：
(逢星期六)

4月	27
5月	11, 25
6月	8, 22
7月	6, 20, 27
8月	3, 10

*上課日期為星期四

時間

1. A組及B組

上課時間(4月至6月)：下午5時至7時30分

暑假時間(7月至8月)：下午4時至6時30分

2. C組

上課時間(全期4月至8月)：下午4時至6時30分

主題	內容簡介
社交技巧(一)：留下好印象	<ul style="list-style-type: none"> 什麼是印象？ 社交雷達 – 探測隱藏的社交規則 如何留下好印象？
社交技巧(二)：你是哪類型	<ul style="list-style-type: none"> 你是哪類型？了解自己在人際關係上的長、短處 取長補短：學習維繫關係的四大元素
社交技巧(三)：友誼和衝突(一)	<ul style="list-style-type: none"> 「表面行為」VS「背後動機」 學習善用勇氣、尊重、關心和好奇與人建立關係
社交技巧(四)：友誼和衝突(二)	<ul style="list-style-type: none"> 應付衝突和欺凌 交友技巧齊「升呢」： <ol style="list-style-type: none"> 如何開展友誼 冷靜避免衝突升級 「看不見」的溝通 – 網上禮儀
溝通技巧(一)：無聲的溝通	<ul style="list-style-type: none"> 溝通技巧提昇站(一)： <ol style="list-style-type: none"> 「全身」預備與人談話 「圖像式聆聽」– 豐富學童對話的內容 合適話題
溝通技巧(二)：友善的話	<ul style="list-style-type: none"> 溝通技巧提昇站(二)： <ol style="list-style-type: none"> 分辨說話背後意思 「人人話我太直接」：分辨「過界」的說話並有技地表達 「和你談談天」對話練習
彈性思考(一)：與情緒做朋友	<ul style="list-style-type: none"> 情緒有用嗎？ 情緒多面睇 – 認識不同的情緒 學習同理心·嘗試明白別人感受 我要爆炸了！學習處理負面情緒的方法
彈性思考(二)：我的思考習慣	<ul style="list-style-type: none"> 「捉」想法 – 認識自己的想法 有彈性還是愛堅持？尋找自己的思考習慣
彈性思考(三)：思考陷阱與改變想法	<ul style="list-style-type: none"> Thinking Good Doing Good – 了解自己的想法如何影響行為 避免思考陷阱·學習有彈性思考 改變想法 – 彈性應對社交難題
總結：Be a better Teen! 訂立目標·邁向中學新生活！	<ul style="list-style-type: none"> 我要更好 – 為自己訂下改善目標 很想做卻做不到 – 尋找改變的動力 總結及展望

報名方法

- 「網上報名」：於網上填妥報名表格後，郵寄**第一期學費**至本辦事處，報名將以收到學費後落實。
<http://bit.ly/2SoV37m>
 - 「郵寄」：填妥報名表格後連同**第一期學費**一併郵寄至辦事處。
- 本計劃將於收到報名表及費用後7個工作天內以電郵形式發出通知，以確認成功報名參加。
- 活動先到先得，額滿即止。
- 如參加者因個人理由未能出席所報活動，將不獲補堂或退還有關費用。
- 「手牽手」升中小組設有學費減免，讓有經濟需要的參加者申請。本計劃的學費減免資格及幅度是參照「在職家庭及學生資助事務處」所採用的「調整後家庭收入」(AFI)機制。而綜援家庭可獲全數學費減免(名額有限)，詳情請參閱「申請費用減免須知」。
- 蕊展計劃對活動收生有最終決定權。

繳費方法

將劃線支票或付款確認通知書正本郵寄或親身交到辦事處，並於背面註明學童姓名、活動名稱及聯絡電話。

支票抬頭：「香港教育大學」或「The Education University of Hong Kong」

自動櫃員機轉帳/銀行直接存款：東亞銀行戶口號碼：015-195-25-00002-0

地址：新界大埔露屏路十號 香港教育大學 D1-P-02室「蕊展計劃」

查詢

電話：2948 8608

電郵：projectaspire@eduhk.hk

網址：www.projectaspire.hk



Find us on Facebook

Project Aspire - 蕊展計劃

