

	香港正覺蓮社 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	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) (暫定)	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	OT
3	OT家居小肌訓練技巧	13/6/2025 (五)	為家長介紹小肌肉訓練技巧,讓家長能夠在家中與學生多作訓練,提升並鞏固學生小肌能力	全校家長	活動室	14:30-15:30	1	OT	OT
4	言語治療講座	19/2/2025 (三) (暫定)	為家長介紹言語治療訓練技巧,提升學生社交溝通能力	全校家長	活動室	14:30-15:30	1	ST	譚心怡姑娘
5	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
6	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
7	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	星語童遊課程認證導師	鄭君璧老師、范淑銘老師
8	日程小導師:讓孩子順利轉換活動	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	星語童遊課程認證導師	鄭君璧老師、范淑銘老師
9	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		范淑銘老師
10	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	RHT	翟湘羚老師
11	「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
12	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
13	瑜珈班II	11-12/2024	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
14	瑜珈班III	1-3/2025	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
15	瑜珈班IV	4-6/2025	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	9:15-10:15	6	何潔嫦小姐	謝佩瑩姑娘
16	低碳飲食工作坊	3/2025	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
17	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