



保良局 青少年事務部 學生輔導及支援服務

2023-2024 學年
子在成長 SEEDs 計劃
小學入校服務



保良局
PO LEUNG KUK

青少年事務部
學生輔導及支援服務

「子在成長」 SEEDS 計劃，由富經驗的社工或教育心理學家到校提供剪裁式的輔導服務及計劃。本服務累積多年小學輔導服務經驗，不斷推陳出新，以更全面及多元化的線上線下活動滿足學生、家長及老師的需要。



正向教育



資訊素養



生涯規劃



正向教育

協助學生認識及探索情緒，提昇情緒管理及解決問題的能力，建立正面情緒。

提昇家長及教師對精神健康的認識及紓緩負面情緒的方法，除能增強學生的保護因素，亦能建立正向情緒的氛圍。

為了有效介入學生個人及親子間的資訊素養問題，本服務以ACG化作資訊素養的三項重要元素：

意識 Awareness

溝通 Communication

溫和 Gentleness

培養及提昇學生及家長的資訊素養正向習慣。



資訊素養



生涯規劃

培育學生的正向價值觀，發掘潛能及培養正面態度認識未來、學習規劃及實踐。

提昇家長的親職能力，認識「生涯規劃」及促進親子管教的效能。

歡迎致電聯絡，就校本需要提供剪裁式服務。

「子在成長」SEEDs 計劃 服務申請表格

(填妥表格後，傳真至 2881 7447 / 查詢：盧姑娘 電話：2277 8358)

申請學校資料

學校名稱：_____ 地址：_____
 負責人姓名：_____ 職位：_____
 聯絡電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

* 請以 ☒ 表示有意申請之服務。

講座服務

學生講座每小時收費 \$1,500；家長講座每小時收費 \$2,000；不足 60 分鐘亦按一小時收費。

	對象	講座主題	內容	服務安排
正向教育	小一至小二學生	☐ 情緒 S.T.A.R.	● 辨識情緒的方法 ● 認識「憤怒」情緒產生的原因 ● 運用合宜的方法紓緩負面情緒	日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上
	小三至小四學生	☐ 正向思考 A.C.T.	● 認識產生負面情緒的原因 ● 運用 A.C.T. 建立正面樂觀的態度 ● 運用 A.C.T. 面對失望及挫敗的情緒	年級：_____ 日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上
	或 小五至小六學生	☐ 情緒有轉機：壓力情緒管理	● 認識壓力情緒的來源 ● 辨識壓力情緒的方法 ● 認識壓力情緒帶來的正面及負面影響 ● 以成長心態面對壓力事件	年級：_____ 日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上
	小學家長	☐ 關注學童精神健康	☐ 60 分鐘講座內容： ● 認識精神健康 ● 辨識子女發出的情緒訊號 ● 提昇子女抗壓能力的方法 ☐ 90 分鐘講座·以上內容外亦包括： ● 回應子女負面情緒的方法	日期：_____ 時間：_____ 形式：實體
生涯規劃	小學家長	☐ 童尋夢想旅程 生涯規劃 家長講座	☐ 60 分鐘講座內容： ● 幫助孩子發掘志向、興趣及能力 ● 探索世界多元視野的方法 ● 協助孩子訂立目標 ☐ 90 分鐘講座·以上內容外亦包括： ● 從價值教育到生涯規劃	日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上

	對象	講座主題	內容	服務安排
資訊素養	小一至小二學生	☐ 自律有約	● 正確使用電子產品的重要性 ● 沉迷網絡的影響 ● 認識網絡交友問題	日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上
		☐ 上網 S.A.F.E.	● 管理上網時間的重要性 ● 辨識網上資訊真偽 ● 保護網上個人資料的方法	日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上
	小三至小四學生 或 小五至小六學生	☐ 課金世界	● 認識手機遊戲「課金」的現況 ● 手機遊戲商的策略 ● 應對「課金」的方法	年級：_____ 日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上
		☐ 網友攻略	● 認識網絡交友問題 ● 網絡欺凌的法律及責任 ● 網絡欺凌的影響及處理方法	年級：_____ 日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上
		☐ 知情識性	● 認識網絡陷阱 ● 認識個人私隱的重要性 ● 認識網絡交友問題	年級：_____ 日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上
	小學家長	☐ 有效溝通化解網絡危機	☐ 60 分鐘講座內容： ● 互聯網世界的趨勢及危機 ● 孩子投入互聯網世界的原因 ● 如何與不同性格的孩子溝通 ☐ 90 分鐘講座·以上內容外亦包括： ● 運用性格透視與不同性格的孩子溝通	日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上
		☐ 互聯網與時間管理	☐ 60 分鐘講座內容： ● 孩子網上活動新趨勢 ● 認識孩子上網的需要 ● 孩子參與時間管理的方法 ☐ 90 分鐘講座·以上內容外亦包括： ● 時間管理實施後的期望管理	日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上

	對象	講座主題	內容	服務安排
成長發展	小一學生	☐ SMART 小一生	● 提昇小一學生的自理能力及社交關係能力 ● 學習上課專注的方法 ● 提昇情緒管理能力	日期：_____ 時間：_____ 形式：實體
	小六學生	☐ MM7 中學生活	● 認識中學生活與小學生活的不同 ● 建立良好社交關係的方法 ● 認識升中壓力 ● 學習與父母溝通的方法	日期：_____ 時間：_____ 形式：實體
	小學家長	☐ 與青春子女溝通	☐ 60 分鐘講座內容： ● 認識青春子女的情緒需要 ● 明白青春子女的心底話 ● 提昇與青春子女的溝通技巧 ☐ 90 分鐘講座·以上內容外亦包括： ● 運用性格透視與不同性格的孩子溝通	日期：_____ 時間：_____ 形式： ☐ 實體 ☐ 線上
校園危機	小學教師	☐ 關注小學生精神健康		請與本服務負責社工聯絡。
		☐ 如何應對情緒激動的學生		
		☐ 懷疑虐兒個案的辨識及處理		
		☐ 校園危機程序演練		

學生活動

	對象	講座主題	內容	服務安排
成長發展	小四至小六學生	☐ 極限飆速盤體驗工作坊	● 教授極限飆速盤的基本規則及玩法 ● 安排比賽體驗實踐所學	請與本服務負責社工聯絡。
		☐ 極限飆速盤進階培訓	● 深化極限飆速盤的技巧訓練 ● 提昇競賽技巧及策略	

本服務亦提供特殊教育需要、正向教育及資訊素養主題的「學生小組」服務。

如欲索取報價，請提供活動詳情並電郵至 plksqs@poleungkuk.org.hk。

教具銷售服務

學校購買 2 個講座服務後，購買教具價錢可獲 8 折優惠。(不包括運費)

如欲購買教具，請電郵至 plksgs@poleungkuk.org.hk。

	項目	價錢
情緒教育	A. 百變情緒卡 有效提昇兒童辨識個人情緒狀態及學習合宜地表達情緒。	\$80/盒
	B. 百變情緒文件夾 行動裝，易於攜帶，方便隨時隨地與兒童進行情緒教育。	\$25/個
	C. 百變情緒海報 35 個中英對照情緒詞彙，提昇兒童表達情緒能力。	\$25/張
	D. 心情圖鑑套裝 心情貼紙 + 心情圖鑑卡 24 張心情貼紙，讓兒童自行記錄心情，學習認識個人情緒，或作為行為獎勵計劃的輔助工具。	\$25/個
	E. 心情貼紙套裝 1 套 4 款組合，合共 48 張細貼紙。	\$18/套
	F. 百變情緒套裝 包括上述 A 至 D 項產品，深受教育心理學家及言語治療師喜愛。	\$140/套
	G. 情緒教育教具攤位租借服務： 供學校租用情緒教育攤位、展板，於校內進行情緒教育推廣活動。 詳情請登入本服務網頁下載租借表格了解更多。	
成長發展	H. 小一適應錦囊	\$100/10 本
	I. 下一站中學 升中適應錦囊	



情緒教育教具
租借表格

樂與怒、喜與悲 沿途都有我共你

聯絡我們：

保良局青少年事務部

學生輔導及支援服務

地址：香港銅鑼灣禮頓道66號

電話：22778360

電郵：plksgs@poleungkuk.org.hk