

家長身心健康 活動系列

2025-2026

Care

Connect

Communicate



關於崇德家福軒

崇德家福軒成立於1999年，是全港首間家庭退修中心，為個人及家庭提供一個平和恬靜、貼近大自然的環境，配以適切的活動，促進個人與家庭的反思與成長。現誠邀貴機構合作，藉著家長及親子活動，促進家庭身心健康，從而提升管教效能，促進親子關係。



活動特色

活動參考教育局《家長教育課程架構（幼稚園/小學）》而設計，並加入靜心體驗元素，讓家長學習自我覺察和反思，培養正向思維，懂得自我關顧及提升應對壓力的能力。



家長減壓系列

講座

從身感受

認識情緒與管教的关系，透過靜心練習培養自我覺察的能力；學習「非暴力溝通」的理念和應用於親子溝通的原則與技巧。

平靜身心

認識親子衝突的原因。學習靜心呼吸、輕柔自我按摩，以平靜和靈活的態度處理親子衝突。



對象：家長

時間：1小時

地點：貴機構 / 網上形式進行

人數：不限

費用：\$1200

體驗工作坊

滋養心田

透過認識植物的生長特性，反思照顧子女的態度和技巧；學習種植小盆栽，培養內在的平靜和專注。

畫出平靜

透過繪畫塑膠彩布袋表達情感，覺察繪畫時的身心變化，專注當下，放慢節奏，達致減壓放鬆。

手作時光

藉著製作天然舒壓香膏，認識香薰對減壓的效用，培養內在的平靜與自我反思。

瑜·悅之旅 (如在 貴機構進行，需自備瑜伽墊/椅子。如在白屋進行，人數上限：15人。)

透過學習瑜伽伸展和呼吸練習，讓家長放鬆身心，促進自我反思。

靜中尋寶

透過呼吸練習，在安靜裡以卡片作輔導媒介(紅花卡及生命寶藏卡)探索和發掘自己的特質，在為人父母的路途上好好陪伴自己，成為更喜歡的自己。



對象：家長

時間：1.5小時

地點：貴機構 / 崇德家福軒

人數：20人或以下

費用：\$2250(已包括活動物資)

「靜心教」自然為本 靜觀家長課程

透過結合大自然與五感靜觀、伸展、藝術創作及輕柔按摩等元素，讓家長認識靜觀與教養的關係；並透過靜觀練習放鬆身心，培養自我覺察和反思的能力，提升管教效能。

對象：家長

時間：每節1.5小時，共4節

地點：貴機構 / 崇德家福軒

人數：6-12人

費用：\$4800(已包括活動物資)



親子溝通系列

親子靜心工作坊

透過呼吸練習和五感靜心體驗活動，讓參加者培養內在的平靜和專注。

對象：K2至小三兒童及家長

時間：1小時

人數：20人 (10對親子)

地點：貴機構 / 崇德家福軒

費用：\$2000(已包括活動物資)

幸福之味 家庭樂

透過親子遊戲及甜品製作，促進親子溝通和互動，建立家庭幸福感。

內容：

親子遊戲、親子甜品製作、親子平衡活動 (家長：靜心伸展 兒童：遊戲室進行活動)

對象：K2至小三兒童及家長

時間：3小時

地點：崇德家福軒

人數：20人 (10對親子)

費用：\$4000(已包括活動物資)



崇德家福軒地址：大埔大埔公路4010地段下黃宜坳村

活動內容或時間可因應服務使用者的需要作出調整。

P.3