



2022 年暑期小組
如何提升社交能力 (Part 1)
(適合學生: 4-7 歲)

導師:

王學賢小姐, 心理治療師及行為治療師

課堂內容

此計劃旨在通過在小組環境中的結構實踐，教授小學預備學生與他人溝通的基本技能，
以及如何提高他們的遊戲技能以增加社交互動。

課堂安排

	課題	日期	時間
第一課	有效的溝通技巧— 理解手勢	12/7/2022 (二)	5:00-5:45pm
第二課	有效的溝通技巧— 理解社交線索	19/7/2022 (二)	5:00-5:45pm
第三課	雙向溝通	2/8/2022 (二)	5:00-5:45pm
第四課	在遊戲中溝通	9/8/2022 (二)	5:00-5:45pm

收費: 每堂\$700

課程報名及查詢

請電 21518009 / Whatsapp: 56230196 / 電郵至 info@alphawellbeing.com.hk



2021 暑期兒童社交技巧訓練小組 (適合小一至小六學生)

導師:

臨床心理學家 鄧朗然先生

課堂內容

透過小組活動、分享、角色扮演等，提升學生的社交能力，包括留意線索、了解社交規則、想法解讀、印象管理等等，讓他們學習和別人建立和維持關係。

課堂安排

	課題	日期	時間
第一節	有效開展及結束對話	8-7-2021 (四)	1130-1245
第二節	維持雙向溝通	15-7-2021 (四)	1130-1245
第三節	學習情緒管理	22-7-2021 (四)	1130-1245
第四節	學習處理衝突	5-8-2021 (四)	1130-1245

地點: 香港中環都爹利街 6 號印刷行 4 樓 402 室

收費: 每堂\$700 (可自由選擇組合任何課堂) [報 6 堂, 送 1 堂]

課程報名及查詢

請電 21518009 / Whatsapp: 56230196 / 電郵至 info@alphawellbeing.com.hk



2021 暑期社交技巧訓練小組
(適合中一至中五學生)

導師:

臨床心理學家 鄧朗然先生

課堂內容

此小組旨在為學生提供社交技能訓練，協助他們解決日常生活上的社交難題。
完成訓練後，學生可望掌握與同儕相處的基本技巧，並學會享受社交樂趣。

課堂安排

	課題	日期	時間
第一節	如何運用良好的交談技巧	12-8-2021 (四)	1000-1115
第二節	如何透過朋友聚會維繫友誼	19-8-2021 (四)	1000-1115
第三節	如何處理謠言是非	26-8-2021 (四)	1000-1115
第四節	如何處理意見不合	4-9-2021 (六)	1000-1115

地點: 香港中環都爹利街 6 號印刷行 4 樓 402 室

收費: 每堂\$700 (可自由選擇組合任何課堂) [報 6 堂，送 1 堂]

課程報名及查詢

請電 21518009 / Whatsapp: 56230196 / 電郵至 info@alphawellbeing.com.hk



2020 暑期兒童執行功能訓練小組

(適合小一至小六學生)

課堂內容

執行功能是一種使我們能集中注意力，記住指令，處理多個任務及進行規劃的腦部功能。學習新知識，面對有挑戰性的問題，要進行靈活變通的活動等都需要執行功能。兒童成長過程中，及至成人在社會的互動中，執行功能也相當重要。小組將透過一系列的示範和活動，並結合學生在家庭和學校中遇到的實際困難，引導他們提高生活中的執行功能，使他們能夠有效地處理問題，應對挑戰。

課堂安排

	課題	A 班 (逢二、五)	B 班 (逢一、四)
第一節	自我調節技巧	14-7-2020	27-7-2020
第二節	情緒管理	17-7-2020	30-7-2020
第三節	反應抑制能力	21-7-2020	3-8-2020
第四節	解決問題能力	24-7-2020	6-8-2020
第五節	組織能力	28-7-2020	10-8-2020
第六節	時間管理	31-7-2020	13-8-2020
第七節	持久專注	4-8-2020	17-8-2020
第八節	解決問題技巧應用	7-8-2020	20-8-2020

時間: 1215 - 1330

地點: 香港中環都爹利街 6 號印刷行 6 樓 605 室

收費: \$600 (1 堂, 可自由選擇任何課堂) [報 6 堂, 送 1 堂]

課程報名及查詢

請電 21518009 / Whatsapp: 56230196 / 電郵至 info@alphawellbeing.com.hk



2020 暑期社交技巧訓練小組 (適合中一至中五學生)

課堂內容

此小組旨在為學生提供社交技能訓練，協助他們解決日常生活上的社交難題。完成訓練後，學生可望掌握與同儕相處的基本技巧，並學會享受社交樂趣。

課堂安排

	課題	A 班 (逢二) 1645 - 1800	B 班 (三 / 五) 1215-1330
第一節	如何運用良好的交談技巧	14-7-2020	15-7-2020
第二節	如何於談話中找出共同話題	21-7-2020	22-7-2020
第三節	如何進入及退出話題	28-7-2020	29-8-2020
第四節	如何改變別人對自己的壞印象	4-8-2020	14-8-2020
第五節	如何化解與朋輩之間的衝突	11-8-2020	21-8-2020
第六節	面對欺凌時的適當反應及策略	18-8-2020	28-8-2020

地點: 香港中環都爹利街 6 號印刷行 6 樓 605 室

收費: \$600 (1 堂, 可自由選擇任何課堂) [報 6 堂, 送 1 堂]

課程報名及查詢

請電 21518009 / Whatsapp: 56230196 / 電郵至 info@alphawellbeing.com.hk



2019 暑期社交技巧訓練小組

課堂內容

此小組由臨床心理學家策劃,旨在為參加者提供社交技能訓練,協助他們解決日常生活上的社交難題。完成訓練後,參加者可望掌握與同儕相處的基本技巧,並學會享受社交樂趣。

課堂安排

對象	F1- F5 學生
日期	16/7 (星期二) 如何運用良好的交談技巧 23/7 (星期二) 如何於談話中找出共同話題 6/8 (星期二) 如何善用電子溝通工具 8/8 (星期四) 如何辨識良友及與其建立關係 13/8 (星期二) 如何進入及退出話題 15/8 (星期四) 學習在適當時候講合宜的笑話 20/8 (星期二) 如何計劃並進行朋友聚會 22/8 (星期四) 面對欺凌時的適當反應及策略 29/8 (星期四) 如何改變別人對自己的壞印象 30/8 (星期五) 如何化解與朋輩之間的衝突
時間	10:30am - 12:00pm
地點	香港中環都爹利街 6 號印刷行 6 樓 605 室
收費	\$7000(十堂)或 \$850(一堂)

課程報名及查詢,請電郵至 info@alphawellbeing.com.hk 或致電 21518009。

歡迎瀏覽中心網頁 <http://alphawellbeing.com.hk/>