



2021 暑期兒童執行功能訓練小組 (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

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	日期	時間
第一節	壓力管理及適應力	8-7-2021 (四)	1000-1115
第二節	憤怒管理	15-7-2021 (四)	1000-1115
第三節	持久專注	22-7-2021 (四)	1000-1115
第四節	時間管理	5-8-2021 (四)	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: 每堂\$600 (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 執行功能訓練課程 (5 節)

課程內容,包括有:

反應抑制能力、工作記憶、時間管理、情緒控制、組織能力

對象: 小學生

時間表:

節數	日期	主題	時間
1	2/8(五)	組織能力	10:30am-11:30am
2	8/8(四)	時間管理	2pm-3pm
3	9/8(五)	反應抑制能力	10:30am-11:30am
4	16/8(五)	情緒控制	10:30am-11:30am
5	22/8(四)	反應抑制能力	2pm-3pm
6	23/8(五)	工作記憶	10:30am-11:30am
7	29/8(四)	情緒控制	2pm-3pm
8	30/8(五)	時間管理	10:30am-11:30am

收費: \$2800 (5 堂)/ \$680(1 堂)

每堂一小時

地點: The Alpha Wellbeing Centre, 恩德賢中心, 中環都爹利街 6 號印刷行 605 室

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/>