



香港浸信會醫院  
全人健康中心

# May姐姐

# 帶你 唱唱 跳跳 鬆一鬆



音樂常被廣泛地認為是「情緒的語言」，它除了能使人不自覺地改變心情之外，亦能幫助人去感受和表達自己內心的情緒。它的功效對語言能力未發展成熟的小孩子特別顯著。

這工作坊是由May姐姐(臨床心理學家)親自教授，透過其專業設計之歌曲及各種互動的音樂活動和遊戲，帶領小朋友進入他們的「心情世界」，讓他們在輕鬆好玩的环境下，多些了解自己的情緒狀況，及學習管理焦慮的技巧。這些技能的裝備，對小朋友日後在各方面的發展，都會有正面的效益。能夠駕馭情緒，不論在學業上、朋輩交往上、與家人相處上，都能幫助小朋友更開心健康地成長。



1. 加強小孩子對焦慮的認識和警覺性

2. 學習自我減壓的技巧—身體放鬆妙法、陽光思想變變變、有效的解難方法等

3. 強化整體的情緒管理能力，鼓勵正面的情緒表達和溝通

4. 著重於課堂內的實習，並緊密配合運用於現實生活的個別情況

5. 提高家長對小孩子的了解，同步學習減壓的技巧，配合有效的管教方法

## 導師 May姐姐(陳美鳳)

臨床心理學家、專業歌手、曾任職於葵涌醫院油麻地兒童精神科中心、多年來熱衷於把臨床心理學的專業知識，融入她的音樂世界裡，創作能觸動小孩子心靈的兒歌。透過音樂製作、開設網站、到電視台及各小學主持節目等，推動培育小孩子在心理上、社交上和品德上的發展。另外，還出版了心理學圖書系列「龍仔樂園故事集」。

唱歌

遊戲

玩樂器

話劇

做實驗



**對象：** 7-10歲，很容易因大小事情都感到焦慮和擔心的小朋友及其家長  
(報名者可能需要經過中心的基本評估)

**日期：** 小朋友: 逢星期四，5:00pm-7:00pm  
2012年3月29、4月5、12、19、26、5月3、10、17日，共8節，16小時

家長: 逢星期三，7:00pm-9:00pm，2012年4月11、25日  
及星期四，6:00pm-7:00pm，2012年5月17日，共2.5節，5小時

**地點：** 香港九龍土瓜灣宋皇臺道38號做雲峰地下G07號(木廠街入口) 啟德社區健康中心

**費用：** \$3200

**人數：** 8-12人

**報名：** 請填妥報名表連同以「香港浸信會醫院」抬頭之劃線支票，寄回香港九龍土瓜灣宋皇臺道38號做雲峰地下G07號(木廠街入口) 啟德社區健康中心