

遊戲體驗式學習 到校心理健康課程 (試後/暑期活動及24-25課程)

我們相信「快樂」是學習的基本



近年，學童的心理健康備受關注。BEAMIE團隊由心理學家和心理學系畢業生組成，致力於提供各類適合學生的情緒管理、自我探索及生涯規劃小組或工作坊。此外，我們亦提供各類適合家長及教育工作者的工作坊，讓他們能更全面地了解學生的需要，及關注自身的精神健康。

BEAMIE主張**愉快學習**，並將心理學家所設計的課程內容融入各種**興趣班及遊戲體驗**中，以提高學生的**學習動機**及**投入程度**。

為甚麼選擇我們？



專業團隊

由心理學家及輔導員等設計課程，將科學化的心理學理論加入興趣班中



遊戲化學習/興趣班形式

多種活動及課程形式：藝術、遊戲及互動工作坊等實踐導向，讓學生快樂學習



靈活課堂模式及個人化內容

小組/工作坊可配合學校需要而調整內容，模式亦可提供實體或ZOOM教學



個人化報告

小組導師會根據學生的各項表現於小組完結後撰寫報告，並有整體表現及建議跟進方法讓學校參考



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



[beamiehk](https://www.instagram.com/beamiehk)



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

目錄

關於我們

P. 3

創辦人團隊/報價流程

P. 4

學生服務

學生興趣小組/工作坊系列

P. 5 - P. 8

學生訓練小組/工作坊系列

P. 9 - P. 10

家長及教師服務

家長或教師小組/工作坊系列

P. 11 - P. 14

專業服務

P. 15

查詢及聯絡

P. 16



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



[beamiehk](https://www.instagram.com/beamiehk)



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

關於我們



BEAMIE是一家致力提倡**心理健康**，並希望將心理健康教育融入於生活中的機構。

「Beam」象徵著發光，而「Be Me」是成為真正的自己的意思。BEAMIE希望透過運用心理學讓每個人了解自己，**發掘自身的潛能**，以提升身心健康。

我們透過數碼港微型創業基金的支持，開發並推出線上**心理健康教育平台**，同時為公眾舉辦**心理健康相關的工作坊**，以推廣心理學知識，並提昇公眾對心理健康議題的關注。



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



[beamiehk](https://www.instagram.com/beamiehk)



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

創辦人團隊



Ashley Cheah

- 曼徹斯特大學心理學系學士
- 註冊催眠治療師
- 認證婚前/婚後評估諮詢師 (Prepare/Enrich)
- 於多間學校任專注力、社交、讀寫小組導師，教育經驗超過5年



Artemis Chan

- 輔導心理學家
- 輔導心理學碩士，心理學系學士
- LEGO®-Based Therapy 註冊導師
- 日本酒精墨水藝術導師 (TUA Plus One)
- 日本和諧粉彩正指導師 (JPHAA)
- 於多間學校提供輔導服務，並任專注力、社交等小組導師，教育經驗超過6年



Miki Leung

- 香港中文大學心理學系學士
- 正念烹飪學校創辦人
- 註冊催眠治療師
- 藝術治療為本活動證書
- 圖卡輔導證書
- 於多間學校任專注力、社交、讀寫小組導師，教育經驗超過8年

團隊為數碼港微型創意基金 (CCMF) 優勝者

所有課程內容均由心理學家設計，而導師亦均接受了精神健康相關培訓

報價流程

請掃描 QR CODE，
將初步構想的小組目標、形式、節數、時段等
填寫於GOOGLE FORM內，
我們將會在三個工作天內發出正式書面報價書。



首次服務學校可享85折



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



[beamiehk](https://www.instagram.com/beamiehk)



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

學生興趣小組/工作坊系列

【解憂時刻】— 酒精墨水畫X壓力管理

SIC001

簡介及目標： 透過酒精墨水畫創作，讓學生學習辨認不同情緒，及培養情緒管控的技巧，同時結合心理學理論及工具，讓學生了解壓力來源及有效的壓力管理技巧，培養正向情緒。（內容可因應學校需要而作調整；參加者毋須繪畫經驗）

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：4-6節 / 工作坊（最少1.5小時）



【情緒解碼】— 和諧粉彩X情緒管理

簡介及目標： 透過和諧粉彩的藝術創作，協助學生深入探索自己的情緒世界，以幫助學生解碼情緒、學習辨識情緒背後的需求，培養情緒管理技巧，提昇情緒認知能力。（內容可因應學校需要而作調整；參加者毋須繪畫經驗）

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：6-8節 / 工作坊（最少1.5小時）

SIC002

【情緒拼圖】— 和諧粉彩繪本X情緒管理

SIC003

簡介及目標： 透過製作個人化的和諧粉彩繪本，協助學生探索和理解自己的情緒世界，學習如何辨識情緒，培養情緒管理技巧，並建立健康的情緒管理模式。（內容可因應學校需要而作調整；參加者毋須繪畫經驗）

對象： 初小、高小學生

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：6-8節 / 工作坊（最少2小時）

* 課程內容及深入程度將按對象、節數、時數等作調整

學生興趣小組/工作坊系列

【減壓療藝】— 肌理畫X放鬆減壓

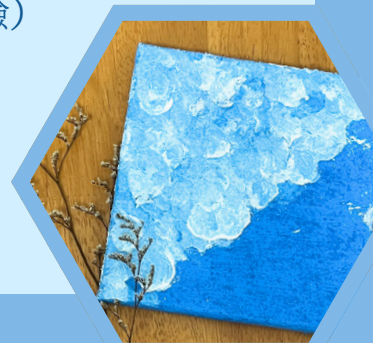
SIC004

簡介及目標： 透過創作肌理畫，讓學生探索不同技法和材料，集中注意力於創作當中，讓其釋放情緒及減輕壓力。同時讓學生在創作中了解自己的情緒和想法，學習有效的減壓方法。（參加者毋須繪畫經驗）

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：4-6節 / 工作坊（最少1.5小時）



【藝療之旅】— 日本光雕藝術X情緒管理

SIC005

簡介及目標： 透過光雕創作體驗，將創作過程成為一種情緒表達和放鬆的方式，讓學生探討藝術與情緒療癒的關係，並從中提昇情緒認知能力，讓其更有效的調控情緒。（參加者毋須繪畫經驗）

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：6-10節 / 工作坊（最少1.5小時）



【心觸味蕾】— 正念烹飪X正念

簡介及目標： 透過正念進食及正念烹飪，讓學生有發揮創意製作不同料理，令其專注當下，放鬆自己，同時學習情緒調節，提昇其社交、執行技巧及專注能力，亦會教授正念知識。（毋須使用家政室）

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：6-10節（上限10人） / 工作坊（最少2小時）

SIC006

* 課程內容及深入程度將按對象、節數、時數等作調整



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



beamiehk



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

學生興趣小組/工作坊系列

【音療瑜珈】－水晶頌鉢X瑜珈X減壓放鬆

SIC007

簡介及目標： 透過共鳴與音頻的力量，提供讓學生深度放鬆身心的空間，並加入瑜珈練習，以連結身、心與當下，讓身心有全面的休息，同時讓學生能學習不同減壓技巧。

對象： 初中、高中學生

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：6-8節 / 工作坊（最少1.5小時）



【聲療身心】－聲頻浴X減壓放鬆

簡介及目標： 在聲頻浴活動中，學生將沉浸在愉悅的聲音波動中，這些聲音包括冥想導引和療癒音頻。通過聽覺刺激和共鳴效應，可讓學生緩解壓力、減低焦慮和身心疲憊的狀況，同時能學習減壓技巧。

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：4-6節 / 工作坊（最少2小時）

SIC008

【連結身心】－瑜珈X減壓放鬆

簡介及目標： 活動旨在教授學生以呼吸重整內心，舒緩身心壓力，並連結身心，了解身體、情緒與壓力的關係。

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：4-6節 / 工作坊（最少2小時）

SIC009

* 課程內容及深入程度將按對象、節數、時數等作調整



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



beamiehk



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

學生興趣小組/工作坊系列

【心靈探索】－香水製作X自我探索

SIC010

簡介及目標： 透過教授學生香水製作的基礎知識和技巧，學生可在創造屬於自己的香水，並探索自己的內在世界，了解自己的價值觀、興趣及能力，提昇其自我形象及認知。（內容可因應學校需要而作調整）

對象： 初中、高中學生

價錢： 每小時\$1600起

建議節數： 小組：2-4節 / 工作坊（最少2小時）

【忘憂空間】－木工製作X正念

SIC011

簡介及目標： 透過正念練習與木工製作，為學生提供一個放鬆及創造的空間，讓他們接納及釋放內在的壓力，同時培養其創造力及專注力。（內容可因應學校需要而作調整）

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 歡迎查詢（視乎木作類型）

建議節數： 小組：4-6節（最少10人） / 工作坊（最少2小時）



* 課程內容及深入程度將按對象、節數、時數等作調整

學生訓練小組/工作坊系列

認識自我性格特質

STG001

簡介及目標： 透過不同心理學理論及性格分析工具，分析個人優勢弱項、性格傾向、及學習風格，協助學生更全面的了解自己，理解自己的需求及目標，提升自我意識和自我發展能力。

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 每小時\$980起

建議節數： 小組：6-8節 / 工作坊（最少1.5小時）

溝通社交遊戲小組

STG002

簡介及目標： 社交是提升心理健康重要一環。透過經驗式學習，讓學生掌握情緒表達及調控技巧，有助表達自我，建立其社交、溝通及表達能力，同時提昇同理心，了解於團隊中互相幫忙的重要性。

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 每小時\$980起

建議節數： 6-10節



LEGO®-BASED THERAPY 遊戲小組

簡介及目標： 透過LEGO®遊戲及活動，培養學生的社交、溝通及表達能力，提昇同理心。同時加強學生的合作能力，通過輪流擔任不同角色及討論的過程，了解於團隊中互相協作，以及解決分歧的方法。

對象： 初小、高小、初中學生

價錢： 每小時\$980起

建議節數： 8-12節

STG003

* 課程內容及深入程度將按對象、節數、時數等作調整



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



beamiehk



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

學生訓練小組/工作坊系列

生涯規劃小組/工作坊

STG004

簡介及目標： 透過不同的工具，如RIASEC、CARD SORT分析等，協助學生提升自我認識，以了解自己的興趣、能力及價值觀。繼而探索適合自己的職業興趣及生涯路向，以制定更明確的生涯決策。

對象： 初中、高中學生

價錢： 每小時\$980起

建議節數： 小組：4-6節 / 工作坊（最少2小時）



表達藝術治療小組/工作坊

簡介及目標： 透過表達藝術的活動，提升學生的專注力、社交能力及情緒表達能力等，同時讓學生在一個放鬆的情況下探索自己內在的世界，提昇自我認識。（內容可因應學校需要而作調整）

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 每小時\$1500起（由表達藝術治療師帶領）

建議節數： 6-10節

STG005

個人短講及小組討論小組

簡介及目標： 透過互動遊戲和框架腦圖，培養學生清晰表達能力，有助建立其自尊和自我價值感。小組討論則能促進社交技巧和人際交往能力，增強學生的情感連結，並培養解難和合作能力，進而改善心理健康。

對象： 初小、高小、初中、高中學生

價錢： 每小時\$1500起（由註冊言語治療師帶領）

建議節數： 6-10節

STG006

* 課程內容及深入程度將按對象、節數、時數等作調整



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



[beamiehk](https://www.instagram.com/beamiehk)



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

家長或教師小組/工作坊系列

親子敘事故事小組/工作坊

TPG001

簡介及目標： 透過互動遊戲，運用句子和詞彙豐富故事內容，提升學生敘事能力，同時也教授家長引導學生的方法。透過敘事，學生能夠表達自己的情感、經歷和想法，有助於情緒管理和自我認知，促進與他人的連結，從而提升心理健康和社交能力。

對象： 初小、高小、初中、高中學生及其家長

價錢： 每小時\$1500起（由註冊言語治療師帶領）

建議節數： 小組：6-8節 / 工作坊（最少2小時）



【忘憂空間】－壓力管理X酒精墨水畫/和諧粉彩小組/工作坊

簡介及目標： 透過酒精墨水畫/和諧粉彩創作，同時結合心理學理論及工具，讓家長/教師了解壓力來源及有效的壓力管理技巧，並學習有效的壓力管理技巧，培養正向情緒。（內容可因應學校需要而作調整；參加者毋須繪畫經驗）

對象： 家長、教師

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：4-8節 / 工作坊（最少2小時）

TPG002

【正向管教】－親子關係正向小組/工作坊

TPG003

簡介及目標： 小組/工作坊旨在讓家長就著教養風格、親職教育等，認識不同教養風格對孩子的影響，及如何處理孩子的行為及情緒問題，並透過小組互動，讓家長有機會分享經驗，建立支援網絡。

對象： 家長

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：6-10節 / 工作坊(最少2小時)

* 課程內容及深入程度將按對象、節數、時數等作調整

家長或教師小組/工作坊系列

【正向溝通】－親子關係正向小組/工作坊

TPG004

簡介及目標： 小組/工作坊旨在讓家長/教師學習正向溝通的技巧，了解學生的成長需要，以及學習更有效與學生溝通的方式，如：非暴力溝通、積極聆聽等，促進雙方互相理解及建立更良好的關係。

對象： 家長、教師

價錢： 每小時\$1000起

建議節數： 小組：6-8節 / 工作坊（最少1.5小時）



《學習之道：激發學習動機的鑰匙》講座

簡介及目標： 專注力和學習動機對學生的學習和發展具有關鍵的作用。本講座旨在讓家長/教師理解學生低專注力和低動機的因素，並提供有效的策略和技巧，以提升專注力和激發其內在動機，讓他們能更有效地支持孩子的學習和發展。

對象： 家長、教師

價錢： 每小時\$2500起

建議時數： 2-2.5小時

TPG005

正念烹飪小組/工作坊

TPG006

簡介及目標： 透過正念進食及正念烹飪，家長/教師有機會發揮創意製作不同料理，學習放慢步調，專注當下，以應對管教或教學中的壓力和挑戰，放鬆自己，建立與食物、身體之間更健康之連結。（毋須使用家政室）

對象： 家長、教師

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：6-10節 / 工作坊（最少2.5小時）

* 課程內容及深入程度將按對象、節數、時數等作調整



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



beamiehk



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

家長或教師小組/工作坊系列

TPG007

【音療瑜珈】－水晶頌鉢X瑜珈X減壓放鬆

簡介及目標： 透過共鳴與音頻的力量，讓家長/教師得以深度放鬆身心。透過融入瑜珈練習，可連結身、心與當下，促進內心的平靜與和諧，減輕平日面對工作、家庭等壓力，並療癒心靈。

對象： 家長、教師

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：6-8節 / 工作坊（最少2小時）

TPG008

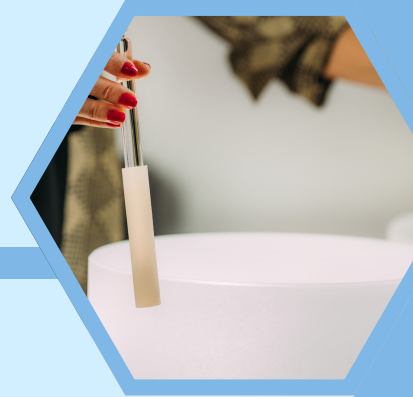
【聲療身心】－聲頻浴X減壓放鬆

簡介及目標： 在聲頻浴活動中，家長/教師將沉浸在令人愉悅的聲音波動中。這些聲音包括冥想導引和療癒音頻，通過聽覺刺激和共鳴效應，有助緩解壓力、焦慮和身心疲憊的狀況，亦能學習減壓技巧。

對象： 家長、教師

價錢： 每小時\$1400起

建議節數： 小組：4-6節 / 工作坊（最少2小時）



【連結身心】－瑜珈X減壓放鬆

簡介及目標： 透過瑜珈練習，家長/教師學習以呼吸重整內心，舒緩身心壓力，同時重新認識身體每一部分，連結身心，了解身體、情緒與壓力的之間的關係。

對象： 家長、教師

價錢： 每小時\$1200起

建議節數： 小組：6-10節 / 工作坊（最少2小時）

TPG009

* 課程內容及深入程度將按對象、節數、時數等作調整



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



beamiehk



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

家長或教師小組/工作坊系列

【共享幸福】－預防倦怠X靜觀X自我關懷

TPG010

簡介及目標： 照顧學童的工作並不簡單，許多家長和教師在過程中面臨著不同程度的壓力，甚至影響其心理健康。此小組/工作坊以「自我關懷」(SELF-COMPASSION)理論為基礎，旨在協助家長/教師覺察當刻的身心狀況，學習如何照顧和接納自己，並為生活及工作建立健康的界線，以預防親職或工作倦怠(BURN-OUT)。

對象： 家長、教師

價錢： 每小時\$1000起

建議節數： 小組：4-6節 / 工作坊（最少2小時）

【心靈探索】－香水製作X自我關懷

TPG011

簡介及目標： 透過香水製作活動，讓家長/教師體驗創造的樂趣，並教授他們「自我關懷」的概念，以提醒家長/教師關注自己的身心狀況，學習善待自己及專注當下，藉此提升其情緒和心理健康，達至高生活品質和工作效能。

對象： 家長、教師

價錢： 每小時\$1600起

建議節數： 小組：2-4節 / 工作坊（最少2小時）



催眠體驗工作坊

簡介及目標： 工作坊旨在通過催眠體驗，讓家長/教師進入一個深度放鬆的狀態，釋放壓力、緩解焦慮和疲勞，恢復身心的平衡，同時幫助他們更有效地應對壓力，建立積極的心理應對機制。

對象： 家長、教師

價錢： 每小時\$2500起（由註冊催眠治療師帶領）

建議時數： 工作坊（最少2小時）

TPG012

* 課程內容及深入程度將按對象、節數、時數等作調整



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



beamiehk



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

專業服務

個別輔導服務（駐校輔導心理學家）

PSYS01

《學生輔導服務》

簡介及目標： 為有特殊學習需要及情緒健康需要的學生提供心理輔導服務。輔導內容可包括：情緒及壓力輔導、社交技巧輔導及生涯規劃輔導等。（內容可按學生需要而定）

價錢： 每小時\$1200起

《家長支援服務》

簡介及目標： 為個案的家長進行諮詢面談，讓其了解子女的進度及相關跟進指引。

價錢： 每小時\$1200起

《及早識別有自我傷害及自殺行為的學生》 工作坊/講座

簡介及目標： 為教師及家長提供分辨及評估學生自我傷害及自殺行為，並教授處理學童情緒問題的技巧。

對象： 教師、家長

價錢： 每小時\$3000起

建議時數： 2-2.5小時

PSYS02

《如何支援有情緒需要之學生》 工作坊/講座

簡介及目標： 為教師及家長提供分辨及評估學生情緒需要的技巧，並教授處理學童情緒問題的技巧。（內容可按需要而修定）

對象： 教師、家長

價錢： 每小時\$3000起

建議時數： 2-2.5小時

PSYS03

* 課程內容及深入程度將按對象、節數、時數等作調整



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



beamiehk



West Wing 2/F, 822 Lai Chi Kok Road, Cheung Sha Wan, Kowloon

服務查詢及申請



5295 4309



www.beamiehk.com



beamie.hk@gmail.com



[beamiehk](https://www.instagram.com/beamiehk)