

我們的工作 (2011至2017年)

家長培訓

- | | | |
|-------------------------|----------------------|-----------|
| • 家長如何紓緩教導青少年子女時的壓力 | 台山商會中學 | 2017.3.24 |
| • 培養孩子健康情緒·由抗逆力開始 | 香港貿易發展局 | 2016.6.28 |
| • 了解青少年的壓力及情緒健康 | Lifetime Development | 2016.4.2 |
| • 成功人仕秘訣：自小修媽「正向心理」神功 | 聖公會基顯小學 | 2014.5.23 |
| • 啟動內在動機：發掘個人潛能和德行 | 聖公會基顯小學 | 2014.3.21 |
| • 家長管教模式與兒童成長 | 蘇黎世保險集團 | 2013.8.29 |
| • 與青少年子女的相處 – 個案探討及父母須知 | Lifetime Development | 2013.12.5 |
| • 處理青少年子女的情緒困擾 | 台山商會中學 | 2013.1.29 |
| • 與青少年子女的相處 | Lifetime Development | 2012.9.18 |
| • 如何培育有特殊學習困難的子女 | 台山商會中學 | 2012.3.16 |

學生課程

- | | | |
|--------------------------------------|-------------|-------------------------|
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 深造階 (第三屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2017.2.23 – 2017.5.11 |
| • 「學習策略」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 進階 (第二屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2017.2.15 – 2017.5.17 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第十八屆) | 台山商會中學 | 2017.2.13 – 2017.5.15 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 深造階 (第二屆) | 靈糧堂怡文中學 | 2017.2.10 – 2017.5.26 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 進階 (第九屆) | 靈糧堂怡文中學 | 2017.2.10 – 2017.5.26 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 進階 (第八屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2017.2.7 – 2017.5.9 |
| • 心理學會 (第一屆) | 台山商會中學 | 2016.11.11 – 2017.4.28 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第十七屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2016.10.18 – 2016.12.20 |

學生課程 (續)

- | | | |
|---|-------------|-------------------------|
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 高階 (第四屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2016.10.13 – 2016.12.15 |
| • 「學習策略」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第二屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2016.10.5 – 2016.11.30 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第十六屆) | 台山商會中學 | 2016.10.3 – 2016.12.19 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 高階 (第三屆) | 靈糧堂怡文中學 | 2016.9.30 – 2016.12.16 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第十五屆) | 靈糧堂怡文中學 | 2016.9.30 – 2016.12.16 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 進階 (第七屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2016.2.25 – 2016.5.26 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 深造階 (第一屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2016.2.17 – 2016.5.11 |
| • 「學習策略」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 進階 (第一屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2016.2.16 – 2016.5.17 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第十四屆) | 台山商會中學 | 2016.2.1 – 2016.5.16 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 進階 (第五及六屆) | 靈糧堂怡文中學 | 2016.1.29 – 2016.6.3 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第十三屆) | 台山商會中學 | 2015.10.5 – 2015.12.14 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第十一及十二屆) | 靈糧堂怡文中學 | 2015.10.2 – 2015.12.18 |
| • 「學習策略」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第一屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2015.9.29 – 2015.12.1 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第十屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2015.9.24 – 2015.12.3 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 高階 (第二屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2015.9.23 – 2015.12.9 |
| • 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 高階 (第一屆) | 順德聯誼總會鄭裕彤中學 | 2015.3.12 – 2015.5.28 |

學生課程 (續)

- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 進階 (第四屆) 順德聯誼總會鄭裕彤中學 2015.3.4 – 2015.5.27
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第九屆) 台山商會中學 2015.3.2 – 2015.5.18
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第八屆) 中華聖潔會靈風中學 2014.10.21 – 2014.12.16
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第七屆) 台山商會中學 2014.10.6 – 2014.12.8
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第六屆) 順德聯誼總會鄭裕彤中學 2014.9.16 – 2014.12.17
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 進階 (第三屆) 順德聯誼總會鄭裕彤中學 2014.2.19 – 2014.5.28
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第五屆) 台山商會中學 2014.2.17 – 2014.5.19
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 進階 (第二屆) 台山商會中學 2013.10.10 – 2014.1.2
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第四屆) 順德聯誼總會鄭裕彤中學 2013.9.25 – 2013.12.11
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 進階 (第一屆) 順德聯誼總會鄭裕彤中學 2013.9.16 – 2013.12.16
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第三屆) 順德聯誼總會鄭裕彤中學 2013.2.25 – 2013.6.3
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第二屆) 台山商會中學 2012.10.24 – 2012.3.6
- 「讀寫樂」特殊學習需要學生英文學習小組 (中學) 初階 (第一屆) 台山商會中學 2012.4.25 – 2012.6.6

學生講座

- | | | |
|--------------------------|---------|------------|
| • 「關愛·共融·齊成長」學生講座 | 靈糧堂怡文中學 | 2016.4.22 |
| • 「天生我才 – 認識自己·發揮所長」學生講座 | 靈糧堂怡文中學 | 2016.4.22 |
| • 「同一天空下 – 多元共融齊學習」學生講座 | 台山商會中學 | 2014.10.21 |
| • 「認識個別差異，建立共融文化」學生講座 | 台山商會中學 | 2013.12.5 |
| • 「認識個別差異，建立共融文化」學生講座 | 台山商會中學 | 2013.1.29 |
| • 「認識個別差異，建立共融文化」學生講座 | 台山商會中學 | 2012.9.18 |

專業培訓

- | | | |
|--|--|----------------|
| • 「如何與青少年相處及溝通」人生導師培訓 | 仁濟醫院童創理想計劃 | 2015.9.19 |
| • 「學習在公大」新生指導日 | 香港公開大學 | 2014.6.7 |
| • 「自然力量 – 生態導賞員訓練」團隊建立培訓 | 西貢區社區中心及基督教得生團契 | 2012.8.25 |
| • 「自然力量 – 生態導賞員訓練」學員培訓 | 西貢區社區中心及基督教得生團契 | 2012.8.4 |
| • 「自然力量 – 生態導賞員訓練」個人教練培訓課程 | 西貢區社區中心 | 2012.7.6 – 8.2 |
| • Cross-cultural Adjustment and Job Satisfaction among Primary NETs in Hong Kong | Native English Speaking Teachers Association | 2011.12.3 |

心理健康培訓

- | | | |
|-------------------------------|----------------------|-------------------------|
| • 「正視壓力·認識情緒病」講座 | Lifetime Development | 2017.5.16及
2017.5.23 |
| • 「情緒表達及管理」工作坊 | Lifetime Development | 2015.10.31 |
| • 「專注力及記憶技巧」工作坊 (第二屆) | Lifetime Development | 2015.10.10 |
| • 「專注力及記憶技巧」工作坊 (第一屆) | Lifetime Development | 2015.10.3 |
| • 「秘密花園的秘密任務」神奇抗壓填色畫體驗會 (第三屆) | Lifetime Development | 2015.9.5 |
| • 「秘密花園的秘密任務」神奇抗壓填色畫體驗會 (第二屆) | Lifetime Development | 2015.8.29 |
| • 「秘密花園的秘密任務」神奇抗壓填色畫體驗會 (第一屆) | Lifetime Development | 2015.8.22 |

大學課程

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------|
| • 應用發展心理學：實踐與研究（心理學碩士課程） | 香港城市大學
Sheffield Hallam University | 2016至今 |
| • 碩士研究論文指導及專業發展（心理學碩士課程） | 香港城市大學
Sheffield Hallam University | 2016至今 |
| • 專業實習顧問及教學實習啟導老師（學位教師教育文憑） | 英國新特蘭大學 | 2015至今 |
| • 心理學導論：實踐與理論（社會科學學士課程） | 香港公開大學 | 2005 – 2016 |
| • 兒童發展（社會科學學士課程） | 香港公開大學 | 2003 – 2005 |
| • 教學實習啟導老師及學校聯絡主任（教育學士學位課程及學位教師教育文憑） | 香港中文大學
香港教育大學
香港公開大學 | 2000 – 2011 |
| • 發展心理學（教育學士課程） | 香港浸會大學 | 1998 – 2003 |
| • 研究方法（教育學士課程） | 香港浸會大學 | 1997 – 1998 |
| • 研究論文指導：學生輔導與督導（教育學士課程） | 香港浸會大學 | 1997 – 2003 |

個人學習計劃

- | | | |
|-------------------|----------------------|-------------------------|
| • 「專注力及學習策略」訓練（一） | Lifetime Development | 2015.8.4 –
2015.8.25 |
| • 「專注力及學習策略」訓練（二） | Lifetime Development | 2015.8.4 –
2015.8.25 |

兒童 / 青少年早期發展障礙 – 初步識別測試

- 自閉症
- 專注力不足 / 過度活躍症
- 特殊學習困難 / 讀寫障礙
- 兒童 / 青少年焦慮性情緒障礙
- 幼兒焦慮症
- 幼兒社交 / 溝通焦慮症
- 選擇性緘默症

個人心理諮詢

- 兒童 / 青少年早期發展障礙 – 家長支援
- 兒童 / 青少年成長 – 家長支援
- 親子關係
- 婚姻及夫妻關係
- 兩性及感情關係
- 睡眠問題
- 情緒及壓力問題
- 生涯規劃及個人成長發展

傳媒報導

- | | | |
|---------------------|--------------|-----------|
| • 專訪：華德福教學理念 | 星島親子王（第213期） | 2014.5.8 |
| • 專訪：掌握題型技巧，戰勝小學期中考 | 星島親子王（第192期） | 2013.12.5 |

我們的工作 (2011年以前)

家長培訓

- 中學學位分配辦法講座 (六年級) 2010.9.10
2011.4.15
- 中學學位分配辦法講座 (五年級) 2010.9.17
- 小一適應講座 2010.8.21
- 全港性系統評估家長簡介會 2007.3.29
2006.3.28
- 親子共讀工作坊 2005.9.24
2006.9.30
- 校本英文課程簡介會 2005.9.24
2006.9.30
- 小一英文課程簡介會 2005.8.27

專業培訓

- 英文閱讀技巧分享會 2006.1.17
- 如何將英文閱讀技巧融入校本英文課程 2005.8.19
- 認識壓力及處理方法 2001.9.15
- 踢走工作壓力 2001.11.21

大學課程

- 心理學導論 (香港公開大學) 2005 – 2016
- 兒童發展 (香港公開大學) 2003 – 2005
- 發展心理學 (香港浸會大學) 1998 – 2003
- 研究方法 (香港浸會大學) 1997 – 1998
- 學生輔導與督導 (香港浸會大學) 1997 – 2003

課程發展

- 校本外籍英語教師英文課程 2008 – 2010
- 全港性系統評估預備課程 2005 – 2008
- 英文科戶外學習 2005 – 2009
- The Young Writers' Reader (英文寫作課程) 2005 – 2009
- Super Reader Scheme (英文閱讀課程) 2005 – 2010
- 英文專題學習 2003 – 2008
- 校本英文課程 2002 – 2008
- 優質教育基金：開發數學科教學軟件 2000 – 2001
- 數學科試卷分析工具 1999 – 2002

兒童英文培訓

- 為特殊學習需要學生的英文增潤課程 2008 – 2009
- 聯校英文日 2008.5
- 英文聽故事時間 2006 – 2010
- 為成績較佳學生的英文增潤課程 2007 – 2010
- 英語大使計劃 2006 – 2010
- 英文小老師計劃 2006 – 2010
- 為幼稚園學生的英文日 2006 – 2009
- 英文民歌訓練 2004 – 2006
- 學校朗誦節訓練 2003 – 2011
- 班際英文問答比賽 2003 – 2008
- 升中面試訓練 2003 – 2011
- 學校話劇節訓練 2005 – 2007
- 英文學會 2004 – 2011
- 英文學術輔導班 2002 – 2011
- 英文日 2001 – 2010

兒童德育培訓

- 國民教育：赤子情中國心學生廣州交流團 2009 – 2010
- 價值教育：關愛大使計劃 2009 – 2010
- 價值教育：我的行動承諾 2009 – 2010
- 價值教育：學生義工隊 2009 – 2010
- 價值教育：一人一服務 2009 – 2010
- 健康教育：健康傢食在校園 2009 – 2010
- 環保教育：綠色學校 2009 – 2010
- 品德教育：每月一行 2009 – 2010
- 生命教育：扶貧講座 2009 – 2010
- 禁毒教育：同心結力抗毒大行動 2009 – 2010

專業活動

- 小學教務主任 2010 – 2011
- 小學德育及公民教育主任 2009 – 2010
- 外籍英語教師計劃學校聯絡老師 2007 – 2010
- 小學學務主任 2005 – 2009
- 全港性系統評估說話評核員及學校聯絡主任 2004 – 2011
- 小學英文科科主席 2002 – 2007
- 香港教育學院、香港中文大學、香港公開大學教育學位啟導師及學校聯絡主任 2000 – 2011
- 小學教師發展組創組主席 2000 – 2004
- 小學數學科科組成員 2000 – 2002
- 小學家長教師會創會會員 1999 – 2001

