

ICAN親子學習營

親子探索・发现潜能



父母是孩子的第一位老师。对孩子影响最大的，莫过于父母。孩子的自我信念、思想方式和行为在某程度上都反映着父母的心态。因此我们相信，培育子女，必须从了解自己的心态开始。我们将让父母探索和认识自己的心态和教养模式。

要营造幸福和谐的家庭，才能孕育出健康快乐的孩子。但在现今发展迅速的社会，容易削弱了家人之间的关系，甚至出现不少的家庭冲突。因此父母需掌握连系子女的方法和技巧。我们将教授父母如何与子女谈谈情、说说爱，建立父母和子女之间更正面和谐的联系。

此外，在「一孩政策」下，许多孩子都变成了「独行侠」，做事较自我中心，不懂与别人相处。其实这些现象都是因为孩子欠缺适当的社交技巧，亦不明白自己的情绪和行为间的互动影响。是次旅程，我们将教授孩子正确的社交技巧，让他们了解自己的情绪和行为，并探索自己的潜能，学习欣赏各人的独特之处。

幸福的家庭，必须由每个成员共同创造。具有良好心理素质和人际技巧能力的家庭成员，有心有力，幸福自然尽握。

全人发展中心总部及香港服务中心：香港九龙长沙湾青山道 538 号半岛大厦 28 楼整层

深圳办事处：深圳市福田区福华一路 138 号国际商会大厦 A 座 1102 室

深圳注册机构：我能高企业管理咨询（深圳）有限公司

联系方式：香港中心：+852-28818192 传真：+852-28810163 深圳办事处：0755-25833110

香港总部网站：www.ican.com.hk ， 全人教育网站：www.wpedu.org.cn

学习营特色

我们特别通过著名精神科医生黄重光医生太平绅士创立的「ICAN 实践心理学模式」设计一系列学习旅程。「ICAN 实践心理学模式」能深入浅出地让我们了解自己的心理功能，并掌握改变自己和影响别人的方法和技巧。由 2003 年开始，已有数以万计的家庭、学校及机构受惠于「ICAN 实践心理学模式」。可见此模式成效显著，成绩有目共睹。

「ICAN 学习营」是一个理论与实践并重、全方位和多元化的学习旅程。学习旅程包括专家短讲、心理测验、参观探索、体验游戏、难题解决、实例分析及小组讨论等学习模式；加上在清幽的自然环境中，让参与者能把忧虑、杂念通通放下，全情投入于学习活动中、轻轻松松地掌握旅程中的主题意义。而此旅程中的体验课均由经验丰富的心理学家及专业心理培训讲师教授。

学习营目标

- ✓ 让家长探索和认识自己的教养模式
- ✓ 解答家长在教养子女时遇到的问题
- ✓ 让孩子学习正确的社交技巧，管理自己的情绪和行为，并探索自己的潜能和优点，提升抗逆能力等
- ✓ 学习有效的亲子沟通技巧
- ✓ 建立家庭间更正面和谐的联系

对象及主题

此学习营共有四个主题，分别针对普遍家长关注的四大育儿问题而设计，包括亲子沟通、情绪管理、抗逆能力和学习动力等问题。

主题	适合对象			
	幼儿 (4-6 岁)	初小 (7-9 岁)	高小 (10-12 岁)	青少年 (13-15 岁)
和谐亲子学习营(亲子沟通)*	✓	✓	✓	✓
喜悦亲子学习营(情绪管理)	✓	✓	✓	✓
智能亲子学习营(学习动力)		✓	✓	✓
超能亲子学习营(抗逆能力)			✓	✓

* 建议家庭先报读「和谐亲子学习营」，掌握连系子女的方法和技巧。
因为我们相信拥有良好的亲子关系是教养孩子的基础。



喜悦亲子学习营 (6D5NEQ)

第一天



尽尝地道香港美食

到香港著名的茶楼品尝地道的香港美食，为这数天的学习之旅养精蓄锐，与家人一起展开香港学习之旅。



体验人类饮食文化的睿智和趣味

稻香饮食文化博物馆位于新界沙田火炭。博物馆展示各国的特色饮食文化，包括世界各地的餐具、器皿、香料等。该馆曾举办各种饮食活动，如法式田园烧烤、围村盆菜、花茶、水饺等试食活动，并有专人导赏。



投进大自然的怀抱，入住环境清幽的渡假营

于空气清新、景致宜人的度假营中开展学习之旅。让人忘却都市的烦嚣，把视线从电脑、手机、电视机等视听娱乐中抽离，在大自然中感受和体验，探索自己和家人的心理。



亲子破冰活动，连系你我他

进行多项亲子破冰游戏，打破两代隔膜。透过热身游戏，与其他家庭互相认识，并建立友谊。过程中，学习反思自己与家人的相处模式。



第二天



喜悦亲子学习课(上)

家长与子女分开进行学习。家长组将会深入认识情绪，明白甚么是情绪智商，学会如何管理好自己的情绪，及掌握提升子女情绪智商的方法。而孩子组则会认识自己的情绪来源，明白情绪管理的重要，并学习如何控制负面情绪，包括愤怒、挫败、压力等。



学习课的学习模式包括专家解说、心理测验、体验游戏、难题解决、实例分析及小组讨论等，让家长与子女在体验中学习，加深感受和强化学习效果。



户外探索体验活动

尽情于大自然中进行不同的活动，享用营地丰富多元的游乐设备。营地设施一般包括足球、门球、网球、篮球等各种球类运动，和一些较激烈的游戏活动，如绳网阵、射箭、攀石等。

第三天



漫游香港太空馆，踏上前所未有的星空旅程

香港太空馆位于尖沙咀海旁，并于 1980 年 10 月启用，是香港用以推广天文及太空科学知识的天文博物馆。我们将带领你与孩子一同观看太空馆的全天域电影。于半球形银幕上展开壮观的太空探索之旅。



探索香港科学馆，唤起你的好奇心

香港科学馆自 1991 年 4 月启用至今，成为大众探求科学知识的理想地方。它透过举办高质素展览与趣味科学节目，推动科学普及化，并协助学校推展科技教育。它有别于传统的博物馆，鼓励参观者透过操作展品来发现当中的科学原理，让他们从中体验探索和学习科学的乐趣。

第四天



喜悦亲子学习课(下)

透过多项心理游戏和亲子活动，家长和子女都把所学到的心理知识和技巧实践和应用出来，并对自己在活动中的表现作反思和回顾。而心理老师亦会对各家庭给予适切的建议。



第五天



迪士尼奇妙学习系列

这是迪士尼团队为 4 至 16 岁儿童及青少年专门设计的一套教育课程，让孩子从小就接触世界水平的教育模式。再加上迪士尼乐园的奇妙旅程，这必将是一次发现梦想之旅！



在这里孩子可以亲身尝试成为小小动画师，了解迪士尼动画的里程碑及其制作元素，并创作简单的动画，或化身乐园科学家，透过简单的互动实验，探索对象移动背后的力量，以及发掘在乐园内惊险游乐设施的推动原理！



畅游迪士尼乐园

家庭于迪士尼乐园一起探索睡美人城堡，漫步在充满异域风情的二十世纪初的美国小镇，欣赏街道周围古典的建筑物等，共享天伦之乐。

第六天



与孩子谈谈情，说说爱

回顾整个学习旅程，分享各人于学习营的所思所感。提供一个让家长与子女真情对话的机会，让家庭建立更紧密和谐的亲子关系。



学习营结束仪式

各家庭将获得证书乙张以及学习笔记两份(家长课及孩子课资料各一份)，我们希望家长和孩子在学习营中的改变和进步，能够带回日常生活当中，不断学习和进步，缔造和谐美满的家庭。

家长心声

“通过这次 ICAN 学习之旅，我更了解自己是属于哪一类型的父母，以及去处理孩子的问题上更能掌握一些技巧，也更能明白孩子的感受!另外，也知道自己教育孩子的问题所在，需要更能控制自己的脾气!相信在以后的日子里，我会利用 ICAN 教导的知识，对儿子尽心耐心的教导，会越来越好的!!”

“非常棒!激动,收获很大!会利用此次学习内容运用到生活中,继续加油努力!”

“通过 ICAN 亲子营，我了解对孩子心理沟通和怎么更好管教孩子方式。GOOD!”

“这次体验课受益很大，也很开心。深入了解孩子，增进与孩子的沟通。”

“让我了解自己平时管理孩子的模式，在学习期间学习到的知识，能够帮助自己改善和孩子们的沟通模式和亲子关系，并让自己更加了解孩子们平时的行为，帮助自己解决孩子们在成长中的一些问题。”

“孩子的快乐很简单，只要每天付出一点点时间。多看看孩子的优点，有助于改善亲子关系。”

“增进与孩子的感情，收获颇丰。”

“ICAN 活动培训非常棒，场面感动，老师非常棒!”

“跟家人一起学习、成长、进步!”

“同理心其实一直都有在讲，但并未真正去做到，虽然这么简单一个道理，这次活动非常加深了我的理解，我想我会在生活中去用到。”

“通过学习更加认清了跟孩子相处的理论知识，在今后的生活中更能明白自己做为家长的责任。通过此次的学习，理论知识得到了进步和提高，更能指导自己的行为，改善自己的实际工作。”

6 天 5 夜学习营行程表

时间	项目	地点
第一天		
11:00 - 11:15	抵达香港	福田口岸 / 机场 / 码头
11:15 - 11:45	前往稻香文化馆	火炭
11:45 - 12:45	传统广东点心午宴	火炭
12:45 - 14:15	参观认识中国唯一饮食文化馆（稻香文化馆）	火炭
14:15 - 15:30	前往营舍	营地
15:30 - 18:00	营地介绍、分配房间	营地
18:00 - 19:15	传统广东风情晚宴	营地
19:15 - 21:00	迎新晚会・破冰活动	营地
完		
第二天		
08:30 - 09:00	营养早餐	营地
09:00 - 12:00	专家培训（一）	营地活动室
12:00 - 13:00	港式风味宴	营地
13:00 - 15:00	营地活动	营地
15:00 - 18:00	专家培训（二）	营地活动室
18:00 - 21:00	港式烧烤晚会	营地烧烤场
完		

时间	项目	地点
第三天		
08:30 - 09:15	西式早餐	营地
09:15 - 10:00	前往香港科学馆	香港科学馆
10:00 - 12:30	参观香港科学馆	香港科学馆
12:30 - 13:45	西式自选午餐	餐厅
13:45 - 14:15	前往香港太空馆	香港太空馆
14:15 - 16:30	香港太空馆	香港太空馆
16:30 - 18:00	前往营舍及休息	营地
18:00 - 19:00	特色粤菜宴	营地
19:00 - 22:00	营地活动	营地
完		
第四天		
08:30 - 09:00	健康早餐	营地
09:00 - 12:00	专家培训（三）	营地活动室
12:00 - 13:00	特色粤菜宴	营地
13:00 - 14:30	营地活动	营地
14:30 - 18:00	专家培训（四）	营地活动室
18:00 - 19:00	港式风味宴	营地
19:00 - 21:00	营地活动	营地
完		

时间	项目	地点
第五天		
08:30 - 09:00	醒晨早餐	营地
09:15 - 10:00	前往迪士尼	迪士尼乐园
10:00 - 13:00	迪士尼奇妙学习之旅	迪士尼乐园
13:00 - 14:00	迪士尼西式自选午餐	迪士尼乐园
14:00 - 20:00	迪士尼体验活动及西式滋味晚餐	迪士尼乐园
20:00 - 21:00	前往营舍	营地
完		
第六天		
08:30 - 09:00	健康营养餐	营地
09:00 - 12:00	专家培训（四）	营地活动室
12:00 - 13:00	传统广东风情宴	营地
13:00 - 14:00	返回福田口岸 / 机场 / 码头	福田口岸 / 机场 / 码头
完		

温馨提示

- 1: **请注意：这是一次学习之旅，提升亲子关系的生活体验，不是旅游。**
- 2、请务必提前办理好出入境相关手续，届时请随身携带通行证和身份证。
- 3、请紧记当日准时在过了香港海关之后的口岸处门口集合，因假期可能访港旅客众多，请至少提前 1 小时以上到达口岸并开始过关，以免因过关人多耽误行程。如因个人原因导致延误责任自负！
- 4、在最后一天午餐后，旅程结束后您有两个选择：1 是就地解散，2 是返回上水火车站。若需逗留香港游玩则可就地解散自行前往，若需返回内地我们将会提供大巴接载到上水火车站解散，您需自行搭乘一站港铁返回口岸。最后前一天我们将统计两种选择的人数以便安排车辆。
- 5、营地宿舍均配备空调和热水沐浴设备等、房内仅提供单人床位、枕头床单被套被子、热水壶及水杯，其余物品均需自备。尤其毛巾牙刷牙膏、洗发水沐浴露拖鞋等个人卫生用品请自备。建议也携带户外水杯及雨具。
- 6、营地通常位属山地郊野公园，夏季难免稍有蚊虫，请为孩子带备必要驱蚊药品和长袖衣裤，建议穿着休闲运动风格的服饰。营地内设医疗服务室，可提供基本的医疗保障服务。
- 7、我们从口岸出发到第三天下午返回上水火车站解散，此段时间全程提供食宿，但仍然请随身携带八达通卡或适量港币现金备用。营地餐饮有固定标准，我们无法更改，若有需要增加食品可到营地便利店购买。我们全程不提供饮用水，若需要可使用热水壶烧水、使用室外的直饮水设备或使用八达通或现金在自动售货机上购买饮料。
- 8、香港电源插座为品字形英式插座，国内部分插头可能无法直接使用，若需使用手机、Ipad、笔记本电脑等电子产品请自备转接设备。通常营地内餐厅及活动室会提供免费 Wifi 上网。

特别提示：

- A、以上行程若遇上香港 3 号以上风球或红色以上暴雨警报将可能临时更改。**
- B、营地可能属于森林保护禁区，全区禁止吸烟，请吸烟的家长见谅。**

关于我们

我们是一所全方位的专业心理服务机构，致力于为学校和家庭提供全方位的教育及心理支持服务。于 2003 年 6 月 18 日由谭宝玲博士创办于香港，并由黄重光医生太平绅士担任荣誉顾问团主席。

我们的业务涵盖专业培训及策略、教材研发及心理研究、心理评估及治疗、出版心理健康方面的产品等等。我们运用黄重光医生太平绅士所独创的科学为本，价值为基础的“ICAN 实践心理学模式”在香港、澳门及国内积极推动“ICAN 全人教育”项目，“成功快乐父母”项目以及成年人和青少年的心理素质培训工作。

2008 年，深圳市教育局将我们的“ICAN 全人教育，一代更胜一代计划”作为深港合作项目引入深圳，参与计划的老师和学生心理素质都有了明显提升，校园气氛变得更加愉快、和谐。

十年来，我们的足迹遍及粤港澳各地，服务过诸多的学校及政府机构和商业机构。未来，我们仍将全心全意，为大众提供专业心理服务！

黄重光太平绅士—ICAN 实践心理学模式创始人

Dr Wong Chung Kwong, JP

MB BS MD FRCPsych FHKCPsych FHKAM (Psychiatry)

香港大学内外全科医学士

香港中文大学医学博士

英国皇家精神科医学院荣授院士

香港精神科医学院院士

香港医学专科学院院士

前香港中文大学精神科学系教授兼系主任

全人教育基金主席

全人发展中心荣誉顾问团主席

香港申诉专员公署专业顾问

香港携手扶弱基金咨询委员会委员

香港平和基金咨询委员会委员

澳门全人教育促进会监事长

香港联合国教科文组织协会项目顾问



谭宝玲博士—全人发展中心创办人及行政总裁

PACKM, L. H. D.

Founder & Chief Executive Officer

亚洲知识管理学院院士

林肯大学荣誉人文学博士

全人发展中心创办人及行政总裁

全人教育基金顾问

HKIoD 香港董事学会会员

城贤汇会员

香港人力资源管理学会会员

HKIM 香港市务学会会员

EMDA 中港企业市场发展促进会会员

香港女童军屯门分会名誉副会长

中国非公企业联合会理事长

全人发展中心总部及香港服务中心：香港九龙长沙湾青山道 538 号半岛大厦 28 楼整层

深圳办事处：深圳市福田区福华一路 138 号国际商会大厦 A 座 1102 室

深圳注册机构：我能高企业管理咨询（深圳）有限公司

联系方式：香港中心：+852-28818192 传真：+852-28810163 深圳办事处：0755-25833110

香港总部网站：www.ican.com.hk ， 全人教育网站：www.wpedu.org.cn



ICAN 实践心理学模式是什么？

ICAN 实践心理学模式是黄重光教授根据精神科医学和心理学，结合多年临床工作、培训医生、教育界和工商界等专业人士所获得的经验而创立的。目的是要帮助大家发挥更大的心理力量，使我们一生活得成功、进步和快乐：

成功：价值为本，增强韧力，战胜压力，达致成功；

进步：自我反思，自主醒觉，追求进步，不断增值；

快乐：爱国爱家，爱己爱人，和谐社会，快乐人生。



「ICAN」实践心理学模式是什么？

「ICAN」实践心理学模式是黄重光教授根据精神科医学和心理学，结合多年临床工作、培训医生、教育界和工商界专业人士所获得的经验而创立的。目的是要协助大家发挥更大的心理力量，一生活得成功、进步和快乐：

「ICAN」是由三个重点组成：

重点一是“成功”。根据心理治疗科学，心理是由“自我价值”、“认知”、“情绪”和“行为”不断互动所组成；在「ICAN」实践心理学模式里，我们称之为“人格功能”（Personality Functioning）。成功的人能够发挥“人格功能”中四个心理力量，他们能坚守正确的人生价值，战胜挫折、考验和诱惑，无论经历什么逆境都能屹立不倒，并有力量追求正确的人生目标。

重点二是“进步”。根据动机心理学，人类最强的动机是发自内心的自主、醒觉和成功感。在「ICAN」实践心理学模式里，便是由“I” Insights（自我反思）、“C” Confirmation（自我肯定）、“A” Abilities（人生才能）、“N” Nurture（不断成长）所组成循环不息的“自我赋权”过程。通过这个过程，我们不断推动自己进步和增值。

重点三是“快乐”。根据发展心理学，我们需要感情满足，才会快乐和有生命力。

在「ICAN」实践心理学模式里，通过“连系”（connect），我们能建立和维系良好人际关系；通过“赋权”（empower），我们能影响和改变别人。发挥“连系”与“赋权”的作用，就有力量“爱己爱人”，活出快乐人生。以上三个重点彼此不断互动。能够发挥正向“人格功能”力量的人，不只有能力“成功”，也大多有自主能力，不断自我赋权，达至“进步”。他们也有力量与别人维系良好关系，因此能得到“快乐”。换言之，“成功”、“进步”和“快乐”三者能产生正面循环不息的互动作用。

全人发展中心总部及香港服务中心：香港九龙长沙湾青山道 538 号半岛大厦 28 楼整层

深圳办事处：深圳市福田区福华一路 138 号国际商会大厦 A 座 1102 室

深圳注册机构：我能高企业管理咨询（深圳）有限公司

联系方式：香港中心：+852-28818192 传真：+852-28810163 深圳办事处：0755-25833110

香港总部网站：www.ican.com.hk ， 全人教育网站：www.wpedu.org.cn