



## Relax Kids 創意律動工作坊

隨著急速的社會變化，孩子也面對著不少的壓力，應如何處理呢？

由英國引入的 Relax Kids 課程，鼓勵孩子培養正面及放鬆的態度，讓他們無論在任何環境也能輕鬆自在，學習興趣和能力也得以提升。

在工作坊裡會學習到：

- 1) 透過肢體的不同部位以各式動作表達自己;
- 2) 利用身體表達自己的情感;
- 3) 細心聆聽別人的指示;
- 4) 用雙眼觀察，用動作表達;
- 5) 日常生活能應用以舒緩情緒的呼吸及按摩方法;

**課堂活動:**

創意舞蹈 Creative Dance、集體遊戲 Mass Games、伸展動作 Stretching Exercise

按摩遊戲 Massage Game、呼吸練習 Breathing Exercise、故事時間及正向鼓勵 Story Time & Affirmation

**如何讓孩子更安定,自信又充滿想像力?**

Relax Kids 是一個協助孩子放鬆的獨特課程,能有效提升專注力、聆聽技巧、創意、自我價值 (Self Esteem), 以至他們的心理及生理健康。根據由社會及情緒學術範疇而創立的教學模式, 課堂上的活動安排由動至靜, 從高能量的舞蹈至靜態的故事結束, 達至舒緩身心、管理情緒的目標。



**\*\* 為令活動過程更輕鬆, 課堂建議除鞋進行**

**課程共分小孩及親子課程:**

**(1) 小孩課程:**

對象: 4-6 歲之小朋友

人數: 12-15 人

時間: 1.5 小時

**(2) 親子課程:**

對象: 3-6 歲之小朋友親子組合

人數: 4-12 組親子組合

時間: 1.5 小時





導師為英國 Relax Kids®註冊導師，在多間機構及幼稚園教授 Relax Kids®課程，並於學校及不同機構舉辦成人肢體開發工作坊。香港大學認知科學學士(主修心理學)，香港城市大學創意媒體碩士(Distinction)，致力從事身體創意教育工作。曾於台灣的雲門舞集舞蹈教室接受三百小時「生活律動」訓練，當中包括了舞蹈、戲劇、心理學、幼兒教育等元素，回港後於何鴻毅家族基金擔任「敢動!」計劃藝術導師，於多間東華三院幼兒園及公開工作坊教授創意形體。

\*\* 校方需提供以下器材：

1. 足夠空間走動的場地
2. CD player 或電腦作音樂播放
3. 白板及白板筆

如 貴校對有關活動感興趣，歡迎向我們查詢及報價：

電郵：playdreamers@gmail.com

電話：8100 1858

\*\*校方請提供欲舉辦活動之日期及後備日期、對象級別、人數，以方便安排，謝謝。

了解我們： 戲子館網頁：<http://www.playdreamers.com.hk>

戲子館過去曾跟以下單位合作不同類型的活動及工作坊：

路德會長青群康中心、理工大學、仁愛堂、匯豐銀行、香港勵志會陳融晚晴中心、薈色園主辦可愛幼兒園、Urban Group、堅樂中學、香港基督少年軍臻品中心、傳藝中心、深水埗文藝協會有限公司、香港基督教女青少年會賽馬會天水圍家庭健康促進中心、Tradelink Electronic Commerce Limited、香港小童群益會、香港中文大學、香港仔坊會、Operatta 餐廳、迦密聖道中學、基督教家庭服務中心-活力家庭坊、崇真書院、IFC II...等。