






BOND TO BLOOM

School-based Experiential Well-being Programmes
for Children, Parents & Educators
支援幼兒情緒健康・親子連繫・教師身心照顧

我們的使命

致力支持孩子與父母提升情緒調節能力，讓親子建立穩固、具韌性且情感連結深厚的親子關係。我們結合專業社工實務與身心整合理念，透過有系統、發展適切及體驗式的教育活動，促進家庭成員的個人成長和健康，讓家庭滿載幸福。

BOND TO BLOOM 以關係為本的專業模式

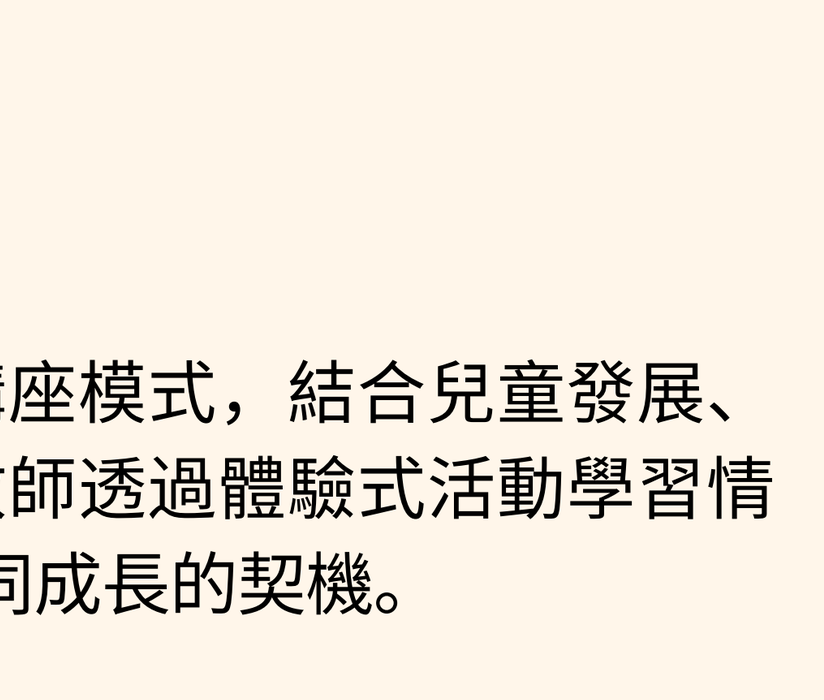
以關係為核心的獨特教育體驗

由註冊社工及前駐校社工設計及帶領，跳出傳統的講座模式，結合兒童發展、遊戲治療元素、瑜伽及靜觀教育，讓孩子、家長和教師透過體驗式活動學習情緒調節與正向連結，將日常挑戰轉化為建立關係與共同成長的契機。

課程涵蓋兒童發展、親子溝通、親職效能及家長的
身心健康等主題。適合作為幼稚園／小學低年級的
情緒教育、成長課或家長教育活動。

切合學校及幼兒需要的體驗教育活動

- 體驗式活動讓家長和孩子容易投入及吸收學習
- 可配合德育、情緒教育及家長教育主題
- 適合幼稚園、小學低年級及親子活動
- 可按學生年齡、語言及校本需要調整內容
- 由具社福及學校經驗的導師帶領，兼顧活動安全、兒童情緒及學習需要



©Bond to Bloom 2026

BOND TO BLOOM 的服務

我們致力提升學校社群建立健康關係的能力

現今家庭正面對日益增加的壓力、情緒爆發、繁忙生活、屏幕時間衝突，以及親子間在日常生活中的拉鋸。Bond To Bloom 協助學校為家庭提供實用、具同理心並以實證為本的支援，透過具吸引力、易於參與並能融入日常生活的形式，陪伴家庭學習。

家長工作坊

透過體驗式活動，讓家長掌握實用工具，支援孩子的情緒需要、管理壓力，並在日常家庭生活中加強親子連結。

60–90 分鐘　家長及照顧者

親子工作坊

透過親子共同參與的互動活動，加深親子連結，練習共同調節情緒，並創造愉快而有意義的親子時光。

60–90 分鐘　親子

教師工作坊

支援教育工作者建立平靜、專注而正面的課堂環境，並探索簡單實用的身心照顧方法，提升個人身心健康。

60–90 分鐘　教育工作者及學校教職員

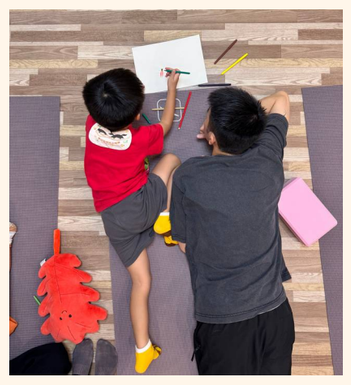
兒童小組

以故事、遊戲及身體活動為本的課節，支援兒童發展情緒調節、專注力、合作能力及自信心。

60–75 分鐘　幼稚園 K1–K3 及初小







溫和但效果顯著的教育方案

核心成果: 情緒調節｜親子溝通｜一輩子的親密連結

我們的工作坊不只是傳授資訊與知識，更能為參加者帶來難忘而深刻的體驗。家長與孩子不只是聆聽，更會一起呼吸、遊戲、創作、反思與連結。透過這些體驗，家庭能夠把實用的情緒支援，及有助建立關係的學習帶回家中，持續應用於日常生活中。

現今學校與家庭的需要	Bond To Bloom 的回應
應對情緒爆發、焦慮及情緒失控的實用方法	✅ 以社工作理念為基礎的策略，並於活動中實踐共同調節
支援日常親子衝突及權力拉鋸	✅ 以關係為本的策略及親職知識，結合靜觀及身體覺察調節工具
協助身心疲憊的家長重拾信心	✅ 透過理論、實踐與反思，引導家長逐步學習
比傳統家長講座更具參與感的選擇	✅ 讓家長親身感受、實踐並留下深刻印象的體驗式工作坊
結構清晰及有連續性的課程	✅ 單次活動、4節、8節 或按學期規劃的課程
配合學校身心健康及社交情緒學習目標	✅ 可按學校需要調整內容，支援社交情緒學習、品格教育及家校合作

© Bond To Bloom 2026

家長工作坊：情緒教養、共同調節、親職效能

熱門家長教育活動推介

靜觀瑜伽

通過瑜伽練習，放下壓力，連結內在力量，照顧自己的身心靈；亦可從瑜伽中的覺察、平衡和自我照顧概念，反思育兒中的身心需要。







熱門家長教育活動推介

Calm Kid 123 工作坊

運用遊戲和吸引孩子的活動，教導孩子“呼吸魔法”，有助調節情緒，提昇專注，促進放鬆和釋放壓力。
自幼培養孩子的情緒管理能力，提升孩子的自信心和抗壓能力，並在日常互動中促進親子關係。







家長最喜愛活動

身體覺察技巧
(Somatic techniques)
解鎖孩子的平靜 及 聲音療癒體驗

學習如何幫助孩子建立安全感、以健康方式表達情緒 和透過共同調節 *(co-regulation)* 建立深厚的親子連結；享受頌缽聲療，讓身心深度放鬆，釋放身體疲勞和精神壓力。

歡迎查詢各校本工作坊/課程、家長教育活動及家庭/親子活動日。

+852 7024 4991　　bondtobloom2024@gmail.com　　bond.to.bloom

植物拓染 ACT 工作坊

家長將學習 *ACT* 情緒三步曲，掌握支援孩子社交情緒學習及正向行為發展的方法，並在家中有效引導孩子表達情緒與管理行為，延伸學校的社交情緒教育，促進家校合作。工作坊後半部分將透過植物拓染，讓家長放慢步伐，照顧自己的心情花園。







親子工作坊：親子連結、正向溝通、家庭優質時間







學校熱門親子活動推介

親子瑜伽工作坊

親子透過一起探索有趣的瑜伽動作，合作小挑戰、呼吸遊戲和放鬆練習，在安全有趣的互動中建立信任與默契。活動有助孩子安定情緒、提升專注及社交信心，同時讓家長學習可帶回家的親子連結方法。

學校熱門親子活動推介

親子創意食玩坊

與孩子共同創作獨特的家庭美食藝術品，發掘對方的創意！以五種愛的語言或24個品格強項作理論基礎，加強親子間展現愛、關懷和互相欣賞的溝通方式，增添親子間的親密感。





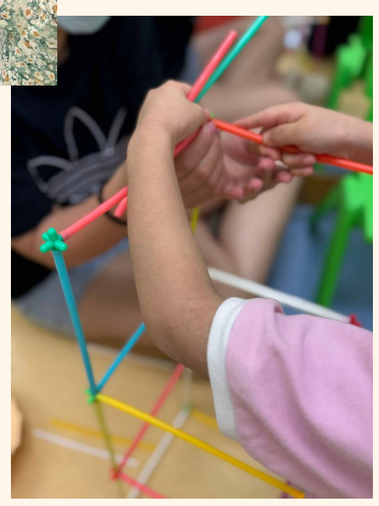
課程規劃彈性，可提供單場體驗工作坊、主題系列課程，或按學期規劃的兒童/家長持續學習系列。

+852 7024 4991　bondtobloom2024@gmail.com　bond.to.bloom

親子工作坊

學校熱門親子活動推介



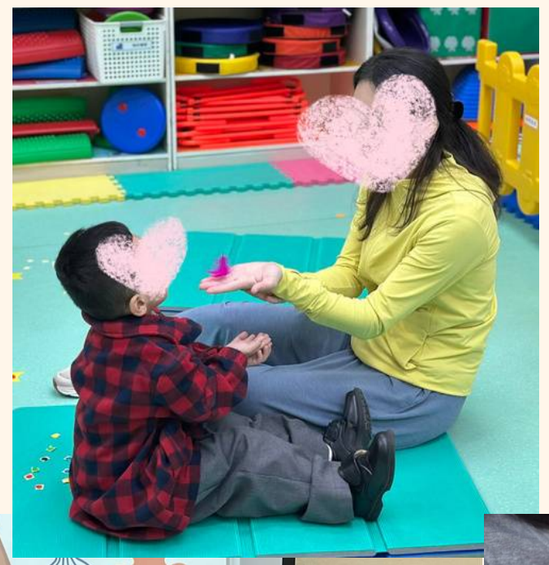


越玩越親您 親子遊戲工作坊

家長扮演「一起玩的夥伴」，
與孩子一起體驗一系列不花大錢，
能靈活嵌入家庭日程中的活動。透過
遊戲為本互動，家長學習把優質相
處、全心專注和珍貴回憶帶回家中，
與孩子建立更深厚的連結。

親子靜觀工作坊

家長與孩子一起練習由動入靜：呼吸、遊戲、創作、親子小挑戰，都變成感官探索，情緒覺察，專注當下和欣賞彼此的獨特時刻；陪伴孩子建立自我安撫的能力，提升心理韌性，促進社交情緒學習及加強課堂專注。

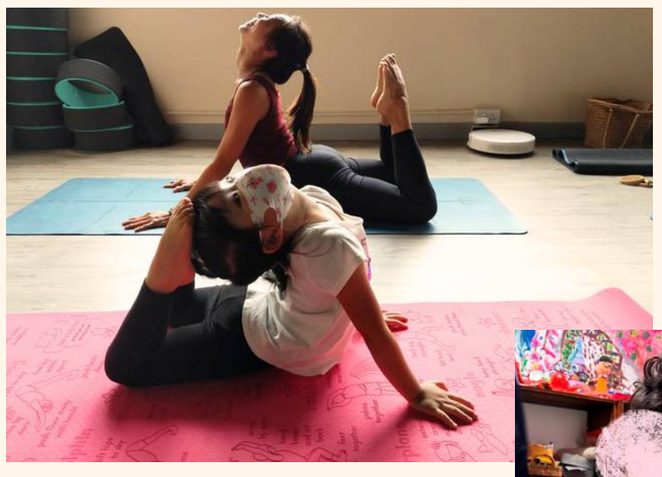






兒童靜觀瑜伽小組- 支援社交情緒

適合 K1–K3 幼兒及初小學生｜4節・8節・學期班
可按校本需要調整







兒童靜觀瑜伽小組

孩子透過故事任務、遊戲和瑜伽式子，化身小樹、蝴蝶和勇敢小獅子，在活動中伸展身體、鍛鍊平衡與協調。課堂融入呼吸練習、靜觀小任務及生活化品格教育，如學習耐心、感恩、自律和照顧自己，幫助孩子學習安定身心、表達情緒、與同伴合作，提升專注力、社交信心及情緒健康。

溫柔引導、寓教於樂，打造最適合幼兒身心發展的成長支持。

+852 7024 4991　bondtobloom2024@gmail.com　bond.to.bloom

👩‍🏫👨‍🏫教師培訓 / 退修：壓力管理、身體覺察、靜觀減壓

🧠🖍️打造平靜專注的正向校園工作坊
學習基本身體覺察技巧 (Somatic techniques) 和探索實踐方法；享受聲音療癒體驗，放鬆身心

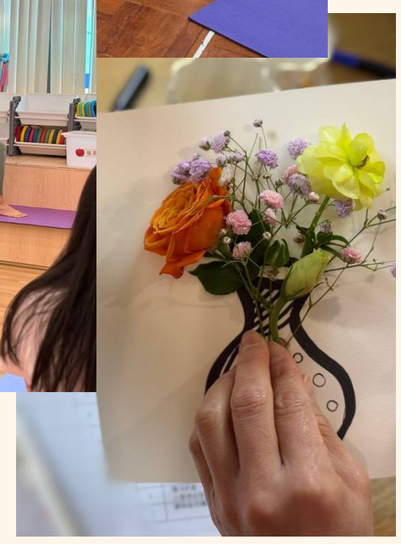
🧘‍♀️✨靜觀瑜伽伸展舒壓工作坊
透過瑜伽伸展，放鬆身心和重拾內在平衡與活力

🌷🍀靜觀花草世界舒壓工作坊
在花草香氣中體驗靜觀，讓教師身處忙碌之中仍能保持內心平靜與覺察

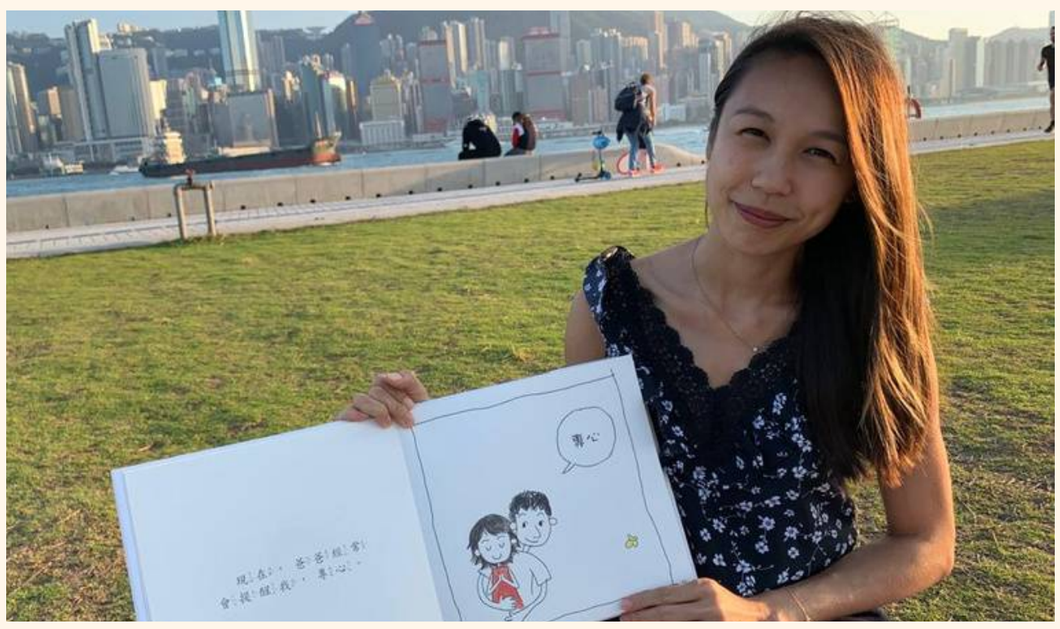
✍🏻🌟切合校本需要之教師培訓/退修活動







BOND TO BLOOM 創辦人及導師資歷



Miss Vicky

註冊社工 (前幼稚園、小學駐校社工), 具多年幼稚園、小學、家庭及親子活動帶領經驗。

兒童為本遊戲治療執行師, 高級瑜伽導師 (RYT 500), 頌缽療癒師, 冥想及靜觀導師,性格透視® 認可(一級)培訓師, WWF® 培育幸福導師 等

曾服務機構 (部份)

香港基督教服務處 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE 全人關心 卓越創新 care for all excel in all

協康會 HEEP HONG SOCIETY

Buddhist Sin Tak College 佛教善德英文中學

sun island 太陽島 SINCE 1984

BGCA 香港小童群益會 The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

TSEUNG KWAN O TRADE ASSN. TSING YI KINDERGARTEN 青衣商會幼稚園

救世軍 The Salvation Army 大窩口幼兒學校 Tai Wo Hau Nursery School

香港傷健協會 Hong Kong PHAB Association

香港明愛 Caritas HONG KONG

院書華英 善行篤信

TWGHs MR. & MRS. TAM KAM KAU KINDERGARTEN 東華三院譚錦球伉儷幼稚園

Little Buds Kindergarten

聖公會荊冕堂士德幼稚園 S.K.H.Crown of Thorns Church Sadick Kindergarten

基督教香港崇真會社會服務部 The Tsung Tsin Mission of Hong Kong Social Service

JLL

聯絡及查詢

不論是家長教育、家校合作、兒童社交情緒學習(SEL)小組，還是教師身心靈健康(Well-being)工作坊，我們都樂意為 貴校的需要量身訂造合適的方案。歡迎與我們聯繫：

📞 +852 7024 4991
bondtobloom2024@gmail.com
vickybondtobloom
🌐 www.bondtobloom.co

Bond To Bloom– Support emotionally safe relationships where children, parents, and educators can grow together.

© Bond To Bloom 2026

bond.to.bloom