



# 家長教室

## 強化生命系列

主題	重點內容
H1: 「天使爸媽」 生命力量工作坊	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識生命，確認自我的獨特之處</li> <li>● 重整個人成長經驗，提昇生命正面能量</li> <li>● 從體驗活動中協助家長以正面的角度重新演譯生命中的失去或付出，拼發出生命的力量</li> </ul>
H2: 找回內心的力量	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運用「潛意識投射卡」，讓家長可以更了解自己</li> <li>● 從活動中讓家長連結自己的內心，找回內在力量</li> <li>● 互動的分享，認識各人的獨特性及提升家庭關係</li> </ul>
H3: 家長個人成長看管教方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 協助家長重整個人成長經歷</li> <li>● 了解自己的成長對管教子女技巧的關係及影響</li> <li>● 協助家長了解自我面對壓力的處理方法</li> </ul>

## 連結生命系列



主題	重點內容
<b>HIT</b> H4: 子女的生命同行者	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 提昇子女生命質素的方法，協助子女確立正面價值觀</li> <li>◇ 提昇親子溝通關係的正面元素，如體諒、關懷</li> <li>◇ 透過互動生命教育遊戲，實踐家庭式的生命教育</li> </ul>
<b>HIT</b> H5: 「幸福秘笈」 正向心理	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 認識青少年焦慮現況及徵狀辨識</li> <li>◇ 幸福秘笈：介紹正向心理學的幸福理論，從五方面協助子女紓減焦慮，提升快樂感</li> </ul>
H6: 親子溝通有妙法	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 讓家長學習多角度接納及欣賞子女的獨特性</li> <li>◇ 讓家長學習以正面開放的溝通增進親子關係</li> <li>◇ 讓家長學習培養子女樂觀感及希望感，正向面對逆境</li> </ul>
H7: 引領孩子建立正面價值觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 協助家長了解建立子女的價值觀上的應有角色</li> <li>◇ 協助家長對兒童的成長需要(如理財、時間管理等)的價值觀有進一步反思</li> </ul>
<b>HIT</b> H8: 提昇子女抗逆力	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 提昇家長了解子女處理困難的能力</li> <li>◇ 提昇子女的抗逆力的方法及應用</li> </ul>
H9: 提昇子女情緒管理技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 增加家長對子女的正面及負面情緒認識</li> <li>◇ 提昇子女的情緒管理能力</li> <li>◇ 了解自我處理情緒與管教的關係</li> </ul>
H10: 「兒童為本」與孩子溝通	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 反思兒童成長需要及自身管教習慣</li> <li>◇ 讓家長掌握回應兒童情緒的方法(小學家長適用)</li> </ul>
H11: 「與您同行」升中適應	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 幫助家長了解子女升中生活的轉變及其成長需要</li> <li>◇ 協助家長了解父母在面對子女升中時期的角色轉變</li> <li>◇ 協助家長反思自己的管教方式(高小及中一家長適用)</li> </ul>

由專業資深社工到校主講，另可依校本需要獨立設計活動。  
主題內容、收費及詳情歡迎致電 2332 1107 與本中心社工洽談。