



家長教室

強化生命系列

主題	重點內容
<p>HIT</p> <p>H1: 「天使爸媽」 生命力量工作坊</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識生命，確認自我的獨特之處 ● 重整個人成長經驗，提昇生命正面能量 ● 以富有生命教育特色的活動，提昇家長的生命質素 ● 從體驗活動中協助家長以正面的角度重新演繹生命中的失去或付出，拼發出生命的力量
<p>NEW</p> <p>H2: 找回內心的力量</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 運用「潛意識投射卡」，讓家長可以更了解自我 ● 從活動中讓家長連結自己的內心，找回內在力量 ● 互動的分享，認識各人的獨特性及提升家庭關係
<p>H3: 向壓力致敬</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 增強家長的抗逆力 ● 協助家長了解自我面對壓力的處理方法
<p>H4: 家長個人成長看管教方法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助家長重整個人成長經歷 ● 了解自己的成長對管教子女技巧的關係及影響

連結生命系列



主題	重點內容
<p>H5: 子女的生命同行者</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 提昇子女生命質素的方法，協助子女確立正面價值觀 ● 提昇親子溝通關係的正面元素，如體諒、關懷 ● 透過互動生命教育遊戲，實踐家庭式的生命教育
<p>HIT</p> <p>H6: 「幸福秘笈」 正向心理家長講座</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識青少年焦慮現況及徵狀辨識 ● 幸福秘笈：介紹正向心理學的幸福理論，從正面情緒，投入，正向人際關係，正向生活意義及成就感五方面協助子女紓減焦慮，提升快樂感
<p>HIT</p> <p>H7: 親子溝通有妙法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓家長學習多角度接納及欣賞子女的獨特性 ● 讓家長學習以正面開放的溝通增進親子關係 ● 讓家長學習培養子女樂觀感及希望感，正向面對逆境 ● 增加家長對情緒病的認識和適當的支援技巧
<p>H8: 引領孩子建立正面價值觀</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助家長了解建立子女的價值觀上的應有角色 ● 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



連結生命系列

家長教室

主題	重點內容
HIT H9: 讚得有道理	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 協助家長認識成長的特性及不同階段的需要 ◆ 了解及反思如何適宜地運用讚賞方法促進子女成長
H10: 培養子女的創造力	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 協助家長理解創造力的重要性 ◆ 協助家長了解培養子女創造力的正確方法與態度
H11: 「性」在有您工作坊	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 協助家長認識青少年的性價值觀 ◆ 讓家長認識在家向子女推行性教育方法
HIT H12: 提昇子女抗逆力	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 提昇家長了解子女處理困難的能力 ◆ 提昇子女的抗逆力的方法及應用
H13: 家長與傳媒教育	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 協助家長認識傳媒如何建構社會價值觀 ◆ 提昇家長教導子女辨識傳媒正負面訊息及拒絕被傳媒負面價值觀影響的方法
H14: 潮語爸媽	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 協助家長認識青少年時下運用潮語的現象 ◆ 透過學習潮語，進一步掌握青少年的潮流文化 ◆ 加強家長與子女的溝通技巧
H15: 提昇子女情緒管理技巧	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 增加家長對子女的正面及負面情緒認識 ◆ 提昇子女的情緒管理能力 ◆ 了解自我處理情緒與管教的關係
H16: 獨立成長小宣言 (小學家長適用)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 協助家長反思子女自理能力對其健康成長的重要 ◆ 協助家長認識如何培養子女獨立性
H17: 「兒童為本」與孩子溝通 (小學家長適用)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 反思兒童成長需要及自身管教習慣 ◆ 透過認識兒童遊戲治療的方法，讓家長掌握回應兒童情緒的方法
H18: 「與您同行」家長工作坊 (高小及中一家長適用)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 幫助家長了解子女升中生活的轉變及其成長需要 ◆ 協助家長了解父母在面對子女升中時期的角色轉變 ◆ 協助家長有機會反思自己的管教方式

形式：短講、小組、工作坊、日營或其他建議形式

內容：體驗遊戲、歷奇活動、角色扮演、短片欣賞、個案分享及討論、生命書籍分享等
(除了以上內容外，校方可因應學校的需要而建議其他內容)

時間：最少 1 小時(時間可商議)

講員：專業社工

講員費用：每小時\$1,500，以後每半小時\$750(日營及其他建議訓練形式的費用除外)

申請方法：填妥申請表後，傳真 2332 1106 至本中心，我們有專人與你聯絡

本中心亦提供不少於兩節的家長個人成長、管教小組及工作坊，
主題內容及詳情歡迎致電 2332 1107 與本中心社工洽談。