

家長樂學堂 JOYFUL PARENTING

2025-2026 (中學適用)



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by
The Community Chest

家長樂學堂

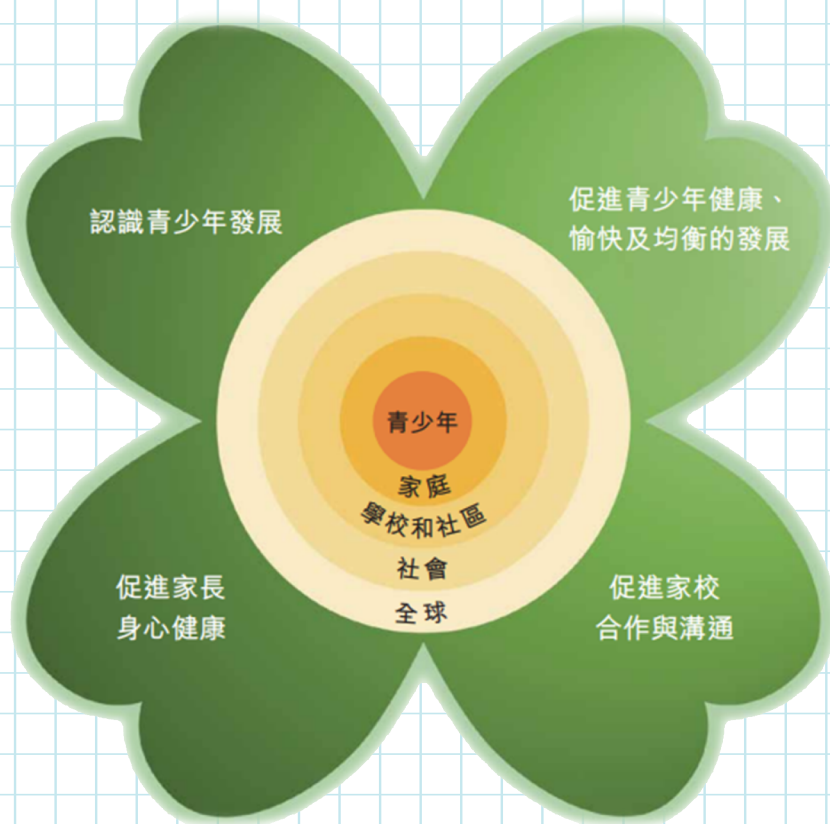
JOYFUL PARENTING

2024-2025 (中學適用)

本中心參考教育局的家長教育課程架構的指引，全力支援全香港家長，認識正向育兒的六大要素。

- Care 關懷
- Love 愛
- Optimism 樂觀
- Value 價值觀
- Empathy 同理心
- Relationship 關係

子女踏進青春期階段，家長在支援子女上仍擔當起重要的角色。家長提供保護因素(Protective Factors)愈多，對子女的成長和學習、培育正確價值觀、積極的態度和良好行為，以及促進全人發展有著關鍵作用。



機構宗旨

1. 本著基督愛心與受託精神，為有需要之人士服務，不論其信仰或國籍；
2. 對社會之公義及經濟制度，提出合乎基督教信仰之立場和見證；
3. 在發展中之社會擔任「社會服務實驗室」之角色，提供各項倡導性之服務計劃，以解決未滿足之需要，同時讓社會人士知道這些計劃的價值。

家庭教育的重要性

家長在青少年的成長過程中仍然扮演舉足輕重的角色。因此，家長需要調整管教的方式，以配合子女不同的成長需要。為達到此目標，家長樂學堂提供一系列活動，方向包括：

1. 切合青少年發展階段的培養須知和技能，協助家長了解子女的特性，訂立合理期望
2. 認識家庭關係對子女成長的影響，促進子女及家長的身心健康
3. 培養正向思維的育兒方式，增強家庭的抗逆力

家校合作

本中心除了提供一系列家長教育服務外，多年來亦為學校提供「樂童行計劃」，協助識別高焦慮的學童及提供相關支援服務。本中心作為學校與家長之間的協調和支援角色，致力提供各類型的工作坊及講座，令家長認識更多育兒及管教的知識。據過往經驗，本中心團隊發現，家長經學習後能在孩子的成長上能提供更多支持和參與，補足學校於兼顧孩子學業和成長需要上的限制，減低學校獨力引導孩子成長的壓力。

範疇一「認識青少年發展」

講座內容摘要 關鍵概念、環境系統和青少年發展、青少年發展的重要原則青少年發展的範疇、認識青少年發展的關注課題

I. 下一站：中學站

講

目的：協助家長認識青少年發展的生態系統環境

從小六升中一對他們來說是一個難以想像的挑戰，成長過程中會產生不同的情緒，例如期待或不安等。升中對青少年學習生涯是一個嶄新歷程，不論學習模式、校園文化、人際網絡均與小學有所不同。此講座會協助家長了解青少年在升中時的身心變化，從生態系統環境中認識青少年的發展，從而協助升中一的子女適應新的學習環境；同時讓家長掌握子女步入青春階段的身心轉變。

II. 青少年踏出專屬節拍

講

目的：協助家長幫助青少年學習觀看生命歷程

現今社會生活急速講求成果，喜愛比較的文化，使青少年在生活上遇到不少的壓力。若缺乏信念及思考生命的價值，青少年便會被壓力打垮。此講座分享如何與子女尊重生命，欣賞生命，探索生命的歷程及意義，規劃人生。讓家長能與子女一同從不同角度欣賞自己，發現自己的優勝之處，學習欣賞生命，建立活好當下的生活態度。

III. 長處為本家教

工

講

目的：協助家長積極教導青少年正面，建立一個健康的自我形象

有時父母難免會把子女做得好的事視作成份內事或理所當然，而加強焦點在不足的地方上面，尋求改善的地方。但最終弄巧反拙，忽視了子女的努力，從而削弱了他們繼續努力的內在動力。此講座讓家長發掘自己和子女的優點時，加而說明，協助建立子女明白自己的強項優勢，維持一個健康的自我形象。當生活愈見開心，負面情緒亦愈少，不但使子女的自我效能感得以提升，更促進親子關係。

講

講座

工

工作坊

組

小組

親

親子

工講

IV. 我是孩子的巨人肩膀嗎？

目的：支援家長指導青少年完成關鍵發展任務，幫助他們為下一個人生發展階段做好準備

青少年每天經歷不同事情，伴隨著不同的感受，從而漸漸整合一個“自我”的概念。但沒有明確的指引，青少年可能會出現自我認同發展之危機。此講座/工作坊希望讓父母學習如何回應子女的心靈需要，給予子女適當的指導，協助青少年建立自我認同，助子女少走歧途。父母能成為子女的人生導師，起領航的作用，成為他們心靈的伙伴，令兩代關係更緊密。

講

V. 全方位財務策略

目的：支援家長發展對青少年保持合理期望、健康步伐、足夠的空間和尊重。隨著智能手機的普及，提高了消費及借貸的便利性，更多娛樂活動加入了隨機性的要素，例如夾公仔及課金打機，同時產生不少詐騙的不法行為。此講座講解隨機性設計所帶來的危機，讓家長了解消費背後的個人需要，儲蓄的重要性及實踐方法。

工講

VI. 建立正向生命價值

目的：協助家長積極教導青少年正面，創造機會讓青少年培養多種特質、技能和行為

生、老、病、死，是人一生必經的階段。對青少年從少開始建構自己對生命的理解、意義和價值有一定影響。此講座／工作坊協助家長學習用言教和身教的形式教導青少年生命教育，讓他們可以反思並建立屬於自己一套的人生觀，培育正向的人生觀，面對生活中的困難與壓力。

VII. 我想你聽我講嘢

講

目的：協助家長促進青少年的心理、群性、情緒及品德發展

處於急速變化階段的子女遇到困難時，未能恰當和有效地表達自己的情緒和想法時，往往使家長束手無策。此講座讓家長認識青少年在不同的階段適當的指導方法及正向溝通技巧伴青少年成長。

VIII. 情緒與管教

講

目的：協助家長認識青少年期成長及情緒變化，學習合適指導

現子女在兒童時期與父母的相處到了青少年期有明顯變化。協助父母了解青少年成長腦部發展的不同，情緒區域的變化，對於父母角色的調整有一定的幫助。配合對青少年成長需要的認知，合適的指導及支援技巧，有助子女成長及親子關係。

IX. 認識青少年生涯規劃

工

講

目的：對於青少年的職業或生涯規劃，保持開明的態度、靈活性和予以尊重

讓家長了解生涯規劃的原素，從而增加對子女發展的協助，並擴闊家長對子女生涯的視野，對建立關係及子女日後學習有正面幫助。感得以提升，更促進親子關係。

講

講座

工

工作坊

組

小組

親

親子

範疇二 「促進青少年健康、愉快及均衡的發展」

講座內容摘要

關鍵概念、了解青少年健康、愉快及均衡的發展、家長應如何促進青少年的健康、愉快及均衡發展、促進青少年健康、愉快及均衡發展的關注課題

I. 生活壓力的處理方法

講

目的：協助家長支援青少年應對壓力

「人生不如意事十常八九」，子女的成長過程中會遇上不同的「風浪」，例如成績不如意、不受同學歡迎等。此講座以「正向心理學」作為切入點，讓家長了解如何協助青少年建立正向的人生觀，協助他們透過正向心理學克服難關，處理壓力。

II. 見焦拆焦

工

講

目的：協助家長了解早期精神病徵狀的出現

青少年不願上學、容怕接觸群體或經常肚痛等等，這些徵狀反映著他們可能受焦慮困擾。焦慮是自我保護的一種方法，但過度焦慮會影響日常生活。此講座/工作坊讓家長認識焦慮情緒的徵狀及焦慮症，學習面對焦慮的基本態度，建立親子健康情緒關係。

III. 挫折與精神健康

講

目的：協助家長了解青少年的全人發展與精神健康

很多青少年無法接受失敗同挫折，變得逃避或無力再接受新挑戰，一蹶不振。此講座讓家長覺察自己面對子女挫折時的態度及情緒反應，認識接受挫折對成長的重要性及處理手法，協助子女反思失敗的過程。

IV. 溝通與解難體驗活動

親

工

講

目的：協助家長幫助青少年建立抗逆力

很多時青少年拒絕處理難題，逃避困難，無法在逆境下掙扎求存。此工作坊透過Six Bricks或積木活動，讓家長或親子從活動中，體驗「腦筋急轉彎」的解難方法，跳出既有常規，解決問題。最終學習運用創造力來提升面對逆境的能力。

V. 簡單遊戲不簡單

工

目的：協助家長促進青少年的健康、愉快及均衡發展

「桌遊」好處多的是，對子女成長的正面影響幾乎是百利而無一害。不但能增進孩子的專注力、強化語言表達與人際互動的能力。透過此工作坊，家長可以認識不同的桌遊以及遊戲對子女成長的好處，更可以體驗解決問題的方法。

VI. 靜觀教養

講

目的：協助家長在青少年期採取靜觀育兒的方式

子女出生在物質豐厚的年代中，家長要讓孩子明白「幸福不是必然」，一點也不易。此講座讓家長先了解「感恩」是何物，愈懂得感恩的人，感到的正面情緒和生活滿意度愈高，與朋友和家人的關係亦愈好。透過認識感恩的好處，與子女共同建立感恩生活的方法，幫助青少年從正面事情中攝取正能量！

講

講座

工

工作坊

組

小組

親

親子

VII. 社交文化對子女的影響及保障

講

目的：協助家長促進青少年的社交能力、同儕關係和自我身份認同建構“我要被愛，必先擁有好成績”。父母都為子女在起跑線上爭一席位置，家庭與朋輩關係的互相影響，加上不同文化衝擊，亦對青少年的思想有不同影響。此講座講解子女成長歷程的重要因素，了解子女在青少年期尋找身份認同的重要性及其情緒變化，協助家長更明白子女的成長需要及不同系統影響。

VIII. 數據風暴

講

目的：協助家長促進青少年健康使用互聯網、電子裝置和社交媒體電子遊戲、手機、上網，使用得宜有助引發孩子的學習動機；但過度沉溺則有損學業，甚至破壞親子關係。此講座教導家長了解青少年投入網絡世界背後的情緒、需要及原因；辨識網上情緣、詐騙，讓家長能介入，及時防範，並學習指導方法。

IX. 不再是不能說的密事

講

目的：協助家長支援青少年發展健康的兩性關係錯誤的性知識會導致青少年背負上他們不能承擔的後果。此講座教導家長協助子女建立健康兩性關係的重要性及適當態度，明白情愛的分別；提升家長在支援子女建立健康兩性關係時所需的溝通技巧和態度。

X. 青少年期腦部變化與情緒發展的關係

講

目的：認識青少年情緒化的表現與其腦部發展有關係成長是每一個人必須經歷的。當成為父母後，大多忘記青春期的自己，往往以成年人的要求放在青少年人子女身上而引起不必要的爭執。了解腦部發展增加認知，對父母與子女溝通及協商問題，大有裨益。

範疇三「促進家長身心健康」

講座內容摘要

關鍵概念、認識親職壓力、健康家庭的壓力管理、培養反思式育兒、透過有效的溝通與青少年子女培養牢固的聯繫和建立健康的家庭關係、促進家長身心健康的關注課題

I. 愈大愈有壓力

講

目的：協助家長建立健康壓力管理策略

面對子女成長轉變的需要，亦要應付家人、學校、甚至社會對自己的期望，使父母要承受不比孩子少的壓力。此講座希望與家長進一步理解壓力，認識情緒病，透過反思自己處理情緒的策略，重新認識自己、愛護自己，讓自己在培育子女路上增添力量。

II. 多元家庭治療小組

組

目的：協助家長幫助青少年學習觀看生命歷程

家長在教養的路上常遇到不同的挑戰，包括與另其他家庭成員的相處、與伴侶的教養方式、自身的情緒壓力、孩子行為問題等。此實證為本小組(MFTG)能有效幫助家長釋放壓力，分享家庭經驗及溝通方法，促進家庭關係。

節數：4節 或 6節 或 8節

時間：以2小時為1節

費用：\$1,200/節

III. 靜觀！靜變！

組

工

講

目的：協助家長以健康的生活方式管理壓力

研究指出靜觀練習(Mindfulness)能舒緩身心的壓力。當父母能提升對自己的身體反應及念頭的覺察，便能有機會停下來讓身心回歸平衡，這對個人及親子關係有著正面的影響。此講座/工作坊/小組讓家長了解什麼是靜觀練習並如何運用在生活上。讓家長可以覺察自己的情緒變化，避免作出衝動式回應，而是作出更有智慧的回應。

講

講座

工

工作坊

組

小組

親

親子

IV. 「港爸秘笈」

目的：協助家長識別及認識親職壓力

父親對於子女的成長而言相當重要，但很多時候父親都忙於工作，到底該怎樣平衡工作與家庭？此講座/小組會從父親的角度切入，透過外國研究解父親在家庭的角色及對孩子成長的重要性，如何分配時間陪伴孩子成長及與另一半就教養方法達成共識。

V. 我不完美的父母有問題嗎？

目的：協助家長培養反思式育兒

「做個好爸媽」可能是不少家長對自己的要求。父母對子女花盡心思，耐心鼓勵，子女的表現仍未能跟著我們期望的節奏。此講座探討為人父母對自己的期望，覺察自己的情緒，接納負面情感及擁抱自己的不完美，釐清自己育兒路上的初心，以更好的心態及方法陪伴子女面對生命中的挑戰。

VI. 和諧粉彩工作坊

目的：協助家長調整期望，騰出時間自我關顧

現今的社會生活緊張，家長除了需要照顧孩子外，更有工作及照顧家庭的負擔，默默地承受了不少壓力。此工作坊運用和諧粉彩(Pastel Nagomi Art, 由來自日本的細谷典克先生創立)，希望可以透過簡單的粉彩工具及材料，製作出美麗和諧的畫作，用藝術帶來和諧而豐富的生命，同時舒緩生活上的壓力。工作坊讓家長通過繪畫的過程平靜自己的心靈，並對個人的生活模式進行反思和重整，重新上路。

VI. 家長馬賽克燈

工

目的：協助家長調整期望，騰出時間自我關顧

此工作坊可以讓家長們體驗藝術之旅，培養專注力及耐心，讓家長們可以從平常的壓力中解放。藝術就是發揮個人的想像力，營造自由、放鬆、有安全感的空間，重新關顧自己的需要。

VIII. 原生家庭與管教的迷思

工

講

目的：協助家長培養反思式育兒

原生家庭對於一個人的成長影響深遠，不少人的行為、思想、待人接物的態度和價值觀均受從小長大的家庭所影響。因此，此講座/工作坊運用系統介入治療(Systemic Approach)協助家長認識原生家庭的概念，反思父母的個人期望及認識培育孩子的方法。讓自己子女不受不良原生家庭的影響，維持精神及情緒健康。

IX. 父母關係與家庭情緒

組

講

目的：協助家長建立家庭常規和區分權利與責任

當家務這麼多，而大家工作回家都很忙，怎麼分工？該聽誰的？又是誰負責照顧子女呢？此講座/小組會講解夫妻間面對管教分歧時的溝通方法，磨合差異的態度和技巧。讓父母學會「夫妻同心，其利斷金」的態度。儘管夫妻不能達到一致的管教方式，亦要懂得達成共識，好讓子女掌握父母的界線，建立合宜的關係界線。(小組參加者另加每位\$380會有Prepare Enrich評量網上版報告)

講

講座

工

工作坊

組

小組

親

親子

X.四種管教模式(Diana Baumrind)

目的：協助家長與青少年子女建立健康的家庭關係

父母管教方式與子女成長有著很直接的關係。此講座可讓父母認識及檢視自己對子女的情感支持程度及控制程度，從中了解自己是那一種管教模式，從而調整自己的管教方式，有助改善親子關係及管教子女。

XI.正向溝通

目的：協助家長與青少年子女培養牢固的聯繫

不少家庭重視親子關係，彼此都十分愛惜對方，但為何總是覺得對方不明白自己？愛，除了用口說出來，原來還有很多方式表達的，此講座讓父母認識及嘗試不同表達愛的方式，學習真誠溝通，表達關懷，讓彼此加深了解，改善親子溝通。

XII.我想跟你好好說話

目的：協助家長與青少年子女建立有效的溝通

「左耳入，右耳出」「耳邊風」等都是父母抱怨子女不肯聽從命令是常見的說話。兩代人無法好好傾談是否一個死結？此講座讓家長重新理解影響孩子回應和說話方式的因素，並體驗健康的說話方式，打開子女心聲。

XIII. 恩威並施管教哲學

工

講

目的：協助家長建立恩威並施型的育兒模式

「家長會有疑惑，若果太嚴厲，怕子女抵受不了會自尋短見，太寬鬆怕他們不受控制，一發不可收拾。此講座讓家長認識恩威並施的重要因素，樹立恩威並重的父母形象，適切地回應子女的需要，又能維持紀律。對子女的個人發展、情緒調適、抗逆力及社交自信都有莫大的裨益。」

XIV. 從四色看個性

講

目的：識別及認識親職壓力、建立良好的關係

「為何經常與孩子產生衝突？」不少家長會懷疑自己是否管教不力或孩子不聽話。其實這亦可能與父母和孩子的性格有關。性格透視® (Personality Dimensions®) 是來自加拿大的性格分析工具，透過這工具可認識四種獨特的性格氣質傾向，是一個有趣而多元化的自我探究過程。此講座／工作坊(須為3小時)會透過評估工具去讓家長認識自我性格，明白自己與孩子在性格上的差異，從而學習更有效的溝通技巧，減少與孩子起衝突，促進家庭成員間的和諧關係。(完成課程，可獲得加拿大認可出席證書)

XV. 親職壓力與青少年的身心健康

講

目的：協助家長調整期望，騰出時間自我關顧

現今的父母在家庭角色上，承擔不少壓力。透過此講座，讓父母認識甚麼是親職，甚麼是壓力，親職引致壓力的因素及對子女成長的影響，認識不同的處理手法。

講

講座

工

工作坊

組

小組

親

親子

範疇四 「促進家校合作與溝通」

講座內容摘要 關鍵概念、加強家校合作、不同持份者的角色、促進家校合作和溝通的相關課題

I. 生涯規劃領袖發展培訓 (性格透視)

講

目的：協助家長支援青少年的生涯規劃

提升支援青少年進行生涯規劃及事業發展的助力，先從了解自己的性格開始。生命性格透視® (Personality Dimensions®) 是來自加拿大的性格分析工具，透過這工具可認識人的四種獨特的性格氣質傾向，是一個有趣而多元化的自我探究過程。此講座／工作坊會透過不同活動協助學生認識自我性格，了解不同個性的特質和需要，從而學習如何成為一個富感染力的領袖。

II. 成長與規劃人生

講

目的：協助家長支援青少年的生涯規劃

傳統中國人都有望子成龍的心態，希望孩子長大後能飛黃騰達，不過這種想法能切合自己孩子的能力發展和成長需要嗎？合乎現況和實情嗎？此講座透過生涯規劃專業(LPDP)讓家長進一步認識生涯規劃概念、升學/求職的不同階段、資源、技巧及孩子的個性和能力特質，學習與子女商討成長方向。

III. 社區資源助成長

講

目的：協助家長了解不同持份者的角色及社區資源

家長很多時集中向學校尋求協助，而忽略了社會上的資源，可能延遲了子女獲得資源的時間。此講座介紹社會上不同持份者的角色，運用的社區資源；亦可讓家長了解學校可提供的協助，善用學校資源，加強家長尋求協助的動機及能力。

IV. 家校合作建立正面的伙伴關係

講

目的：協助家長了解與學校協作的好處及良好關係

繁忙生活中，父母、子女、親友、工作及生活，以及學校都有不同的關係。了解與學校共生及協作，有助家長對學校的方向及子女在學成長的需要。建立良好的網絡，有助父母掌握子女學習及成長方向。

**本中心之團隊由專業註冊社工組成，
具多年家庭教育及家庭輔導經驗，
致力為有需要之學生及家長提供適切的服務。**

**有關到校服務之詳情及收費，
歡迎致電2171 4111
與本中心單位主任 滕琴子先生聯絡。**

電話： 2171 4111

傳真： 2385 5547

電郵： fhe@yang.org.hk

網址： <https://fhe.yang.org.hk>

**地址： 九龍油麻地彌敦道466-472號
恩佳大廈2字樓**



更多本中心資訊

督印人：滕琴子先生

印刷數量： 2,000份

印刷日期： 2025年5月