



2021-2022 年度 家長講座/工作坊/小組主題

女青賽馬會家庭健康促進中心成立於2017年10月，是基督教女青年會第三間的家庭健康促進中心，位處何文田，以「促進家庭健康、建設共融社會為遠象，服務包括兒童及家長課程、親職指導、兒童遊戲輔導、特殊教育需要評估及訓練，並提供到校的家長、家庭及老師訓練活動。導師均為註冊社工，有豐富的輔導及帶領訓練的經驗。

家長講座/工作坊/小組

以講座、工作坊或小組形式，重視理論與實踐，讓更多家長認識處理個人情緒及管教孩子的方法，改善管教的技巧，過往曾主講的題目如下，亦歡迎學校按需要提出建議。

編號	名稱	內容
P-1	成為孩子的啦啦隊— 建立欣賞的態度及管教模式	<ul style="list-style-type: none"> ● 孩子成長中需要的讚賞 ● 建立欣賞的心 ● 在生活處境中運用讚賞的技巧
P-2	讓孩子長大— 讓孩子成熟的教養方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 孩子的發展階段與成長任務 ● 提防家長的「管教陷阱」 ● 讓孩子成熟的管教方式
P-3	從遊戲進入孩子的心 — 透過遊戲了解和輔導孩子	<ul style="list-style-type: none"> ● 用遊戲建立親子的信任關係 ● 透過遊戲了解孩子的內心 ● 貼心回應的技巧
P-4	跟孩子連上— 與少年孩子溝通的方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 少年階段的特色及需要 ● 親子溝通的障礙 ● 有效的親子溝通心態與技巧
P-5	跌而不倒 — 建立孩子的抗逆能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 逆境在成長中的意義 ● 支撐孩子面對逆境的三大因素 ● 建立抗逆力的教養方法
P-6	耐性的考驗 — 增加管教耐性的秘訣	<ul style="list-style-type: none"> ● 什麼偷走了父母的耐性？ ● 「耐性」在管教上的影響力 ● 找回「耐性」的秘訣
P-7	剛剛好的管教 — 恰到好處的管教信念	<ul style="list-style-type: none"> ● 反思社會的期望及影響 ● 4種管教模式的利弊 ● 在生活中實踐「剛剛好」的例子

P-8	孩子給自己的生命功課 — 為人父母的成長	<ul style="list-style-type: none"> ● 不同家庭周期的挑戰 ● 回顧為人父母的歷程及反思價值觀 ● 從孩子身上學習的功課
P-9	父母的心寧空間 — 為人父母的減壓方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 令家長壓力爆燈的內外原因 ● 留意情緒警號及呼聲 ● 抗壓與減壓之道
P-10	育兒好隊友 — 與配偶合作及維繫關係	<ul style="list-style-type: none"> ● 孩子為家庭帶來的衝擊 ● 夫妻關係對孩子成長的重要性 ● 夫妻合作育兒及維繫關係的方法
P-11	「性」在家教 — 向孩子推行性教育	<ul style="list-style-type: none"> ● 性知識補底 ● 何時教？怎麼教？ ● 在生活中注入性教育
P-12	激發孩子的學習動力 — 改善孩子的學習	<ul style="list-style-type: none"> ● 培養好的學習情緒 ● 提升「內在」及「外在」學習動機之法 ● 處理孩子的功課及溫習
P-13	家長也升班 — 預備孩子及自己適應轉變	<ul style="list-style-type: none"> ● 升小學/中學的轉變 ● 孩子的成長需要及任務 ● 家長的角色及反思
P-14	小學選校及預備面試攻略— 選校策略及預備面試	<ul style="list-style-type: none"> ● 簡介小學選校程序 ● 不同的選校策略及利弊 ● 在生活中建立孩子面試的能力
P-15	孩子壓力煲 — 幫助孩子處理焦慮及壓力	<ul style="list-style-type: none"> ● 孩子壓力過大的跡象 ● 孩子要懂的減壓方法 ● 處理孩子的焦慮
P-16	愛閱讀的人 — 建立孩子閱讀的習慣	<ul style="list-style-type: none"> ● 成功引起孩子閱讀興趣的選材 ● 建立閱讀習慣的「天時、地利、人和」 ● 改善孩子閱字能力的伴讀技巧
P-17	還孩子一份神采 — 建立孩子的自信心	<ul style="list-style-type: none"> ● 自信心的重要 ● 從新發現孩子的個性特質 ● 培育及發揮孩子的個性強項
P-18	負負得正 — 處理孩子的情緒	<ul style="list-style-type: none"> ● 兒童常見的情緒及原因 ● 三步處理孩子的負面情緒 ● 培育好情緒的養份
P-19	孩子有品 — 建立孩子良好的品格	<ul style="list-style-type: none"> ● 品格的重要 ● 建立孩子好品格的步驟 ● 以「品格」糾正孩子的行為問題
P-20	處理「迷網」的孩子 — 處理孩子沈迷網絡	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識網上世界的種類及魔力 ● 跟孩子定界線的技巧 ● 提防及處理網上陷阱
P-21	火星與地球— 處理與青少年子女的衝突	<ul style="list-style-type: none"> ● 親子衝突的原因及意義 ● 處理怒火 ● 雙贏的處理方法

P-22	手足情深— 處理孩子間的糾紛	<ul style="list-style-type: none"> ● 孩子間的愛與相爭 ● 處理及化解手足間的衝突 ● 建立手足情的方法
P-23	專心多一點— 改善孩子的專注力	<ul style="list-style-type: none"> ● 專注力的表現 ● 影響專注力的因素 ● 改善孩子專注的方法及配套
P-24	陪伴孩子尋夢— 培育有夢想的孩子	<ul style="list-style-type: none"> ● 夢想的力量 ● 孕育夢想的成長土壤 ● 陪伴孩子尋夢的教養方式

收費及預約

	小學	幼稚園
家長講座 (1 – 1.5 小時)	\$3,000	\$2,600
家長工作坊 (3 小時)	\$4,000	\$3,500
家長小組 (每次 1.5 小時，共 4 節)	\$10,000	\$8,000

同時購買 2 個或以上項目可獲九折，請填妥預約表後交本中心，將有職員聯絡你作實。

疫情處理

如因疫情影響，預約之講座均可免費改期，亦可轉為網上形式，以便學校因應需要彈性處理。

查詢：2700 1700 聯絡社工施姑娘/周先生

2021-2022 年度學生小組主題

學生小組

以有趣的內容、實體或線上的小組形式，幫助學生減壓、提昇不同能力及強化自我認同等，改善在學校的表現，促進和諧校園及與學生之關係。

S-1 群策群「歷」 - 歷奇領袖訓練

對象：小三至小四 或 小五至小六學生

內容：以歷奇挑戰讓學生學習如何在團隊溝通及展現領導才能

時間：每節約 3 小時(連同活動解說)

費用：每節\$4000 (10 人內)

S-2 桌遊好「守」 - 處理行為問題學生小組

對象：小三至小四 或 小五至小六學生

內容：以桌遊為介入手法，讓學生透過桌遊學會守規則之重要，及透過活動後解說發現自己的能力，建立正面的自我認同，改善行為問題

時間：每節約 1 小時 15 分鐘(連同活動解說)，共 6 節

費用：六節合共\$9000 (8 人內)

S-3 校園心事台 - 敘事減壓小組

對象：小五至小六學生

內容：以輔導卡/ 藝術方式(如影片、繪畫、圖卡) 讓參加者認識自己，認識壓力，從而找出不同方式去面對壓力。

時間：每節約 1 小時 15 分鐘(連同活動解說)，共 6 節

費用：六節合共\$9000 (8 人內)

S-4 邊玩邊 Social - 桌遊社交小組

對象：小三至小四 或 小五至小六學生

內容：以桌遊為介入手法，讓學生透過桌遊學習與人相處及團隊合作，從而提昇社交技巧

時間：每節約 1 小時 15 分鐘(連同活動解說)，共 6 節

費用：六節合共\$9000 (8 人內)

S-5 「和」你畫 - 和諧粉彩情緒認識小組

對象：小四至小六學生

內容：透過和諧粉彩藝術認識情緒，提升對自己情緒狀態的覺察及提升正向情緒

時間：每節約 1 小時 30 分鐘，共 6 節

費用：六節合共\$9000 (10 人內)

材料費：每人\$120(包括和諧粉彩及用具)

同時購買 2 個或以上項目可獲九折，請填妥預約表後交本中心，將有職員聯絡你作實。

疫情處理

如因疫情影響，預約之講座均可**免費改期**，亦可轉為**網上形式**，以便學校因應需要彈性處理。

查詢：2700 1700 聯絡社工施姑娘/周先生

2021-2022 年度家庭活動主題

F-1 「家庭暖笠笠」親子活動

目的：發掘家庭的強項，強化親子關係

- 內容：1. 「家庭暖笠笠布偶劇場」- 製作屬於自己家庭獨一無二的家人手偶，並利用手偶溝通及傳情達意
2. 「同心闖難關」- 透過親子解難遊戲，學習在逆境下互相扶持打氣
3. 「家庭尋寶」- 發掘及欣賞自己家庭的強項

對象：幼兒或小學生家庭

時間：2-3 小時

費用：\$6,000 - 7,000 (30 個家庭以下，包括所有物資)

F-2 「生命有價」親子活動

目的：建立欣賞及珍惜生命的價值觀

- 內容：1. 「抱抱、拖拖、畫畫」活動」- 認識生命的獨特性
2. 「我們這一家」- 尊重生命
3. 「勇闖急流」- 珍惜生命

對象：幼兒或小學生家庭

時間：2-3 小時

費用：\$6,000-7,000 (30 個家庭以下，包括所有物資)

致：女青賽馬會家庭健康促進中心 施姑娘/周先生

傳真：2700 1710 電話：2700 1700 電郵：kcfwc@ywca.org.hk

預約 2021-2022 年度家長講座/工作坊/小組/家庭活動

加✓	編號	題目	對象及預計人數	舉行日期及時間
	P-1	成為孩子的啦啦隊		
	P-2	讓孩子長大		
	P-3	從遊戲進入孩子的心		
	P-4	跟孩子連上		
	P-5	跌而不倒		
	P-6	耐性的考驗		
	P-7	剛剛好的管教		
	P-8	孩子給自己的生命功課		
	P-9	父母的心寧空間		
	P-10	育兒好隊友		
	P-11	「性」在家教		
	P-12	激發孩子的學習動力		
	P-13	家長也升班		
	P-14	小學選校及預備面試攻略		
	P-15	孩子壓力煲		
	P-16	愛閱讀的人		
	P-17	還孩子一份神采		
	P-18	負負得正		
	P-19	孩子有品		
	P-20	處理「迷網」的孩子		
	P-21	火星與地球		
	P-22	手足情深		
	P-23	專心多一點		
	P-24	陪伴孩子尋夢		
	S-1	群策群「歷」		
	S-2	桌遊好「守」		
	S-3	校園心事台		
	S-4	邊玩邊 Social		
	S-5	「和」你畫		
	F-1	家庭暖笠笠 親子活動		
	F-2	生命有價 親子活動		

學校名稱：_____ 地址：_____

聯絡人：_____ 職位：_____ 交表日期：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

(請致電 2700 1700 聯絡本中心職員作實收妥預約表)