

## 2022-2023 年度小學到校服務

### 家長、家庭及學生講座/工作坊/小組/活動

#### 教師培訓主題



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。

如有查詢，請致電 2700 1700 聯絡葉姑娘  
電郵: [kcfwc@ywca.org.hk](mailto:kcfwc@ywca.org.hk) 傳真: 2700 1710  
網址: <https://fwckc.ywca.org.hk/>



中心網站

#### 範疇一：家長管教系列

以講座、工作坊或小組形式，重視理論與實踐，讓更多家長認識兒童發展的原則及階段、促進親子關係及兒童身心健康的技巧，以理論和互動形式提升家長的參與，亦歡迎學校按需要提出建議。

編號	名稱	內容	初小	高小
P-1	陪伴孩子升小—— 與孩子一起升小	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 孩子在升小階段中的挑戰</li> <li>● 孩子的心理轉變及需要</li> <li>● 如何扶助孩子適應小一</li> </ul>	☺	
P-2	從遊戲進入孩子的心—— 兒童為本遊戲輔導	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 用遊戲建立親子的信任關係</li> <li>● 透過遊戲了解孩子的內心</li> <li>● 貼心回應的技巧</li> </ul>	☺	
P-3	提升孩子的學習動力—— 改善孩子的學習	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 培養好的學習情緒</li> <li>● 提升「內在」及「外在」學習動機</li> <li>● 處理孩子的功課及溫習</li> </ul>	☺	
P-4	讓孩子長大—— 讓孩子成熟的教養方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 孩子的發展階段與成長任務</li> <li>● 提防家長的「管教陷阱」</li> <li>● 讓孩子成熟的管教方式</li> </ul>	☺	☺
P-5	愛兒有方—— 教養孩子的法寶	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不同的親職教養模式</li> <li>● 為孩子的行為立界線</li> <li>● 有效給指令的方法</li> </ul>	☺	☺

P-6	與「情」同「行」— 處理孩子的情緒 及行為問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 孩子行為背後的情緒需要</li> <li>● 處理孩子情緒及行為問題的心法</li> <li>● 介入孩子行為問題的技巧</li> </ul>	☺	☺
P-7	跌而不倒— 提升孩子抗逆力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 逆境在成長中的意義</li> <li>● 支撐孩子面對逆境的三大因素</li> <li>● 提升孩子解難能力的方法</li> </ul>	☺	☺
P-8	孩子壓力煲 — 幫助孩子處理焦慮及壓力	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 孩子壓力過大的跡象</li> <li>● 孩子要懂的減壓方法</li> <li>● 處理孩子的焦慮</li> </ul>	☺	☺
P-9	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"> <li>● 孩子成長中需要的讚賞</li> <li>● 建立欣賞的心</li> <li>● 在生活處境中運用讚賞的技巧</li> </ul>	☺	☺
P-10	「性」在家教 — 向孩子推行性教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 性知識補底</li> <li>● 何時教？怎麼教？</li> <li>● 在生活中注入性教育</li> </ul>	☺	☺
P-11	處理迷「網」的孩子— 處理孩子沉迷網絡	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識網上世界的種類及魔力</li> <li>● 適當使用網絡的界線</li> <li>● 跟孩子有商有量的技巧</li> </ul>		☺
P-12	火星與地球— 處理與青少年子女的衝突	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 親子衝突的原因及意義</li> <li>● 處理怒火</li> <li>● 雙贏的處理方法</li> </ul>		☺
P-13	陪伴孩子尋夢— 培育有夢想的孩子	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 夢想的力量</li> <li>● 孕育夢想的成長土壤</li> <li>● 陪伴孩子尋夢的教養方式</li> </ul>		☺

## 範疇二：家長心寧系列

提升家長在家庭環境中的正向思維、管理情緒的知識和技巧、面對衝突的技巧、親職效能以及自我關顧，亦歡迎學校按需要提出建議。

編號	名稱	內容
P-14	父母的心寧空間— 為人父母的減壓方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 令家長壓力爆燈的內外原因</li> <li>● 留意情緒警號及呼聲</li> <li>● 抗壓與減壓之道</li> </ul>
P-15	孩子給自己的生命功課— 為人父母的成長課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不同家庭周期的挑戰</li> <li>● 回顧為人父母的歷程及反思價值觀</li> <li>● 從孩子身上學習的功課</li> </ul>
P-16	原生家庭與管教— 原生家庭如何影響家長的 管教模式	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 原生家庭的概念</li> <li>● 童年的成長經歷如何塑造自己</li> <li>● 有利孩子健康成長的管教模式</li> </ul>
P-17	耐性的考驗— 增加管教耐性的秘訣	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 甚麼偷走了父母的耐性？</li> <li>● 「耐性」在管教上的影響力</li> <li>● 找回「耐性」秘訣</li> </ul>

P-18	教得樂— 建立正向思考模式	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家長的思考模式與情緒反應的關係</li> <li>● 避免落入管教的思考陷阱</li> <li>● 在正面的氣氛下教養孩子</li> </ul>
P-19	內在冰山的寶藏— 探索家長內在期望及溝通模式	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 內在期望與行為的關係</li> <li>● 以冰山為比喻提升自我覺察</li> <li>● 一致三贏的家庭溝通模式</li> </ul>
P-20	育兒好拍擋— 與配偶合作及維繫關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 孩子為家庭帶來的衝擊</li> <li>● 夫妻關係對孩子成長的重要性</li> <li>● 夫妻合作育兒及維繫關係的方法</li> </ul>
P-21	家長減壓系列（可選）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 和諧粉彩</li> <li>● 人像畫</li> <li>● 花藝</li> <li>● 藝術體驗</li> </ul>

### 範疇三：升中適應系列(小六學生)

編號	名稱	內容
S-1	記憶及筆記方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教授不同記憶及寫筆記方法</li> <li>● 協助學生提升學習技巧和信心</li> </ul>
S-2	社交技巧提升	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以互動活動提升學生的社交技巧</li> <li>● 可包括聆聽、表達、同理心和團隊建立元素</li> </ul>
S-3	策劃及解難活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以小組形式按主題策劃及製作成品</li> <li>● 以歷奇形式提升學生解難能力</li> </ul>
S-4	生活技能提升	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 透過活動讓學生認識社區資源及提升生活技能</li> <li>● 例如閱讀地圖、分配時間、理財觀念等等</li> </ul>
S-5	與家人相處溝通	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 在學生成長的自主自決中與家長溝通</li> <li>● 處理親子衝突的方法</li> </ul>
S-6	情緒和壓力處理	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提高學生對情緒和壓力的覺察</li> <li>● 透過減壓活動提升正向情緒</li> </ul>
S-7	個人自理能力訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提升學生的煮食和儀容等方面的自理能力</li> <li>● 可以戶外活動形式進行</li> </ul>
S-8	華麗大變身	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 探討青春期知識及性轉變</li> <li>● 培養正面的意識面對青春期轉變</li> </ul>
S-9	升中準備及面試訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 讓學生認識升中面對的挑戰及提升信心</li> <li>● 升中面試注意事項、準備及答題技巧 (如有需要可安排模擬面試)</li> </ul>

\*講座形式人數不限

\*如以小組形式進行，每組不多於 10 位學生

\*如以活動形式進行，每節不多於 30 位學生

\*可先與中心職員協商

## 範疇四：親子活動

透過親子活動提升溝通和協作，亦歡迎老師參與，促進家校溝通。

### F-1 「家庭暖笠笠」親子活動

對象：小一至小二親子 (30 對)

- 內容：1. 「暖笠笠布偶劇場」 - 一起製作獨一無二的布偶，並以小劇場增加親子溝通  
2. 「同心解難」 - 親子解難任務，提升家庭抗逆力  
3. 「畫人像」 - 細心觀察及繪畫家庭成員的容貌，加深對彼此的了解

時間：每節約 3 小時(連同活動解說)

費用：每節\$7,000 (包括活動物資)

### F-2 「自理智多 FUN」親子活動/小組

對象：小一及小二親子 (活動:20 對、小組:8 對)

- 內容：1. 提升孩子生活自理技巧，如：穿衣、摺衣服、個人衛生和收拾個人物品等等  
2. 有助強化孩子小手肌發展的親子遊戲  
3. 提升家長在訓練孩子時的讚賞和指導技巧

時間：活動 - 每節約 3 小時(連同活動解說)

小組 - 每節 1-1.5 小時

費用：活動形式 \$6,000 (包括活動物資)

小組形式 每節\$2,500 (包括活動物資)

### F-3 「和你畫」親子和諧粉彩活動

對象：初小親子 (20 對)

內容：親子合作創作特定主題作品，如：家、希望、愛和連繫等，從而促進溝通和連繫

時間：每節約 2 小時 (連同活動解說)

費用：\$7,000 (已包括材料費)

### F-4 「家庭歷量」親子歷奇活動

對象：高小親子 (20 對)

內容：以挑戰性的校內歷奇活動，提升親子合作溝通，彼此欣賞和鼓勵

時間：每節約 2 小時 (連同活動解說)

費用：\$6,000 (已包括物資費)

## 範疇五：教師培訓

著重理論與實踐，融合真實例子及體驗活動，提升教師的效能，改善身心健康。

編號	名稱	內容
T-1	與家長溝通之道	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通中伏</li> <li>● 與三類家長溝通的策略</li> <li>● 取得家長信任的「聽」「說」技巧</li> </ul>
T-2	臨危不亂	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 危機的定義及三類受害者</li> <li>● 危險處理的原則</li> <li>● 校園危機處理演習</li> </ul>
T-3	知情識緒	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 辨識常見的的學生情緒精神問題</li> <li>● 介入的方向及技巧</li> <li>● 團隊的配搭</li> </ul>
T-4	懷疑虐兒個案處理	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護兒童的原則及虐兒的定義</li> <li>● 識別懷疑受虐的兒童</li> <li>● 介入處理的步驟及技巧</li> </ul>
T-5	九型人格與團隊關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識九型人格的特徵</li> <li>● 不同人格的呈現方式及需要</li> <li>● 團隊配搭的秘訣</li> </ul>
T-6	壓力不倒翁	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 檢視壓力的身心狀態</li> <li>● 回歸核心關注及處事習慣</li> <li>● 減壓練習</li> </ul>
T-7	老師鬆一鬆	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 和諧粉彩</li> <li>● 藝術</li> <li>● 花藝</li> </ul>

## 收費及預約

服務	時間	收費	資深講員收費 (五年以上資歷)
家長講座/工作坊/ 學生活動	1.5 小時內	\$3,000	\$4,000
	2-3 小時	\$4,000	\$5,000
家長/學生小組	每次 1.5 小時，共 4 節	\$10,000	\$14,000
教師培訓	3 小時內	/	\$6,000

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 聯絡社工葉姑娘

致：女青賽馬會家庭健康促進中心 葉姑娘 (請致電中心職員作實收妥預約表)  
傳真：2700 1710 電話：2700 1700 電郵：kcfwc@ywca.org.hk

## 2022-2023 年度小學到校服務回條

加✓	編號	題目	對象及人數	舉行日期及時間	需資深講員(✓)
	P-1	陪伴孩子升小一			
	P-2	從遊戲進入孩子的心			
	P-3	提升孩子的學習動力			
	P-4	讓孩子長大			
	P-5	愛兒有方			
	P-6	與「情」同「行」			
	P-7	跌而不倒			
	P-8	孩子壓力煲			
	P-9	成為孩子的啦啦隊			
	P-10	「性」在家教			
	P-11	處理迷「網」的孩子			
	P-12	火星與地球			
	P-13	陪伴孩子尋夢			
	P-14	父母的心寧空間			
	P-15	孩子給自己的生命功課			
	P-16	原生家庭與管教			
	P-17	耐性的考驗			
	P-18	教得樂			
	P-19	內在冰山的寶藏			
	P-20	育兒好拍擋			
	P-21	家長減壓系列 ( )			
	S-1	記憶及筆記方法			
	S-2	社交技巧提升			
	S-3	策劃及解難活動			
	S-4	生活技能提升			
	S-5	情緒和壓力處理			
	S-6	與家人相處溝通			
	S-7	個人自理能力訓練			
	S-8	華麗大變身			
	S-9	升中準備及面試訓練			
	F-1	「家庭暖笠笠」親子活動			
	F-2	「自理智多 FUN」親子活動/小組			
	F-3	「和你畫」親子和諧粉彩活動			
	F-4	「家庭歷量」親子歷奇活動			

學校名稱：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

聯絡人：\_\_\_\_\_ 職位：\_\_\_\_\_ 交表日期：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_



致：女青賽馬會家庭健康促進中心 施姑娘 (請致電中心職員作實收妥預約表)  
傳真：2700 1710 電話：2700 1700 電郵：kcfwc@ywca.org.hk

## 2022-2023 年度小學教師培訓服務回條

加✓	編號	題目	對象及人數	舉行日期及時間
	T-1	與家長溝通之道		
	T-2	臨危不亂		
	T-3	知情識緒		
	T-4	懷疑虐兒個案處理		
	T-5	九型人格與團隊關係		
	T-6	壓力不倒翁		
	T-7	老師鬆一鬆		

學校名稱：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

聯絡人：\_\_\_\_\_ 職位：\_\_\_\_\_ 交表日期：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_