



家長課程



家長課程

生活教育活動計劃（LEAP）一向致力為中小學及特殊學校的學生，提供健康及預防教育課程。

要協助子女健康成長，家庭的培育具有舉足輕重的影響。不少研究報告均指出，家庭為個人成長的基石，父母若能在子女年幼時建立良好的溝通、保持緊密的親子關係、營造良好的家庭氣氛，並配合適當的管教方式，能有助於子女建立自信、培養慎思明辨的能力及正確的價值觀。當子女面對挑戰和誘惑時，便能為自己作出明智及負責任的決定。

為裝備家長有效管教子女，LEAP 推出「新一代健康成長錦囊」家長教育課程系列，以及不同主題的專題工作坊。

「新一代健康成長錦囊」家長教育課程系列

透過這套全面的家長教育課程系列，父母能進一步認識和明白子女的成長變化和需要；並透過反思自己的親職信念和態度，學習調整既有的教導方式和相處之道，強化親子溝通技巧，更有效建立一個正面、開放及和諧的家庭，對子女健康成長有莫大幫助。

整套課程合共八節，每節二小時，對象為小學及初中學生的家長。課程採用互動的形式，透過動畫、實況短片、理論講解、角色扮演及小組討論，與家長一起探研學習。課程內容如下：



課程內容如下：

- 提升管教子女的技巧及信心
- 與子女打開溝通之門，增強親子關係
- 認識子女成長中的變化，調整相處模式
- 反思自身的成長經歷，從而改良教育子女的方式
- 認識處理負面情緒及壓力的方法，如靜觀
- 教導子女認識及處理情緒
- 預防子女網上沉溺，學習與子女設限
- 協助子女建立正確的性態度及價值觀
- 預防子女被性侵犯
- 裝備預防子女濫藥的知識，認識最常被青少年吸食的毒品（如：大麻和「太空油毒品」）的禍害
- 認識互聯網與毒品及性相關的風險
- 探討濫藥與性行為或性罪行的關係
- 掌握與子女進行家庭性教育的基本原則及技巧

LEAP的家長課程自推出以來深受各界歡迎，共超過二百三十間中小學、幼稚園及團體曾參加，掃描右方二維碼可參閱詳細名單。



課程內容

課節一

吾家有子(女)初成長

- 青春期的身心及社交發展
- 青春期的行為特徵
- 子女的心理需要與行為的關係
- 了解及處理子女的行為問題



課節二

望子成「？」

- 父母自我的期望如何影響對子女的期望
- 父母的成長經歷如何影響今日的管教模式
- 認識情緒
- 反思及調整現時的管教模式



課節五

懲罰以外，你的選擇

- 澄清家長對懲罰的誤解
疏導在管教子女時出現的憤怒情緒
- 認識處理負面情緒及壓力的方法，
如靜觀
- 認識懲罰以外的管教方式
- 培養子女的責任感及自律的步驟和方法



課節六

增強關係勝算高

- 如何與子女打開溝通之門，
進入他們的內心世界
- 讓家長掌握提問、聆聽、反映情緒及回應等技巧
- 運用讚賞建立及強化子女的好行為



課節三

天賦角色難自棄

- 介紹「沙維亞」家庭治療理論的各種溝通模式
- 探討合適的溝通技巧並建立良好的親子關係
- 認識情緒
- 學習有效疏導及處理子女的情緒



課節四

和子女有個「藥」會

- 認識正確的藥物知識
- 辨識子女濫用藥物的徵狀
- 處理子女濫用藥物的對策
- 預防子女濫用藥物的有效元素

課節八

家長通「性」

- 明白性教育的重要及家長的責任
- 掌握與子女推行性教育的內容、原則及技巧
- 反思個人、家庭和社會如何影響青少年的性價值觀及行為
- 探討吸食毒品與性罪行的關係
- 預防子女被性侵犯和誤墮與毒品及性有關的網上陷阱

課節七

遠離「麻」煩



- 認識吸食大麻的影響及澄清相關的謬誤
- 澄清青少年對大麻的謬誤
- 預防子女誤墮與毒品有關的網上陷阱
- 了解子女沉迷上網的原因和需要
- 預防子女出現成癮行為



專題家長工作坊

掌握情緒・ 與子女同行

對象：小學生家長

時間：約90分鐘

為配合教育局於2024/25學年起專為校園推出的《4Rs精神健康約章》，LEAP的「掌握情緒・與子女同行」家長工作坊正配合四個促進精神健康的要素－休息（Rest）、放鬆（Relaxation）、人際關係（Relationship）及抗逆力（Resilience），為家長及子女的精神健康注入正能量。

- ・ 如何處理及舒緩自己的情緒
- ・ 學習管理壓力
- ・ 靜觀練習
- ・ 如何處理子女的情緒
- ・ 認識尋求協助的資源



升中適應・ 升中神隊友

對象：小學生家長

時間：約90分鐘

子女踏入升中，一方面要面對新的學校環境及學習模式，也要面對生活安排及社交的轉變；另一方面，他們正值青春期的身心出現不少變化，實在給他們帶來很大的挑戰及適應。作為家長，該如何協助子女順利過渡這重要的轉接階段？升中適應工作坊旨在協助家長與子女建立良好溝通，明白子女升中的不同挑戰，幫助家長及子女處理新階段帶來的情緒及壓力，為子女的心理健康及升中預備奠下良好基礎。

- ・ 認識有效的親子溝通方法
- ・ 了解青春期的轉變
- ・ 認識如何管理自己的情緒及壓力
- ・ 認識如何處理子女的情緒
- ・ 靜觀練習
- ・ 認識如何與子女正面面對升中的挑戰
- ・ 認識尋求協助的資源



家長回饋

新一代健康 成長錦囊

家長教育課程系列

聖公會仁立紀念小學

這個家長教育課程，有系統及資料豐富，實況短片能夠幫助家長更掌握課堂內容，另外透過小組討論及家長的分享，令彼此獲益良多。

港大同學會小學

課程令我對青少年成長，包括對子女的身心發展有更多了解。另外，我亦認識了毒品的最新資訊，令我有信心與小朋友討論。

民生書院小學

課程切合家長需要，材料與時並進，導師講解生動，分析透徹，每個單元都十分重要，是協助家長管教子女的優良教材。

嗇色園主辦可銘學校

課程內容豐富兼且具體生動，切合實際需要。也令我更明白與子女溝通的重要，學懂正面教導孩子，也能更有效控制自己的情緒，真是獲益良多。

海霸街官立小學

課程無論是設計及導師的講解都很專業。課程完成後，糾正了我許多對教育孩子的誤解，學會了很多管教子女的技巧與方法。

仁濟醫院蔡衍濤小學

我很感謝有機會接觸到這個課程，以往我對子女教育如：情緒、毒品、性等方面只有部分認識，不夠具體，這課程大大填補了我這方面認知的空白，我願意今後繼續在教育子女方面多些研習。

專題家長 工作坊

「掌握情緒·與子女同行」

嘉諾撒小學（新蒲崗）

工作坊讓我明白接納自己情緒的重要和了解自己的負面情緒如何影響子女。

聖文德天主教小學

工作坊幫助我舒緩自己的情緒，改善與子女的溝通。

「升中適應·升中神隊友」

新界婦孺福利會基督教銘恩小學

工作坊讓我了解子女青春期的轉變，學習如何與他們溝通，成為孩子升中神隊友

鐘聲學校

我對子女升中之後將會面對的實際情況有更貼切的了解。