Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃

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「依托咪酯」）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

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

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，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**，令我有信心與跟**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**。

LEAP Life Education Activity Programme 生活教育活動計劃

香港新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下107-113室

2530 0018　2524 8878

leap@leap.org.hk　www.leap.org.hk

LEAPHK　leap_hk