



匡智張玉瓊晨輝學校



Parenting
Education

「家長學堂」 親職教育活動

Diversified experiential learning
programme for parent 2024-2026





關於我們

本校秉承匡智會「匡扶智障」的精神，為智障學童提供全面教育，幫助他們充分發展潛能，融入社會。學校同時亦致力加強大眾對智障人士的了解和接納，並推動社會關注智障人士的權益及需要。學校相信透過適切的學習活動，學生必定能夠發揮潛能，盡展所長；亦能融入社群，為社會作出貢獻，達到獨立、生活、工作之目標。

學校一向重視家校合作，透過與家長緊密的溝通和合作，建立伙伴關係。本校每年也會舉辦多元化的親職講座和小組，讓家長學習親職教育的知識和技巧、提升孩子情緒管理及表達的方法，從而提升親子關係。與此同時，本校亦十分重視家長和學生的精神健康，並會定期舉辦多元化的減壓和體驗活動，以提昇家長的身、心、社、靈健康及抗逆力，在培育子女的道路上同心合力共同為學生締造理想的成長環境。



家長教育課程架構

教育局於2022年推出「家長教育課程架構」並以「認識兒童發展」、「促進兒童健康、愉快及均衡的發展」、「促進家長身心健康」及「促進家校合作與溝通」為四大核心範疇，希望家長更有系統地學習在不同階段培育子女所需的知識和技巧。



「家長學堂」親職教育活動

為配合教育局於家長教育實施的方針，本校推出以實證為本及符合家長需要的多元化家長教育課程和活動，一方面讓家長更了解子女的獨特性，從而為自己及子女訂立合理的期望，另一方面培養家庭的抗逆力和減低家長的親職壓力，使子女及家長個人身心得到正向發展及促進和諧的家庭關係。本校透過以下四大平台讓家長在知識、態度和技能上均有所裨益：

四大平台

講座



工作坊



多媒體互動



進階課程



本年度將舉辦之講座



範疇一：認識兒童發展

A1

「如何透過親職教育培育子女的能力」

- 認識親職教育
- 學習與子女溝通的技巧和方法

A2

「學童社交多面睇」

- 認識學童社交情緒
- 學習如何協助學童提昇社交情緒的方法

A3

「家長刷牙班」

- 讓家長可以學習一套有系統的刷牙方法
- 如何解決替孩子刷牙時遇到的疑難



A4

「輕輕鬆鬆學寫字」

- 認識正確執筆的方法
- 認識協助學生寫字的技巧和方法



範疇二: 促進兒童健康、愉快及均衡的發展

B1

「E世代之管教與溝通」

- 認識如何培養孩子健康的網絡使用習慣
- 認識如何有效管理孩子上網時間及親子溝通的技巧

B2

「性在家教」

- 認識如何提高「保護子女」的意識及警覺性
- 認識何謂「兒童性侵犯」及若子女不幸遇到性侵犯的處理

B3

「如何建立正面情緒」

- 認識何謂情緒和情緒的意義
- 學習安頓情緒的方法和技巧

B4

「親子閱讀樂繽紛」

- 認識親子共讀對孩子的重要性
- 如何令朗讀活動充滿趣味又有成效

舉行講座前學校將發放通告
敬請留意各講座的舉辦日期



本年度將舉辦之講座

範疇三: 促進家長身心健康

C1

「九型人格，溝通有法」

- 認識何謂九型人格學
- 認識自己及孩子的型格及如何加強親子溝通

C2

「正念親職關係」

- 認識正念管教及學習正念靜心技巧
- 探索情緒與壓力

C3

「健康飲食新選擇」

- 介紹健康飲食的原則
- 認識如何選擇健康的食物

C4

「如何增強家長的心理彈性」

- 認識何謂心理彈性及對孩子的影響
- 認識如何提昇心理彈性的方法和技巧

C5

「親子關係之旅」

- 認識親子關係對孩子的影響
- 學習有效的親子溝通技巧

C6

「家長心靈電台」

- 如何有效轉化情緒
- 認識身體與情緒的關係
- 鬆弛技巧練習

範疇四: 促進家校合作和溝通

D1

「如何在家訓練子女獨立生活技能-自理及家務技能篇」

- 認識提升孩子自理能力的方法和技巧

D2

「地區資源伴成長」

- 介紹地區上的支援服務、計劃及申請手續

D3

「如何有效協助子女作生涯規劃」

- 認識何謂生涯規劃
- 認識進行生涯規劃的技巧和方法

D4

「守護兒童·強制舉報虐兒法」

- 認識虐兒及保護兒童的法例
- 認識如何識別及舉報懷疑虐兒

舉行講座前學校將發放通告
敬請留意各講座的舉辦日期



家長「好心·晴」工作坊

在教養路上家長既體會到子女帶來的快樂和滿足感，也會體驗不同的挑戰和壓力。家長保持良好的身心健康，才能給予子女溫暖和正向的支持。因此，家長可以透過體驗既療癒又減壓的工作坊釋除重負，尋找內在力量，重新拾回教養孩子的力量。



「型剪」



「向痛症說BYE·護脊」



「正念廚房」



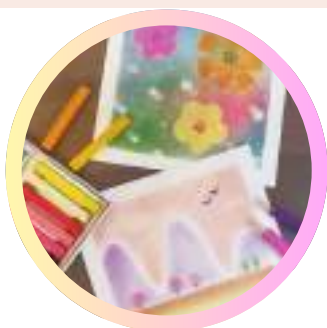
「森林浴」心靈療癒之旅



「尋找自我·心靈之旅」



「心靈大掃除」



日本和諧粉彩



酒精水墨畫



「隨心·流動」流體畫藝術



“感覺很好，可以放鬆心情，因為每天工作感到忙碌，建議可以再舉辦!”

-迪朗媽媽

「森林浴」心靈療癒之旅工作坊

“創作過程讓我十分療癒!”

Mandy

「酒精水墨畫」工作坊



“在百忙中偷閒，好好享受為自己烹飪的健康美食，讓身心靈得以療癒!”

-焯霖媽媽

「正念廚房」工作坊

舉行工作坊前學校將發放通告
敬請留意各工作坊的舉辦日期



多媒體互動 心靈電台



每兩個月舉行一次，希望透過網上直播，提供平台讓家長與學校社工聯繫，彼此分享屬於自己的故事。透過分享，讓大家能連結彼此的內心，互相支持鼓勵，強化家長們的心靈。

如何真正愛自己

4個秘訣：

- 忠於自己
- 欣賞自己
- 活在當下、放下執著
- 靜心聆聽身體的訊息

心靈金句：『學會愛惜自己，才更有力量愛惜別人。』

生病與情緒的關係

- 心病還需心藥醫
- 有多少情緒 就有多少病

心靈金句：照顧好自己是為了
行更遠的路！

有效轉化情緒的方法

- 先處理情、後處理事
- 接納我們的情緒
- 善用情緒，為我們的情緒負責任

心靈金句：善用情緒是生命的出路



廣播前會發放手機訊息給各家長
敬請留意廣播日期



進階課程

正念親職家長證書課程



在教育孩子路上家長也會面對不同的挑戰和壓力，因此課程會培養家長正向管教的方法，同時透過靜觀 (Mindfulness) 練習，紓緩家長管教子女的身心壓力。

此課程適合曾參加兩個或以上範疇三「促進家長身心健康」的講座

完成此課程之家長將獲頒授聽講證書

精神健康急救基礎證書課程



「精神健康急救」源自澳洲，主要用於辨識出現情緒危機的人，在未獲專業援助前，初步介入及協助當事人，紓緩其痛苦和困擾，防止精神問題繼續惡化，並保障他和其他人的安全。

此課程適合曾參加兩個或以上範疇三「促進家長身心健康」的講座

完成此課程之家長將獲頒授聽講證書

「生命導向」家庭執行師課程



每個人也值得擁有美滿的人生，透過認識真正的自己 (self-awareness)、正向溝通 (positive communication)、尋找生命的故事 (life story)、生命導向及規劃 (life planning)，便能看到更寬更廣的未來。課程旨在幫助自己及家人擁有正向的溝通及生命規劃，建立正向家庭。

完成此課程之家長將獲頒授聽講證書

本小冊子內容之講座、工作坊、心靈電台及進階課程，稍後會有個別通告通知家長報名，敬請留意舉辦日期！如有任何查詢，歡迎與所屬社工聯絡。

聯絡我們

匡智張玉瓊晨輝學校

電話



2785 5623

Email



wmc@hongchi.org.hk

Website



<https://hcwmc.icampus.hk>

地址



新界葵涌荔景山路220號

