

## 【二零二四/二零二七學年「一筆過家長教育津貼」計劃】

- 津貼共 20 萬
- 每年可以重複籌辦口碑好的主題

|   | 預計活動<br>月份/年份                                             | 活動名稱              | 活動內容                                                                                                                                                                    | 活動目標                 | 活動人數及預算<br>(大約)       | 講者   | 形式                 |
|---|-----------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|------|--------------------|
| 1 | 10/2024                                                   | 捉緊子女心，<br>溝通與衝突處理 | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 預防衝突與情緒升溫</li> <li>➤ 關鍵對話、非暴力溝通、我的訊息</li> <li>➤ 善用換框與正向演譯以始為終創造理想關係</li> </ul>                                                 | 為提升家長與子女相處技巧建立和諧相處模式 | 30 人<br>大約<br>\$5 000 | 邀請講者 | 實體+網上<br>2 小時      |
| 2 | 一年 4 次<br>(每季講座)<br>9/2024<br>12/2025<br>3/2025<br>6/2025 | 教長教育課程            | 2.1 認識青少年發展<br>2.2 促進青少年健康愉快及均衡的發展<br>2.3 促進家長身心健康<br>2.4 促進家校合作與溝通                                                                                                     |                      | 100 人<br>\$25 000     | 邀請講者 | 1小時線上              |
| 3 | 一年 10 次<br>9/2025<br>至<br>6/2026                          | 教長教育課程            | 3.1 認清方向，不麻木追捧<br>3.2 學業成績不等於人生成就<br>3.3 以身作則<br>3.4 成為孩子的傾訴對象<br>3.5 想建立關係：耳朵和時間<br>3.6 精神疾病簡介<br>3.7 做孩子最有力的啦啦隊<br>3.8 舒解家長自身的壓力<br>3.9 預防及面對子女自殘<br>3.10 預防及面對子女拒絕上學 |                      | 50 人<br>\$55 000      | 邀請講者 | 1 小時線上<br>每月1次網上課程 |

|    | 預計活動<br>月份/年份                                             | 活動名稱               | 活動內容                                                                                                                                                                    | 活動目標                              | 活動人數及預算<br>(大約)   | 講者   | 形式                 |
|----|-----------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|------|--------------------|
| 4a | 10/2026                                                   | 工作坊(一)<br>智型家長裝備教室 | 運用薩提爾式冰山概念，讓家長了解子女的內心世界及背後需要，調整對子女期望的需要                                                                                                                                 | 幫助家長照顧及管教青少年子所面對的挑戰及壓力            | 30 人<br>大約\$5 000 | 邀請講者 | 實體+網上<br>1.5 小時    |
| b  | 12/2026                                                   | 工作坊(二)<br>智型家長裝備教室 | 讓家長從「強項為本」角度，提升親手間的正向能量及子女的學習動機                                                                                                                                         | 幫助家長照顧及管教青少年子所面對的挑戰及壓力            | 30 人<br>大約\$5 000 | 邀請講者 | 實體+網上<br>1.5 小時    |
| 5  | 一年 4 次<br>(每季講座)<br>9/2026<br>12/2026<br>3/2027<br>6/2027 | 教長教育課程             | 5.1 認識青少年發展<br>5.2 促進青少年健康愉快及均衡的發展<br>5.3 促進家長身心健康<br>5.4 促進家校合作與溝通                                                                                                     |                                   | 100 人<br>\$25,000 | 邀請講者 | 1小時線上              |
| 6  | 一年 10 次<br>9/2026<br>至<br>6/2027                          | 教長教育課程             | 6.1 認清方向，不麻木追捧<br>6.2 學業成績不等於人生成就<br>6.3 以身作則<br>6.4 成為孩子的傾訴對象<br>6.5 想建立關係：耳朵和時間<br>6.6 精神疾病簡介<br>6.7 做孩子最有力的啦啦隊<br>6.8 舒解家長自身的壓力<br>6.9 預防及面對子女自殘<br>6.10 預防及面對子女拒絕上學 |                                   | 50 人<br>\$55,000  | 邀請講者 | 1 小時線上<br>每月1次網上課程 |
| 7  | 1/2027                                                    | 如何協助子女<br>建立正向情    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 家長如何辨識子女情緒</li> <li>➤ 透過靜觀練習與子女學習放鬆</li> <li>➤ 如何將公開考試的壓力轉化為動力</li> </ul>                                                      | 提升家長辨識子女情緒的覺察力，並協助家長有效支持面對考試壓力的子女 | 大約\$5 000         | 邀請講者 | 網上直播<br>1.5小時      |

|    | 預計活動<br>月份/年份 | 活動名稱            | 活動內容                                                                                                                                       | 活動目標                                                                                                                                                  | 活動人數及預算<br>(大約)   | 講者      | 形式              |
|----|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|-----------------|
| 8  | 2/2027        | 「心」「正」自然<br>「良」 | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 發掘、肯定及欣賞家長和孩子的品格優勢</li> </ul> 培養正面的親子關係                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 培養正面的親子關係</li> <li>➤ 增加家長對品格優勢的認識</li> <li>➤ 讓家長能正面及多角度地發掘、肯定和欣賞自己和孩子的優勢，</li> <li>➤ 建立正面和安全的親子關係</li> </ul> | 30 人<br>大約\$5 000 | 邀請講者    | 實體+網上<br>1.5 小時 |
| 9  | 4/2027        | 正向人際關係          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 建立欣賞文化</li> <li>➤ 學習運用回應技巧</li> <li>➤ 建立有質素的社交生活</li> <li>➤ 認識愛的語言</li> <li>➤ 表現真實的同理心</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 讓家長及子女一起創造及培養充實的社交網絡</li> <li>➤ 建立正向人際關係。</li> </ul>                                                         | 大約\$5 000         | 邀請講者    | 網上直播<br>1.5 小時  |
| 10 | 5/2027        | 親子心聲可互通         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 嘉賓分享個人其實個案</li> <li>➤ 探索親子關係轉化的關鍵</li> </ul>                                                      | 將「可惜天下父母心」逆轉為「子女知道我關心」                                                                                                                                | 大約\$5 000         | 邀請家長及講者 | 網上直播<br>1.5 小時  |
| 11 | 6/2027        | 聚焦成長性思維的正向親子溝通  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 持續成長與定型思維對親子關係的影響</li> <li>➤ 看出核子行為的背後動機</li> <li>➤ 維持親子對話的正向溝通積極性回應</li> </ul>                   | 促進良好及有效的親子溝通                                                                                                                                          | 大約\$5 000         | 邀請講者    | 網上直播<br>1.5 小時  |
|    |               |                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                       | 總數：共 20 萬         |         |                 |