

正向家長教育講座/活動



家長講座

圍繞四大核心範疇：「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」。

家長活動：藝術系列

通過藝術創作，緩解家長日常的壓力，增強他們的情感表達能力，促進心理健康。

家長活動：專業系列

提供實證為本的專業課程，加強家長正向管教及有效親子溝通的能力。

家長活動：減壓系列

提供放鬆身心的體驗活動為家長提供互相交流及支援，以紓緩家長的壓力。

親子活動系列

透過體驗式活動，增加親子互動，促進溝通與情感聯繫。



家長教育講座

認識兒童發展

- T1. 做個快樂自信小學生
- T2. 孩子有「情」天
- T3. 情緒適應
- T4. 促進兒童多元智能發展
- T5. 友伴童行POWER UP

範圍

升小適應
情緒適應
品格教育
兒童發展
社交

促進兒童健康、愉快及均衡的發展

- T6. 正向學習技巧
- T7. 培養成長性思維的孩子
- T8. 21世紀網絡挑戰
- T9. 小孩子 大成就
- T10. 逆流而上：建立關鍵抗逆力
- T12. 特殊教育多面睇

學習技巧
正向教育
數碼素養
正向教育
抗逆力
特殊教育

促進家長身心健康

- T11. 善意溝通 關係LEVEL UP
- T13. 性格透視®正向多彩家庭營造
- T14. 癒見自己鬆一鬆
- T15. 同理心的育兒技巧
- T16. 「爸媽不生氣」：家庭衝突處理

親子溝通
正向教育
壓力舒緩
親職育兒
家庭衝突

促進家校合作與溝通

- F1. A+正向家長日
- T12. 特殊教育多面睇
- T17. 品格優勢及生涯規劃初探

品格教育
特殊教育
正向教育 生涯規劃

家長活動：藝術系列

PW1. 家長的獨角獸時間： 和諧粉彩工作坊

透過簡單手指繪畫及柔和粉彩藝術，放鬆心情，降低壓力和焦慮，增加幸福感

PW2. 放大愛意香薰擴香石DIY 工作坊

親自製作獨一無二的香薰擴香石，表達對他人或自己的愛意

PW3. LOVE MYSELF: 酒精墨水畫體驗

選擇不同色彩，運用滴、潑灑、暈染等技巧創作抽象畫作，調節情緒，連結內心感受，促進自我探索

PW4. 心理投射肌理畫工作坊

以心理投射的方式，創作並仔細感受作品中的紋理，連結內在體驗及情緒，找回內心的平靜與力量

PW5. 安睡寢室掛牌DIY工作坊

將個人的心意和文字化為獨特的掛牌，培養動手能力，為生活空間增添個人特色



親子系列

F2. 多肉生態瓶工作坊

透過多肉生態瓶創作，提供親子協作機會，學習兩代間彼此欣賞，增進親子關係

F3. 玻璃彩繪夜燈工作坊

專注於玻璃彩繪的構圖及上色技巧，放下外界的壓力和煩憂，培養專注力和創造力

F4. 親子六色積木溝通遊戲日

與孩子共同參與積木建造遊戲和挑戰，培養親子溝通及合作解難能力

F5. 正向桌遊親子篇

透過遊玩家輔友出版的桌遊<動物拯救隊>，同心合力解決困難，加強親子溝通能力

F6. 親子表達藝術互動體驗

與孩子一同創作藝術作品，加強親子互動，增加親子溝通與自我表達的機會

F7. 甜睡香囊DIY工作坊

利用自然植物元素，如乾燥薰衣草、玫瑰花瓣等，共同製作香囊，培養孩子的創意和動手能力

F8. 正向親子合作挑戰賽

通過有趣的合作解難遊戲和任務，學習有效溝通技巧，增加親子連繫及信任



家長活動：減壓系列

PW6. 頌鉢療癒

透過頌鉢聲頻調整身體狀態，放鬆繃緊的身體及心情，紓緩壓力及負面的情緒

PW7. 身心療癒花茶調配工作坊

用五感認識不同花茶的種類、功效及品嘗方式，進入放鬆及寧靜的抒壓空間

PW8. 家居收納整理工作坊

掌握家居收納整理技巧，學習專注當下及斷捨離概念，放鬆身心，找回理想的生活環境

PW9. 星空靜心瓶靜觀減壓工作坊

製作靜心瓶及進行靜觀練習，學習專注當下，釋放情緒及壓力，家長在學習後亦能幫助孩子紓緩學習壓力

家長活動：專業系列

PG1. 故事爸媽：親子悅讀培訓課程

掌握伴讀技巧、表達故事的聲音和情感，並掌握引導問題和討論的策略，以促進孩子的閱讀理解和思考能力

PG2. 「童您玩」正向家長遊戲師專業培訓

課程著重將正向管教、親子互動、遊戲設計等元素，以孩子的健康成長為出發點，提升親子之間的情感交流

PG3. 六色積木執行功能實務技巧

以積木作為媒介，學習如何從中訓練孩子記憶力、解難能力、創意、情感表達及社交能力，增進親子關係

PG4. 性格透視®家長小組

瞭解和欣賞家庭成員在性格上的差異，以正面和合作的態度教養子女

PG5. 正向管教家長小組

提供專業的指導與支持，助家長掌握有效的正面管教及溝通技巧，建立良好的親子關係



查詢詳情或報名



91554207



<https://fammatehk.org>



fammatehk@gmail.com



Fammatehk



Whatsapp 查詢及報價

網站快速報價