

# 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](mailto:fammatehk@gmail.com)



Fammatehk



Whatsapp 查詢及報價

網站快速報價