

正向家長教育講座/活動



2025/26 活動最新推介

-  根據教育局「家長教育課程架構」設計專業的家長講座
-  加入4R精神健康約章元素，提倡家長關注個人及子女精神健康
-  提供6大系統化家長教育課程，助家長學習親職育兒技巧



PW4. 心理投射肌理畫工作坊

以心理投射的方式，創作並感受畫作的紋理，連結內在體驗。



PW6. 水拓畫絲巾

透過體驗水拓畫技術，親手拓印獨特紋理，創作專屬藝術作品。



PW8. 身心療癒花茶調配工作坊

透過五感，認識花茶種類功效，在品飲間放鬆身心，進入寧靜的抒壓空間。



F2. 多肉生態瓶工作坊

透過共創多肉生態瓶，學習親子間彼此欣賞，增進親子關係。



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，培養親子溝通及合作解難能力。



F6. 親子靜觀遊戲

當靜觀不再是「坐定定」的活動，讓孩子能夠從「動」中也能體驗靜觀的好處



F7. 親子果醬製作

親子共同製作香甜的果醬，合作中促進彼此的溝通與理解。



PG5. 正向管教家長小組

提供專業的指導與支持，幫助他們掌握有效的正面管教及溝通技巧，建立良好的親子關係。

家長教育講座

認識兒童/青少年發展

- T1. 學童精神健康大解密
- T2. 孩子有「情」天
- T3. 孩子的夢想與性格強項
- T4. 促進兒童多元智能發展
- T5. 友伴童行POWER UP

範圍

精神健康
情緒適應
品格教育
兒童發展
社交

促進兒童/青少年健康、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. AI與孩子的學習策略
- T10. 小孩子 大成就
- T11. 從挫敗中成長：建立復原力
- T12. 特殊教育多面睇

學習技巧
正向教育
數碼素養
數碼素養
正向教育
抗逆力
特殊教育

促進家長身心健康

- T13. 善意溝通 關係LEVEL UP
- T14. 親子溝通「在線等」
- T15. 性格透視®正向多彩家庭營造
- T16. 「癒見自己鬆一鬆」- 壓力管理有辦法
- T17. 同理心的育兒技巧
- T18. 「爸媽不生氣」- 家庭衝突處理

親子溝通
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

- T19. 品格優勢及生涯規劃初探
- T20. 價值教育中的家校合作與溝通策略

正向教育 生涯規劃
價值教育

專業系列

- T21. 表達藝術治療在家玩
- T22. 園藝治療：栽種家庭的樂土
- T23. 音樂治療「家」點愛
- T24. 「幸福餐桌」營養學

育兒實務技巧
育兒實務技巧
育兒實務技巧
育兒實務技巧

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

用色彩滴潑、暈染創作抽象畫，調節情緒，探索內心。

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. 沙畫香薰蠟燭

學習運用彩色沙粒於蠟燭表面創作精美分層圖案，搭配天然香薰的舒緩香氣，獲得心靈放鬆與情緒健康的多重療愈效果。

PW6. 水拓畫絲巾

透過體驗水拓畫技術，讓參與者透過水面上的色彩創作，親手製作獨一無二的藝術作品。



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. 親子靜觀遊戲

當靜觀不再是「坐定定」的活動，工作坊提供不同親子互動的機會，讓孩子能夠從「動」中也能體驗靜觀的好處

F7. 親子果醬製作

親子共同製作香甜的果醬，合作中促進彼此的溝通與理解，更能培養健康的飲食習慣

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



F9. 親子按摩工作坊

工作坊由職業治療師設計，融合兒童觸覺神經學與正向教養心法，利用觸覺及撫摸來加強親子間的親密感覺，降低孩子的負面情緒，與孩子建立超越語言的深度連結

家長活動：減壓系列

PW7. 頤鉢療癒

透過頤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

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. 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

PW10. 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



PW11. MACRAME法式編織鑰匙圈

學習基本編織結，創作各種作品，編織的重複性動作有助於放鬆心情，減輕焦慮

家長活動：專業系列

PG1. 故事爸媽：親子悅讀培訓課程

掌握伴讀技巧和引導策略，讓孩子愛上閱讀，增進理解與思考能力。

PG2. 靜觀家長小組

帶領家長學習科學的呼吸調節和情緒覺察技巧，重拾平靜，並應用於減壓及提升親子關係。

PG3. 六色積木執行功能實務技巧

以積木為媒介，學習訓練孩子的記憶力、解難能力、創意和社交能力，增進親子溝通技巧。

PG4. 性格透視@家長小組

破解孩子的「行為密碼」！課程幫助參加者深度解讀家庭成員性格差異，轉化溝通衝突，以正面態度教養子女。

PG5. 正向管教家長小組(4節)

提供4週專業指導，幫助學員掌握10個正面管教與溝通技巧，如鼓勵公式、衝突修復步驟、雙贏協商工具和情緒引導。

PG6. 正向家長義工隊培訓

以賦能形式培訓有志服務校園的家長義工，家長將學習正向溝通技巧及一項實務技能（如扭汽球、正向心靈藝術）。

家長活動：運動系列

PW12. 伸展運動操

結合簡單伸展動作與專業指導，幫助家長在忙碌生活中放鬆身心，緩解壓力、舒緩肌肉，改善靈活性與姿態，增進整體健康。



PW13. 親子瑜珈

透過親子肢體互動與合作練習，家長與孩子共同探索身體可能性，感受支持與連結，培養信任、專注與和諧的關係。

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