



聖公會白約翰會督中學  
S.K.H. BISHOP BAKER SECONDARY SCHOOL  
新界 元朗 鳳攸南街十號  
NO. 10 FUNG YAU STREET SOUTH, YUEN LONG, N.T.  
TEL: 24754778-9 FAX NO.: 24799150



家長教育~「培養反思式育兒以塑造正向家庭」課程 LTP24/135

敬啟者：教養青少年子女是一條漫漫長路，需不停學習及反思。本校家長教師會將安排一連四節課程，希望在專業心理輔導員的帶領下，凝聚家長一同探討正向育兒方法，詳情如下：

日期：4月29日、5月6日、5月13日、5月20日(一連四個星期二)

時間：早上 10:00-12:00

地點：多用途活動室

對象：約 30 位家長

導師：潘婉雯女士 (心護航導師，資歷見背頁)

內容：運用反思和體恤的親子溝通模式，塑造正向家庭環境，建立和諧的親子關係。  
(詳細課程內容請參考家長信背頁)

費用：全免 (課程費用由家長教育一筆過撥款資助)

需付按金\$100，出席率達 75%者，課程完畢後將獲全數退回。

\*完成課程後，將獲發證書。

報名方法：19/3/2025 前填妥回條交回班主任。

如有查詢，可致電本校 24754778 聯絡家長教育幹事劉雅雯老師。

此致  
各位中一家長

校長  謹啟  
(王力克)

二零二五年三月十七日



回條：家長教育 ~「培養反思式育兒以塑造正向家庭」課程 LTP24/135

敬覆者：有關家長教育工作坊事宜敬悉。 (請在適當位置加上✓號)

本人將參加是項家長教育課程，並付上按金\$100。

本人將不會參加是項家長教育課程。

此覆  
聖公會白約翰會督中學  
王力克校長

\_\_\_\_\_ 班學生 \_\_\_\_\_ ( )  
家長聯絡電話： \_\_\_\_\_  
家長簽署： \_\_\_\_\_

二零二五年三月 \_\_\_\_\_ 日

註：請將回條及課程按金於 19.03.2025(星期三)或以前交班主任轉交校務處鄭小姐。

## 導師資歷

1. 教育哲學學士(英國伯明翰大學).
2. 輔導與諮詢文學碩士(香港理工大學).
3. 宗教研究文學碩士(香港中文大學)..
4. 香港專業輔導協會證書.
5. 香港中文大學家長教育證書
6. 資深教師及輔導主任

## 課程內容

目標：運用反思和體恤的親子溝通模式，塑造正向家庭環境，建立和諧的親子關係。		
對象：中一至中三學生家長		
節數：共四節		
時間：每節 1 小時 30 分		
環節	內容大綱	
一	目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識孩子在青少年期的變化，了解此階段的親子關係。</li><li>2. 認識有效溝通的重要，運用有效溝通建立和諧的親子關係。</li></ol>
	內容重點	<ul style="list-style-type: none"><li>● 孩子在青少年期的特質與需要。</li><li>● 父母與青少年期孩子的衝突。</li><li>● 反思父母與青少年期孩子的溝通方式及所產生的情況。</li><li>● 運用有效溝通與青少年期孩子建立和諧關係的技巧。</li></ul>
二	目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 學習促進維繫健康積極的家庭正向環境的技巧。</li><li>2. 在衝突的情況下如何運用有效溝通的策略和技巧。</li></ol>
	內容重點	<ul style="list-style-type: none"><li>● 父母如何調適自己對青少年期孩子的關係。</li><li>● 不同「父母型」的親子關係。</li><li>● 掌握「反思式育兒」的特質。</li><li>● 運用「反思式育兒」的策略與技巧。</li></ul>
三	目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 正向地反思父母自己育兒方法</li><li>2. 區分親子壓力與個人壓力</li></ol>
	內容重點	<ul style="list-style-type: none"><li>● 父母反思自己被教育、成長的方式。</li><li>● 父母自己育兒方法與個人成長的關係。</li><li>● 認識壓力與育兒方法的關係。</li><li>● 掌握區分親子壓力與個人壓力技巧。</li></ul>
四	目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識情緒、壓力與「反思和體恤」親子溝通模式的關係。</li><li>2. 如何適應及應對壓力環境的策略。</li><li>3. 運用「反思和體恤」方式的策略。</li></ol>
	內容重點	<ul style="list-style-type: none"><li>● 認識「反思和體恤」親子溝通模式。</li><li>● 認識情緒與壓力的關係。</li><li>● 情緒穩定，抒緩壓力的策略與技巧。</li><li>● 情緒穩定，處理壓力與情感支援及環境支援的重要。</li><li>● 欣賞、體恤自己及欣賞、體恤孩子的練習 - 正向溝通。</li></ul>