



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: 2475 4778 FAX: 2479 9150



家長教育(溝通)「培養反思式育兒以塑造正向家庭」課程 LTP25/147

敬啟者：教養青少年子女是一條漫長路，需不停學習及反思。本校家長教師會將安排一連六節課程，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14日、4月21日、4月28日、5月5日、5月12日、5月19日(一連六個星期二)

時間：早上 10:30-12:00

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。

報名方法：13/3/2026 前填妥回條，請同學帶回按金交回班主任。

如有興趣報名個別課堂亦可，完成課程且出席率達 75%以上，將獲發證書。

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
各位家長

校長  謹啟
吳幼美

二零二六年三月六日



回條：家長教育(溝通)「培養反思式育兒以塑造正向家庭」課程 LTP25/147

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(請同學帶回交班主任)。
 本人將參加個別課程：_____ (請註明日期)
- 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
吳幼美校長

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

二零二六年三月_____日

註：請將回條及課程按金於 13.03.2026(星期五)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：全校家長		
節數：共四節		
時間：每節 1 小時 30 分		
環節	內容大綱	
4 月 14 日	目的	<ol style="list-style-type: none">1. 認識孩子在青少年期的變化，了解此階段的親子關係。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。
	內容重點	<ul style="list-style-type: none">● 孩子在青少年期的特質與需要。● 父母與青少年期孩子的衝突。● 反思父母與青少年期孩子的溝通方式及所產生的情況。● 運用有效溝通與青少年期孩子建立和諧關係的技巧。
4 月 21 日	目的	<ol style="list-style-type: none">1. 學習促進維繫健康積極的家庭正向環境的技巧。2. 在衝突的情況下如何運用有效溝通的策略和技巧。
	內容重點	<ul style="list-style-type: none">● 父母如何調適自己對青少年期孩子的關係。● 不同「父母型」的親子關係。● 掌握「反思式育兒」的特質。● 運用「反思式育兒」的策略與技巧。
4 月 28 日 5 月 5 日	目的	<ol style="list-style-type: none">1. 正向地反思父母自己育兒方法2. 區分親子壓力與個人壓力
	內容重點	<ul style="list-style-type: none">● 父母反思自己被教育、成長的方式。● 父母自己育兒方法與個人成長的關係。● 認識壓力與育兒方法的關係。● 掌握區分親子壓力與個人壓力技巧。
5 月 12 日 5 月 19 日	目的	<ol style="list-style-type: none">1. 認識情緒、壓力與「反思和體恤」親子溝通模式的關係。2. 如何適應及應對壓力環境的策略。3. 運用「反思和體恤」方式的策略。
	內容重點	<ul style="list-style-type: none">● 認識「反思和體恤」親子溝通模式。● 認識情緒與壓力的關係。● 情緒穩定，抒緩壓力的策略與技巧。● 情緒穩定，處理壓力與情感支援及環境支援的重要。● 欣賞、體恤自己及欣賞、體恤孩子的練習 - 正向溝通。