



## 背景

學校明白家長管教有壓力，關注他們的身心健康發展，期盼透過推行一系列家長支援活動，支援家長，與家長建立更緊密的家校合作關係，促進孩子的成長。

## 目的

- 1) 讓家長掌握在不同階段培養子女所需的知識和技巧，從而促進子女的健康成長及有效學習
- 2) 關顧家長及照顧者，透過不同手法抒緩他們在管教上的壓力，提升身心靈健康

## 家長講座

(約1小時)

正向家長教育—成為孩子的栽培者

- 認識不同類別的管教模式
- 正向管教概念初探
- 介紹學校家長教育框架與活動

## 「成長心態·成就孩子」正向家長小組

(每1-2週進行一節，每節約1-1.5小時)

- 第一節：正向管教與成長思維
- 第二節：我和我孩子的品格強項
- 第三節：親子正向溝通技巧(接納、讚賞)
- 第四節：以繪本故事進行情意教育
- 第五節：如何跟孩子談「心」(同理心)
- 第六節：孩子學習與神馳(Flow)狀態
- 第七節：培養有恆毅力的孩子
- 第八節：總結、回顧及分享

- 可按學校需要選取當中主題及可調節節數長短組合為學校校本家長課程，個別主題亦可延伸為兩節深化討論和交流，加強果效。

## 「身心療癒」家長藝術工作坊

(每次1.5至2小時)

- 「靜觀體驗」覺察內心的寧靜與平安
- 「Zentangle禪繞畫」專注當下放鬆心情
- 「和諧粉彩」在平靜中欣賞美麗
- 「酒精墨水」欣賞墨水流動觀觀內心

## 「多元生活體驗」親子活動

(每次1小時至1.5小時)

- 「圓圈畫」親子合作凝聚一起
- 「安靜瓶」親子靜觀工作坊
- 親子桌遊 發掘孩子品格強項
- 親子遊戲(英語) 支援非華語家庭
- 「親親祖父母」長者探訪



## 跨代共融活動

(每次1小時至1.5小時)

- 「大笑瑜伽」運動體驗
- 「識飲識食識生活」烹飪活動



## 「非一般的幼稚園生活」 一人一故事劇場

(1.5小時)

一人一故事劇場 (Playback Theatre) 是即興演出，無特定劇本。主持邀請現場觀眾，即家長及老師，分享個人經歷，再由演員、樂師即興將故事演繹。

過程間家長與老師分享這三年非一般的幼稚園生活點滴，提升家校連繫。



## 「K.O.功課無難度」 升小適應家長支援小組

(每週進行一節，每節約1.5小時)

- 第一節：孩子的執行功能
- 第二節：父母與孩子的情緒
- 第三節：任務開展
- 第四節：執行任務
- 第五節：常見陷阱及實戰分享