



基督教聖約教會堅樂中學

地址：香港九龍觀塘曉明街26號

電話：27274311 傳真：23473916

學校網頁：<https://www.holmglad.edu.hk>

學校通告第 41 號 (2022/23)

家長日講座

本校社工服務機構香港家庭福利會於 2023 年 2 月 26 日(家長日)上午舉辦「從管教到自律」網上講座，誠邀家長參加，費用全免，詳情及報名：

報名表格: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfpLJFBB-LQ5AWLvAsWMLda4BMeiWSxscbtOwVPTt881TGIXg/viewform>

請家長踴躍參加，報名截止日期：2 月 19 日，報名資料由社工收集，稍後在 GRWTH 發放講座 ZOOM 連結。如有查詢可聯絡駐校社工許姑娘。

上通告

貴家長

校長

李立中

2023年2月3日

***ZOOM 連結已於 2 月 22 日在 GRWTH 發放**

香港家庭福利會 葵盛服務中心 (三)

Hong Kong Family Welfare Society - Kwai Shing Service Centre (3)

(本會為註冊之有限公司 Incorporated with Limited Liability)

香港家庭福利會

賽馬會抗逆有「家」計劃

基督教聖約教會堅樂中學

主題: 「怎麼說·如何聽」從管教到自律 家長講座

形式: Zoom 講座

對象: 家長

日期: 2023 年 2 月 26 日

時間: 上午 10:00-11:30

目的: 很多家長表示, 子女在家中常常都是「機不離手」, 對其他事情缺乏動力, 不時感到缺乏「話題」及「智慧」, 難以與他們進行溝通。本講座希望引領家長們從「情、理、事」看親子溝通, 瞭解如何調節情緒與子女作正面溝通。

內容:

- (I) 探索家長對子女的期望與青少年階段成長需要
 - 家長的擔心和關心, 與青少年階段子女的需要對應嗎?
 - 如何有效表達自己對子女的期望
- (II) 增進親子溝通及親子關係:
 - 如何與子女共同定立目標
 - 如何在日常建立正面情緒經歷, 避免打擊子女「內在學習動機」
- (III) 分享如何幫助子女建立「成長心態」: 能力是可以透過後天練習及策略使用去改變的
 - 將過程轉化成經驗面對困難, 並持續進步