香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

家長全動網
PARENT SUPPORT NETWORK



「家長學」
家長教育課程（中學適用）
2026-2027

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department



課程特色

本課程涵蓋三大範疇，包括：
（一）認識青少年發展、
（二）促進青少年健康、愉快及均衡的發展、
（三）促進家長身心健康。

課程內容針對家長的實際需要，著重提升實用技巧，協助家長有效培育子女健康成長。

課程由資深社工及具相關專業培訓的人士負責教學，並可配合學校的校本需要，靈活安排個別或系列式學習內容，以提供切合需要的家長教育服務。

家長專題講座

AI與子女的私隱安全

學習如何協助孩子在網絡上安全使用人工智能(AI)工具，並加強對個人資料保護的認識。

社交媒體與子女成長

認識青少年使用社交平台的文化及其對成長的影響，學習如何支持子女建立健康的網絡使用習慣。

「躺平」背後的青年需要

探討青年人「躺平」現象，協助家長理解青年面對壓力與生活態度的轉變。

家長必修的金錢對話

認識網絡誘因與子女消費心理之間的關係，並學習如何與子女展開金錢對話。



家長專題講座

解碼青年子女心

深入了解青少年的自我概念，學習當子女在身份認同與親長期望出現落差時，如何作適切的引導與回應。

青年發展你要知

認識青少年發展特點並學習與子女建立良好關係的實用策略。

與子女同行有方法

了解青少年的自我概念，並學習如何回應子女在身份認同與期望出現差異時的情況。

愛要怎樣說

介紹五種常見的表達愛的方法，幫助家長了解不同的表達方式。透過學習正面溝通技巧，加強親子之間的理解，建立更健康、和諧的關係。



家長專題講座

網絡世界與親子溝通

介紹青少年使用網絡及智能產品的現況及處理方法，協助家長引導子女建立健康的數碼生活。

戀愛學問課

探討青少年階段的心理發展變化及戀愛相關議題，協助家長培養子女健康戀愛觀及建立良好親密關係的方法。

培養成長心態

子女在成長中遇到失敗是必然的。家長可學習引導子女在面對失敗時，轉化為積極的「成長型思維」，以提升子女的抗逆力

父母溝通秘笈

學習用正面和有效方法與孩子溝通。透過正面語言和聆聽技巧，加強彼此的信任，建立良好親子關係，營造和諧家庭氣氛。



家長專題講座

精神健康你要知

了解精神健康基本概念，學會如何識別子女情緒及行為異常，並在生活中提供有效支援方法。

提升子女抗逆力

了解青少年常見的壓力來源，並學習如何在子女面對逆境與挫折時提供適切支援。

生涯規劃初探

認識生涯規劃對子女成長的重要性，並學習如何按子女的興趣、價值觀、性格及能力進行未來規劃，以更清晰目標應對未來挑戰。

學有所成-如何提升學習動力

認識有效學習的元素，家長可協助子女由自身開始，了解未能有效學習的原因，一同探索適合自己的學習方法。





家長專題講座

情緒管理大學問

幫助家長認識和管理自己的情緒，學會在子女有情緒時作出合適的回應，並透過實用方法分享，加強親子理解和溝通，促進子女的情緒健康。

好好減壓，善待自己

認識育兒過程中的壓力與生理反應。透過自我關懷與減壓體驗，學習溫柔地與自己對話，重拾教養信心。

好好教養，與子女並肩同行

介紹「反思式育兒」的理念，強調以親子關係為教養基礎，鼓勵家長透過反思，理解子女的觀點與感受。

親子衝突處理雙贏法

講解親子衝突的常見成因，協助家長了解自身處理衝突的模式及對親子關係的影響。



家長/親子減壓活動

慢跑淺嚐

介紹跑步的基本原理，讓家長/親子體驗慢跑的樂趣。透過跑步活動，促進互動與溝通，培養健康生活習慣。

油畫霓虹燈工作坊

透過親子合作製作獨一無二的霓虹燈作品，表達家庭特色與情感。過程中鼓勵親子分享對家庭的想法，促進彼此了解與溝通，從而增進親子關係。

地壺球親子工作坊

體驗地壺球新興運動，讓親子在輕鬆有趣的過程中享受運動樂趣。

親子小食工作坊

在輕鬆的氛圍下製作簡單小食，透過合作與交流，促進親子互動，建立更親密的關係。

註：
家長/親子減壓活動人數上限及活動需知各有不同，如有疑問可致電24029230。

家長/親子減壓活動

大自然放負減壓之旅

透過接觸大自然，協助家長及親子遠離日常壓力、放鬆身心，並配合靜心及呼吸練習，提升專注力與情緒調適能力。

減壓香薰治療工作坊

介紹香薰治療的發展歷史、精油的正確使用方法，分享舒壓精油及產品調配技巧。透過香薰按摩體驗，讓參加者學習放鬆身心，提升生活質素。

與靜觀同行

透過靜觀練習，如靜觀行路、身體掃描及靜觀飲食，協助參加者覺察當下，達到放鬆身心及調適情緒的效果

頌缽體驗

透過頌缽聲頻療癒，讓家長在和諧的聲音氛圍中放鬆身心，體驗自我療癒的過程。協助家長釋放壓力、提升內在平衡，為自己重新充電。

和諧粉彩體驗

透過簡單的手指繪畫技巧及柔和粉彩藝術，引導參加者表達內在情感，達到放鬆與療癒的效果，促進情緒健康及自我覺察。



註：
家長/親子減壓活動人數上限及活動需知各有不同，如有疑問可致電24029230。

家長/親子減壓活動

園藝小盆景工作坊

透過創作園藝小盆景，讓參加者接觸園藝，體驗設計與種植的樂趣。過程中發揮個人創意，在與植物互動中放鬆身心，提升生活質感。

表達藝術工作坊

透過多元表達藝術形式（如繪畫、手作等），引導參加者表達內在情感，提升自我覺察。透過創作過程，達致放鬆身心與情緒療癒，促進個人成長與心理健康。

伸展運動體驗工作坊

透過多元伸展運動體驗，協助參加者提升肌肉柔韌性，促進血液循環及新陳代謝，從而放鬆身心，達致舒緩壓力的效果。

咖啡/朱古力拉花工作坊

透過咖啡或朱古力拉花體驗，讓參加者享受創作的樂趣。家長學習品嚐咖啡的方法，達到放鬆心情及減壓的效果；透過親子拉花活動，促進彼此溝通與合作，增進親子關係。



註：
家長/親子減壓活動人數上限及活動需知各有不同，如有疑問可致電24029230。

家長/親子減壓活動

畢業花束工作坊

透過花藝創作，讓家長親手製作別具心意的畢業花束，向子女表達欣賞、支持與祝福，並在過程中傳遞愛與關懷，增進親子情感連繫。

DSE應援–家長鈎織工作坊

為備戰 DSE 的子女加油！透過鈎織手作，讓家長在創作中舒緩壓力，同時將親手製作的心意小物送給孩子，傳遞溫暖與鼓勵。



「從家開始」- 強化家庭功能訓練

服務簡介

運用經實證為本及經本土化的美國 “Strengthening Families Program” 的訓練內容，為家長和其子女提供不同的小組訓練及家庭活動，旨在加強家人教養子女的技巧、建立良好的家庭關係及強化家庭功能系統。

服務對象

初中學生及其家人/照顧者

服務形式

家長小組(4 節) /親子平衡小組(8 節) /家庭活動(1-2 節)，
詳情歡迎個別與本單位聯絡。

註：
家長/親子減壓活動人數上限及活動需知各有不同，如有疑問可致電 24029230。

杜雯惠女士



香港電台節目主持、舞台劇演員、編劇、作曲人和作詞人。擔任電台工作超過二十年，曾獲得多個媒體的獎項，並曾拍攝廣告，協助宣傳正視及協助自閉症兒童成長，對特殊教育貢獻尤甚。杜女士與著名演員陳錦鴻先生育有一兒，夫婦二人多年來對特殊教育不遺餘力，曾於電台一起主持親子輔導節目，分享育兒心得，更經常在本港及海外參與家長講座及分享會。

著作:《等著和你聊聊天》

【講座推介】----------

善待情緒好好管教

以親身經驗向家長分享管教與情緒的關係。

與SEN兒童相處之道

以親身經驗向家長分享SEN兒童的需要及與他們相處的秘訣。

家庭相處之道

良好的家庭關係建立在愛、尊重與有效溝通之上。以親身經驗向家長分享如何與家人用心溝通、彼此尊重及以愛相待，建立幸福家庭。

黃金寶先生



前香港單車代表隊成員、世界冠軍得主及本地體壇的指標人物，退役後他致力推動單車運動發展，積極培育年輕一代，為本港體育發展帶來深遠影響。

【講座推介】----------

《衝線以後：黃金寶談逆境、夢想與新世代》分享會

本分享適合家長、青少年、教育工作者以及對運動員故事或人生規劃有興趣的人士參與。透過聆聽黃金寶傳奇的人生故事，讓大家重新思考「衝線以後」的人生意義，並在個人成長及育兒的道路上獲得啓發與鼓舞。

黃澤鋒先生



資深藝人、游泳及泰拳教練。前香港游泳代表隊成員，多次成為公開組賽事的冠軍及紀錄保持者，超過30年執教游泳經驗。夫妻於50歲之齡，生了兩位女兒。

【講座推介】----------

『放手』不等於『放任』對談分享

家長只要堅定的管教及在家中建立親暱的親子關係，就可放手讓子女成為自愛自律的人。他們不至於被放任、被寵壞及毫無自信。黃澤鋒先生作為父親、資深藝人、游泳及泰拳教練，他以親身經驗向大家分享「恩威並重」管教子女的心得和原則。

鄺文傑先生



Aleck是 2003 年香港中學會考十優狀元，大學畢業遇上金融海嘯。幾年後終於找到夢寐以求的工作，在投資銀行摩根士丹利當分析師，攻讀表達藝術治療碩士之後毅然轉行擔任表達藝術治療師。他之後被確診患淋巴癌四期，接受了化療和骨髓移植後現已康復，他亦曾患情緒病，現積極幫助有需要的人，亦對每一天充滿感恩。

【講座推介】----------

十優狀元的跌宕人生

透過自身經歷，包括經驗過情緒病和確診淋巴癌、主修計量金融但畢業後遇金融海嘯、進到投資銀行摩根士丹利當分析師等，跟家長分享成績並不代表一切，探討什麼才是更重要，希望家長明白到生命就是持續探索的過程，可陪伴孩子發掘更多可能性。

關注精神健康

透過自己成長經歷和治療工作，分享影響青年人精神健康的因素，並向家長介紹關注子女精神健康同時關注自己的需要。他以親身經驗向家長分享青年人精神健康的需要及相處之道。

何念慈女士



資深臨床心理學家，曾任職政府部門,期間兼任香港大學及香港中文大學臨床心理督導。 現私人執業，創立何念慈心理工作室，與不同界別合作，推廣心理健康。曾任香港電台《訴心事家庭》嘉賓主持多年,也曾撰寫星島《親子王》長壽專欄《圓桌心理》。這幾年，面對世界大局變遷，修練「境隨心轉」，也相信「心態影響命運」，笑看人生。

【講座推介】----------

提升情緒智商

分享如何提升孩子的情緒智商，透過理解情緒、培養同理心與自我調節技巧，幫助家長促進孩子的心理健康與人際關係。

提升教養技巧

理解孩子需求、建立正向溝通、培養耐心與同理心，並提供有效方法幫助家長在日常互動中提升教養品質，促進親子關係與孩子全面成長。

提升正向力!逆境也反彈

分享如何在挑戰中培養韌性與積極心態，透過正向思維、情緒管理及親子互動技巧，幫助家長與孩子在逆境中保持希望並快速恢復力量。



家長全動網
PARENT SUPPORT NETWORK

香港青年協會 家長全動網

青協家長全動網(簡稱全動網)是全港最大的家長學習和支援網絡，積極推動「家長學」。家長責任重大，在不同階段教養子女，涉及的知識廣泛，需要不斷學做家長，做好家長。

全動網分別在網上和全港各區鼓勵家長積極參與各項親職學習課程，促進交流和自學，幫助家長與子女拉近距離、適切處理兩代衝突，以及培養子女成才。全動網凝聚家長組成龐大互助網絡，透過彼此扶持與持續學習增值，解決親職難題，與子女同步成長。

校易網
EasySchoolConnect

校易網EasySchoolConnect

香港青年協會致力與全港學校合作，全新推出「校易網（EasySchoolConnect）」網上平台，讓學校老師可以輕鬆地搜尋學校專屬的服務和活動。「校易網」具備「一聯絡、一平台、專服務」的特色，務求以學校為本，省卻老師四處張羅活動及搜尋報價的行政時間。

我們每年為學校提供超過3000項活動和服務，涵蓋十多個範疇。重點包括:

Health and Wellness 健康與全健

提倡全健的生活態度，以多元手法介入，提升自我關愛意識，促進身、心、社的健康。

Employment 升學就業

提升青年就業技能，同時發掘就業機會，讓青少年順利從學校進入社會投身工作。

Leadership 領袖培訓

培養青年領導技能，以面對不同的挑戰，並鼓勵青少年回饋社會。

Parenting 家長服務

提供網上和社區為本的服務，協助家長持續進修及建立互相支持的網絡。



查詢

香港青年協會 家長全動網

電話｜ 2402 9230
傳真｜ 2402 9295
電郵｜ psn@hkfyg.org.hk
網頁｜ psn.hkfyg.hk
地址｜ 九龍觀塘坪石邨翠石樓地下125-132室

校易網 EasySchoolConnect
會員平台 Member portal 青協·會員易 easymember.hk
義工搜尋器 Volunteer Search Engine 好義配 easyvolunteer.hk
支持媒體 Supporting Media M21.hk <青年空間> 雙月刊 Youth HONG KONG