



明愛學校社會工作服務
Caritas School Social Work Service

家長網上教育

Online Parent Education



青少年期是經歷生理和心理轉變、以及建立自我價值的重要成長階段。現今的青少年處於多變的社會環境，他們面對的成長挑戰更大。香港明愛學校社會工作服務一直致力透過家庭、學校及社區團體的合作，服務中學生及其家長。為支援家長面對青少子女成長的需要，本服務設立了這家長教育頻道，盼能透過專題講座、工作坊及影片，讓家長更有信心成為中學生子女的同行者



家長教育片段主題

- ▶ 學校社工服務介紹
- ▶ 由「虛」到「實」- 為復課把把脈 ~ 了解學生復課前及初期面對之壓力
- ▶ 網路世代親子攻略
- ▶ 伴你歷「情」 家長生命守門員講座
- ▶ 親子方程式 ~ 愛的言語及減壓支援短講
- ▶ 中學生常見情緒/精神病患(入門篇)
- ▶ 家長情緒管理小心得
- ▶ 中三選科家長準備
- ▶ 中三選科需知
- ▶ 家長有話兒 ~ 紓緩家長在疫境下的情緒



YouTube頻道名稱

香港明愛學校社會工作服務家長網上教育 Caritas HK SSW Online Parent Ed
Caritas Hong Kong School Social Work Service Online Parent Education



明愛學校社會工作服務 家長網上教育

Caritas School Social Work Service Online Parent Education

<https://www.youtube.com/channel/UCqprUFgzjVeb-epraA0EWaQ/playlists>

Caritas Siesta IG

	家長教育片段主題	講者	內容
1.	學校社工服務介紹	明愛學校社工	全港中學校已經推行「一校兩社工」, 如果想知道更多駐校社工服務與你的關係, 可以透過這短片了解更多。

聯校家長教育網上直播系列

	家長教育片段主題	講者	內容
2.	由「虛」到「實」—為復課把把脈 ~了解學生復課前及初期面對之壓力	陳沛霖先生 (明愛資深臨床心理學家)	為甚麼子女喜歡拖延呢? 為甚麼手機總是那麼吸引, 甚至令人沉迷? 子女遇上挫敗, 家長可以怎樣支援子女呢? 人類與生俱來有應付壓力三類反應, 但似乎處理不到復課帶來的壓力。不妨試試推薦的 6個小技巧~包括自製多巴胺(Dopamine)、由「唔得」理解為「未得」...。 透過這講座, 家長能為子女重拾校園生活作好準備。
3.	網路世代親子攻略	陳兆焯校長 (基督教正生書院)	無論家長或子女, 現今使用互聯網的頻繁狀況, 已經是不可逆轉的事實。陳校長在講座中剖析互聯網世界無法取替的原因, 因此善用網路科技更為實際。唯電競/打機吸引背後隱藏著三項危機, 令未有方向的孩子更加迷失。陳校長提醒家長如何成為正向的導向者, 並分享了與子女溝通的竅門。
4.	伴你歷「情」 家長生命守門員講座	徐詠嫻姑娘 (註冊社工) 李婉欣姑娘 (註冊社工)	講座帶領家長認識及識別情緒, 明白情緒是一種身體訊號, 提示我們要回應自己的需要。透過加強對子女情緒的敏銳度及接納度, 家長都可以裝備自己, 成為孩子成長中的「守護天使」。

聯校家長教育網上系列

	家長教育片段主題	講者	內容
5.	家長有話兒 ~ 紓緩家長在疫境下的情緒	余國健先生 (心靈階梯擔任培訓總監)	親子教育專家透過具體又生活化的例子, 讓家長可以輕鬆掌握「管理情緒三步曲」、「三文治溝通法」, 恰當地處理疫境下生活壓力及管教問題。
6.	親子方程式 ~ 愛的言語及減壓支援短講	邱佩芬姑娘 (明愛學校社工)	家長及學生因疫情影響下, 多了留家而朝夕相對, 親子相處的磨擦自然隨之而增。透過邱姑娘的分享, 家長除可以認識「愛的言語」這親子溝通方式, 並且掌握一些減壓方法, 有助家長走出窘境。

7.	中學生常見情緒/精神病患(入門篇)	吳雄暉先生 (認可精神健康急救導師/ 明愛學校社工)	中學生常見情緒/精神病患包括:抑鬱症、焦慮症、思覺失調。透過片段家長可以了解病徵、與確診子女溝通的五大重要元素、三項值得做、三項避免做的技巧、以及復元概念。
8.	家長情緒管理小心得	吳雄暉先生 (認可精神健康急救導師/ 明愛學校社工)	當家長有負面思想及自我價值觀時，往往會影響親職管教效果。要避免親子溝通惡性循環，不妨參考暉sir與你分享的小心得。當家長做好情緒管理，執行親職管教就可以更有效。
9.	中三選科家長準備	吳雄暉先生 (明愛學校社工) 程小玲姑娘 (明愛學校社工)	每位家長都關心子女中三選課，但假若… 子女不願意與家長討論、子女跟家長看法不一致、選科在即但子女愛理不理，家長可以怎麼辦呢？ 兩位社工以學生的角度，作出了既實在又具體的建議。
10.	中三選科需知	陳秀敏姑娘 (明愛學校社工) 董亭言姑娘 (明愛學校社工)	學生面對中三選科，家長可以怎樣支援子女？秘訣就是「知己」、「知彼」。要知道怎樣做一個合適的選科決定，兩位社工為家長細細道來。