



保良局百周年李兆忠紀念中學
第十六屆家長教師會
【家長學堂】(2021年4至9月活動)



親愛的家長：

近年新常態的學習及生活方式衝擊著固有的價值觀，引發父母與孩子之間的矛盾及衝突。為了支援家長，百周家教會現與「基督教家庭服務中心活力家庭坊(綜合家庭服務)」合作，推出「一起走過逆風的日子之家長學堂」計劃，鼓勵家長參加在4月至9月舉行的10個講座和工作坊（自選當中有興趣的活動）。重點推介有需要改善親子關係的家長，可以參與4月27日至6月1日（共6堂）的〈家長小組〉（G0104）。詳情請參閱附件〈活動詳情及報名表格〉。

【家長學堂】

目標：

協助家長思考自身在親子關係上的角色及定位，探索適合自己和孩子的相處模式和方向，紓緩親職管教壓力，重拾力量面對日後的種種挑戰。



報名：

歡迎各位百周家長踴躍報名參加，家長可透過右面QR Code直接向合作機構進行網上報名；或於2021年4月13日（星期二）前交回已填寫的〈報名表格〉（附件）予百周家教會跟進。
(放入家教會室門外收集箱 或 傳送〈報名表格〉影像（pdf或jpg）到本會電郵：pta@plkclscmc.edu.hk)

費用全免

查詢：

家教會，電郵：pta@plkclscmc.edu.hk；
基督教家庭服務中心活力家庭坊（綜合家庭服務），電郵：famcoun@cfsc.org.hk，電話：2318 0028

備註：

- 所有小組/活動費用全免，名額有限，欲報從速。
- 因應疫情防控安排，小組活動或會取消、延期、減少參加者人數、改為線上活動或另作安排，敬請留意家教會所發布的最新訊息。

此致

貴家長

保良局百周年李兆忠紀念中學
第十六屆家長教師會主席
鄭王小鳳女士 謹啟

二零二一年三月二十九日

保良局百周年李兆忠紀念中學 第十六屆家長教師會
【家長學堂】(2021年4至9月活動)
附件：
<活動詳情及報名表格>

敬覆者：

本人有意參加 賁會合作舉辦之【家長學堂】活動，並已填妥以下相關報名表格。

此覆

保良局百周年李兆忠紀念中學家長教師會

參加家長姓名：_____ 年齡：_____ 性別：男 / 女 家長簽署：_____

學生姓名：_____ 家長電話：_____

學生班別：_____ () 家長電郵：_____

二零二一年 月 日

合作機構：



「一起走過逆風的日子」之【家長學堂】活動報名表 (2021年4至9月活動)

現開放報名活動：

編號	小組/活動名稱	舉辦日期／時間	舉行地點／備註:◆	報名參加: 請(√)
G0104	人本存在主義 家長小組 目標:改善親子關係 每組大約8人	2021/04/27- 2021/06/01 (逢星期二，6堂) 9:45am-11:45am	保良局百周年李兆忠紀念中學 學校課室（家教會室集合） ◆ 中心會評估參加者是否合適 參加小組 ◆ 如報名人數眾多，會加開此 家長小組	
P0301	「從人本存在主義 探討親職管教之道」 家長講座 講者：資深情緒心理學 及輔導學講師余德淳博士	2021/04/17 (星期六) 10:00am-11:30am	Zoom (線上形式) ◆ 成功報名者，將於活動兩天 前收到 Zoom 登入資料	
P0302	「以人本存在主義 探討親子互動與溝通」 家長講座 講者：資深臨床心理學 博士李泳康先生	2021/07/03 (星期六) 14:30pm-16:30pm	Zoom (線上形式) 成功報名者，將於活動兩天前收 到 Zoom 登入資料	

(以下部分活動，提供托兒服務*)

編號	小組/活動名稱	舉辦日期／時間	舉行地點／備註:◆	報名參加: 請(✓)
P0201	*互助支援網絡（一） 禪繞+愛笑瑜伽	2021/05/08 (星期六) 14:00pm–17:00pm 名額：30人	基督教家庭服務中心大樓 201室 (觀塘翠屏道3號2樓)	
P0202	*互助支援網絡（二） 禪繞+愛笑瑜伽	2021/06/26 (星期六) 14:00pm–17:00pm 名額：30人	基督教家庭服務中心大樓 201室 (觀塘翠屏道3號2樓)	
P0203	*互助支援網絡（三） 音樂治療	2021/06/19 (星期六) 14:00pm–17:00pm 名額：30人	基督教家庭服務中心大樓 201室 (觀塘翠屏道3號2樓)	
P0204	互助支援網絡（四） 茶藝與身心健康工作坊	2021/09/15 (星期三) 10:30am–12:30pm 名額：30人	旺角太子道西192號2樓 茶藝薈	
P0401	*真人圖書館（一） 主題：電競手	2021/04/24 (星期六) 14:00pm–15:30pm 名額：20人	基督教家庭服務中心大樓 9樓活動室 (觀塘翠屏道3號9樓)	
P0402	*真人圖書館（二） 主題：認識網絡文化	2021/05/29 (星期六) 14:00pm–15:30pm 名額：20人	基督教家庭服務中心大樓 9樓活動室 (觀塘翠屏道3號9樓)	
P0403	*真人圖書館（三） 主題：“我阿媽好煩” 年青人眼中的父母	2021/06/05 (星期六) 14:30pm–16:00pm 名額：20人	基督教家庭服務中心大樓 9樓活動室 (觀塘翠屏道3號9樓)	
P0404	*真人圖書館（四） 主題：校園欺凌	2021/07/10 (星期六) 14:00pm–15:30pm 名額：20人	基督教家庭服務中心大樓 9樓活動室 (觀塘翠屏道3號9樓)	

*因應疫情防控安排，小組活動或會取消、延期、減少參加者人數、改為線上活動或另作安排，
敬請留意保良局百周年李兆忠紀念中學家教會/本中心的發布。

本人 需要／無需要 托兒服務。(如有需要托兒服務，請填寫中心稍後發出的〈受托兒童資料表〉)

報名方法：

1. 請登錄「一起走過逆風的日子」之家長學堂計劃網上報名系統填寫網上報名表 或
2. 請將已填妥的報名表交回百周年家教會跟進
(放入家教會室門外收集箱 或 傳送<報名表格>影像到本會電郵: pta@plkclscmc.edu.hk)



中心地址：九龍觀塘翠屏道三號九樓 電話：2318 0028 傳真：2753 6627 電郵：famcoun@cfsc.org.hk

「一起走過逆風的日子」是一個以人本存在主義為軸線的計劃。我們希望與家長同行，一同經歷管教路上的喜與憂。在這趟旅程當中，我們將透過一系列家長小組、互助支援網絡、心理教育講座、真人圖書館以及公眾教育活動，邀請家長重新認識自我，探索管教背後的期望，再思親子關係的存在意義。「一起走過逆風的日子」不是一個單向性管教課程。我們相信每位家長在管教路上都有獨特的故事，以及不一樣的感受。因此，我們重視家長與孩子相處的經驗，協助家長在親子關係上對自己及孩子有更深的認識，對彼此關係有新的看法，探索適合自己及孩子的相處模式，從而減輕兩代衝突和矛盾，連結親子間親密的關係。

對象 與青少年子女(高小至高中)有磨擦、衝突，期望改善親子關係的家長。

計劃 內容	小組/活動名稱	內容	對象
個人探索之旅		以面談探索家長在管教及親子關係上的困難與期望，協助評估家長的情緒壓力。	
人本存在主義家長小組(六節)		小組在以人為本的信念下，著重協助家長思考在親子關係上自身角色及責任的定位、對孩子的期望、關係的轉變、彼此衝突的意義等，引導家長探索更適合自己及孩子的相處模式，從而更有力量面對親子衝突帶來的困擾。	因親子衝突而產生情緒困擾之家長
互助支援網絡		藉以舉辦不同形式的主題活動，包括茶藝、歷奇、大笑瑜珈、音樂治療及禪繞畫等，協助家長舒緩其情緒壓力，並建立互助支援網絡。	
人本存在主義心理教育講座(一) 子女管教		從人本的角度細察家長管教背後的期望及對子女可能產生之心理影響，提昇家長的自我認識及親職管教能力。	與子女有磨擦、衝突，期望改善親子關係的家長。
人本存在主義心理教育講座(二) 親子互動與溝通		以人本存在理論及角度，與家長探討親職互動及溝通的習性及方法，找尋親子溝通、互動背後的存在意義。	
真人圖書館		透過閱讀「真人圖書」，促進兩代對話。讓家長讀者了解親子間不同角色的想法及期望。	

* 報名詳情請密切關注計劃Facebook專頁 [f「一起走過逆風的日子」之家長學堂](#)

**如有查詢
請聯絡**
基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

活力家庭坊
(綜合家庭服務)

電話
2318 0028

電郵
famcoun@cfsc.org.hk

一起走過逆風的日子
◎家長學堂

上辦機構

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

民政事務局
Home Affairs Bureau

家庭議會
Family Council

活力家庭坊(綜合家庭服務)

一起走過逆風的日子
◎家長學堂

上辦機構

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

民政事務局
Home Affairs Bureau

家庭議會
Family Council

活力家庭坊(綜合家庭服務)