

幼稚園及小學家長講座主題 2025-2026 V05

主題及內容	
PT01 情緒有轉機 1. 認識情緒的特性及運作 2. 應對負面情緒的黃金定律 3. 預防情緒爆發的方法	PT09 哪有不動氣的家長 1. 促進家長的精神健康 2. 了解情緒的本質與影響 3. 有效管理情緒的三個要訣
PT02 正向親職心理學 1. 認識正向管教的概念 2. 了解不良行為的目的和相關的應對方法 3. 實踐正向管教的策略及技巧	PT10 親子溝通無間「道」 1. 了解溝而不通的原因 2. 贏取孩子合作的密碼 3. 掌握「先情後理」的黃金定律
PT03 善意溝通解衝突 (非暴力溝通) 1. 認識衝突的原因及意義 2. 預防衝突的方法 3. 掌握雙贏溝通四文治	PT11 做個恩威並施的家長 1. 四種管教風格的特色 2. 管教從建立關係開始 3. 孩子說「不」的藝術
PT04 培養自主學習的孩子 1. 認識甚麼是學習 2. 了解學習態度散漫的原因 3. 掌握自主學習的助力	PT12 高 EQ 父母 · 高 EQ 孩子 1. 發展情緒教育 2. 有效處理情緒與行為問題 3. 增強孩子的心理韌性
PT05 不再迷網 1. 網絡的利與弊 2. 沉迷網絡的原因 3. 預防子女網絡沉溺的建議	PT13 如何贏取孩子心 1. 認識管教基本步 2. 掌握關係和管教的平衡定律 3. 建立親子關係的四大元素
PT06 教理財 · 育品格 1. 親子理財的謬誤 2. 培養孩子的理財素養 3. 藉理財教育培養正向品格	PT14 管教子女從夫婦開始 1. 婚姻如何影響孩子的成長 2. 促進夫婦關係的十個貼士 3. 協調夫婦的管教方法
PT07 「輸得喜」- 讓孩子跌而不倒 1. 培養孩子堅毅的阻力 2. 調整父母角色與任務 3. 提升孩子的抗逆三感	PT15 建立孩子的美好品格 1. 何謂品格 2. 為何要建立孩子良好的品格 3. 建立孩子良好品格的方法
PT08 為孩子立界線 1. 為甚麼孩子需要界線 2. 設立界線的四個先決條件 3. 協助孩子實踐界線的五項原則	PT16 提升孩子的專注力 1. 認識專注力的類別 2. 了解影響專注力的因素 3. 提升專注力的策略

主題及內容	
PT17 三代同堂相處的藝術 1. 家庭之「優」與家長之「憂」 2. 促進良好的合作關係 3. 發揮「長者」的貢獻及能力	PT20 培養孩子責任感和目的感 1. 責任感和目的感是甚麼 2. 孩子缺乏責任感和目的感(躺平)的原因 3. 建立責任感和目的感的要訣
PT18 親子九型人格(一) 認識孩子的型格 1. 認識九型人格 2. 了解各種類型性格孩子的特質 3. 掌握與孩子的相處之道	PT21 成長新階段之小一適應 1. 認識幼稚園與小學的差異 2. 適應小學生活的四大挑戰 3. 掌握家長的新角色及任務
PT19 親子九型人格(二)培育不同型格的孩子 1. 辨別孩子的型號 2. 了解各類型孩子常犯的毛病 3. 輔導及培育各類型的孩子	PT22 成長新階段之升中適應 1. 認識子女面對升中的困難與挑戰 2. 了解青少年的特性及心理需要 3. 掌握家長的新角色與任務

首席講師 - 余國健先生

余國健先生是「心靈階梯」的創辦人兼培訓總監，從事培訓及輔導工作三十多年，同時於香港中文大學兼任學校發展主任，並透過出版教材及在雜誌撰寫專欄，推廣家長教育。余先生育有兩子一女，其中五年更當上「全職爸爸」，對教養子女有深刻的體會。