

**齋色園主辦可譽中學暨可譽小學
一筆過家長教育津貼(中學)**

背景：

教育局會在 2023/24 學年為每所公營中學提供 20 萬元的一筆過家長教育津貼(2024-2027 三個學年)，以協助學校根據課程架構（中學）啟動有系統的校本家長教育課程或活動。課程架構提供一個共同的基礎，讓相關機構、團體或組織透過舉辦全港、區本、校本，以至電子家長教育課程，有系統地為家長提供不同階段和不同目標的課程。

校本家長教育課程或活動：

- 讓中學生家長認識青少年發展，促進青少年健康、愉快及均衡的發展，促進家長的身心健康，以及促進家校合作與溝通
- 配合家長在每個階段的需要，讓他們學習在不同階段培養子女所需的知識和技能
- 新編訂的《家長教育課程架構（中學）》（中學架構）包含四個核心範疇：「認識青少年發展」、「促進青少年健康、愉快及均衡的發展」、「促進家長身心健康」及「促進家校合作與溝通」，並聚焦支援青少年的發展需要

(I) 2024-2025 學年

範疇	項目名稱	對象	負責組別	預算開支
範疇一：認識青少年發展	<u>主題：「當子女說你好煩 - 如何與青少年溝通」家長講座：</u> 目標：促進家長了解青少年成長的需要及心理上的發展，認識青少年期家長的管教角色及學習與子女保持良好的溝通 <ul style="list-style-type: none"> • 青少年的成長任務和需要：矛盾和爭扎 • 溝通的心法：心態上的調節 • 溝通的技法：「同理心」和「我的訊息」的運用 • 家長的自我關顧：自身的情緒調節 • 購買家長教育書籍 	全校家長	學生成長組 SEN 支援組 駐校社工 校外機構	\$10,000
	<u>主題：「家庭連線」家長小組</u> 目標：促進家長了解青少年成長的需要及心理上的發展，認識青少年期家長的管教角色及學習與子女保持良好的溝通；並建立家長互助精神，彼此支援(體驗式活動、小組分享、影片教育等)	15-20 位家長	學生成長組 SEN 支援組 駐校社工 校外機構	\$25,000

	<ul style="list-style-type: none"> 青少年的成長任務和需要：矛盾和爭扎 溝通的心法：心態上的調節 溝通的技法：「同理心」和「我的訊息」的運用 家長的自我關顧：自身的情緒調節 			
範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展	<p><u>主題：「當子女機不離手」家長講座：</u> 目標：讓家長了解管教金字塔的概念，明白子女打機背後的成長需要，學習同理心及我的訊息溝通技巧，從而商討有效運用手機的方法。</p> <ul style="list-style-type: none"> 促進家長了解打機背後反映現實世界未被滿足的需要 促進家長實踐關係先於管教的信念：先情後理，先了解需要再處理事情 認識訂立協議和執行協議的原則及方式 增加現實世界的吸引力，提升對網絡世界的免疫力 家長以身作則的重要 購買家長教育書籍 	全校家長	學生成長組 SEN 支援組 駐校社工 校外機構	\$10,000
總數				\$45,000

(II) 2025-2026 學年

範疇	項目名稱	對象	負責組別	預算開支
範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展	<p><u>主題：「當子女機不離手」家長小組：</u> 目標：讓家長了解管教金字塔的概念，明白子女打機背後的成長需要，學習同理心及我的訊息溝通技巧，從而商討有效運用手機的方法。</p> <ul style="list-style-type: none"> 促進家長了解打機背後反映現實世界未被滿足的需要 促進家長實踐關係先於管教的信念：先情後理，先了解需要再處理事情 認識訂立協議和執行協議的原則及方式 增加現實世界的吸引力，提升對網絡世界的免疫力 家長以身作則的重要 購買家長教育書籍 	15-20 位家長	學生成長組 SEN 支援組 駐校社工 校外機構	\$25,000

	<p><u>主題：「喜怒無常？協助子女調節情緒」家長講座：</u> 目標：透過情緒取向治療理論了解情緒系統的運作，明白情緒是與生俱來的，認識情緒的功用及學習穩定子女情緒的方法，從而學習良好的溝通方法，使家長能更明白子女的需要及感受，建立更親密的親子關係。</p> <ul style="list-style-type: none"> 情緒的奧秘 調適情緒的技法 (青少年和家長) 調適情緒的心法 (青少年和家長) 	全校家長	學生成長組 SEN 支援組 駐校社工 校外機構	\$2,000
	<p><u>主題：「精神健康急救證書課程」(關懷青少年版)家長工作坊：</u> 目標：協助家長認識常見的青少年情緒問題，認識危急時合適的處理方法及態度。</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識精神健康急救的理念、五項重點工作 認識抑鬱症及焦慮症的成因及處理方法 認識飲食失調與物質濫用的種類、成因及應對方法 認識重症精神病的種類、成因及應付方法 了解適用於青少年精神健康的社區資源 	15-20 位家長	學生成長組 SEN 支援組 駐校社工 校外機構	\$30,000
範疇三：促進家長身心健康	<p><u>主題：「驚怒哀樂情緒卡」家長工作坊：</u> 目標：認識情緒的多樣性，豐富個人的情感世界，了解個人的情緒需要，從而學習多用情緒與子女溝通。</p> <ul style="list-style-type: none"> 從情緒卡中了解父母自己的情感世界，個人價值觀對子女成的影響 學習合宜的親子溝通方式 	20-30 位家長	學生成長組 SEN 支援組 駐校社工 校外機構	\$24,000
總數				\$81,000

(III) 2026-2027 學年

範疇	項目名稱	對象	負責組別	預算開支
範疇三：促進家長身心健康	<p><u>主題：「關懷家長心」家長講座：</u> 目標：促進家長了解個人親職壓力，建立良好的家庭關係和自我關顧的重要。</p>	全校家長	學生成長組 SEN 支援組 駐校社工	\$2,000

	<ul style="list-style-type: none"> 認識現今親職壓力如何影響子女關係 從沙維亞的理論中了解個人的內在冰山模式，認識表裡一致的溝通方法 反思家長的個人成長及原生家庭對子女的影響 檢視父母間的相處及關係對子女的影響 認識及體驗不同有效的減壓方法 		校外機構	
	<p><u>主題：「父母攜手齊成長」家長小組：</u> 目標：促進家長了解個人親職壓力，建立良好的家庭關係和自我關顧的重要；並回望個人的成長經驗，反思父母情懷對下一代的影響。</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識現今親職壓力如何影響子女關係 從沙維亞的理論中了解個人的內在冰山模式，認識表裡一致的溝通方法 反思家長的個人成長及原生家庭對子女的影響 檢視父母間的相處及關係對子女的影響 認識及體驗不同有效的減壓方法 	10-15 位家長	學生成長組 SEN 支援組 駐校社工 校外機構	\$20,000
	<p><u>主題：「性格透視家長工作坊」家長工作坊：</u> 目標：從性格透視中認識個人的性格特徵，更認識個人的處事風格及價值觀。</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識家長自己的性格特徵及價值觀 了解父母與子女性格的不同，調節相處方式，互相尊重 	20-30 位家長	學生成長組 SEN 支援組 駐校社工 校外機構	\$25,000
範疇四：促進家校合作與溝通	<p><u>主題：「規劃成長齊參與」家長講座：</u> 目標：提升家長對子女生涯規劃上的認識及了解，更適切地幫助子女面對前路的困惑。</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識青少年在生涯規劃上的挑戰 了解父母在子女人生規劃上的角色 認識生涯規劃的資源 	全校家長	學生成長組 SEN 支援組 生涯規劃組 駐校社工 校外機構	\$2,000
	<p><u>主題：「生涯卡」家長工作坊：</u> 目標：幫助家長透過生涯卡了解子女的需要及價值觀。</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識生涯規劃的資源 	15-20 位家長	學生成長組 SEN 支援組 生涯規劃組 駐校社工	\$25,000

	<ul style="list-style-type: none">• 學習運用生涯卡了解工作的價值觀，了解生活想像及認識未來事業的選項• 認識 S.M.A.R.T goal，與子女一起訂立短期及中期目標		校外機構	
			總數	\$74,000