



保良局
PO LEUNG KUK



PO LEUNG KUK
ACADEMY
OF PROFESSIONAL EDUCATION
保良局專業教育書院

2022-2024 學年 - 「家長學苑」

家長通訊

2023年第三期9-12月

「均衡發展要關心，正向抗逆建信心」



歡迎各位保良局家長！



2022-2023年度的保良局屬下幼稚園聯校家長教育計劃圓滿結束。今個學年的聯校家長計劃會於2023年9月-2024年8月繼續進行，歡迎家長積極參與！

為使父母能積極投入家長角色以讓子女健康地成長，教育局公布新編訂的《家長教育課程架構(幼稚園)》，讓家長能有系統地培育子女所需的知識和技能。

保良局專業教育書院參照教育局新編訂的家長教育課程架構，為幼稚園提供切合家長需要的家長教育課程，包括：

- 「認識兒童發展」
- 「促進兒童健康、愉快及均衡的發展」
- 「促進家校合作與溝通」
- 「促進家長身心健康」



「家長學苑」講座 / 工作坊詳情如下:

每位家長每學期可選擇參加1-2節講座或工作坊，全學年共參加2-4節講座或工作坊。

01

02

分年級工作坊/講座以網上或實體模式進行，每節1.5小時。

不分年級講座/工作坊每學年舉辦2節，家長可按興趣參與。

03

04

大型聯校講座每學年舉辦1次。

每節講座 / 工作坊均設有積分，當家長出席講座 / 工作坊時均會獲得積分以換取禮物/證書。

05

「家長學苑」計劃的目的

1) 推廣終身學習

學習是每一個人充實生命的要素。「家長學苑」計劃有助家長善用時間，掌握最新育兒知識及技能。

2) 促進身心健康

家長參與「家長學苑」計劃，可以促進身心健康，增進親子關係。

3) 提升家校合作

透過「家長學苑」協助校方了解家長期望，從而促進雙方的合作關係。

家長學苑講者：顏珺女士

About Eos... 關於顏珺



- 畢業於美國三藩市州立大學 - 心理學榮譽學士和工商業心理學碩士
- 英國心理協會認證的心理測評師資格
- 情商管理的認證講師，也在澳洲墨爾本大學獲取兒童及青少年情緒教練（Tuning in to Kids & Teens）的認證講師資格
- 美國 察覺教養認證教練（Conscious Parenting® Certified Coach）
- 曾在英國Grantham學院接受經濟、心理學和信息系統的高級教育
- 過去的二十年，作為專業的顧問和教練，致力於培養世界500大企業裡的人才及領導者。成為母親後，深刻體會在企业發展人才和在家裡發展未來的人才（我們的孩子）有著很多共同之處，近年來一直致力於研究如何運用科學的方法提高教養素質，讓家長與孩子共同成長和進步。

平衡親子關係和界線之間的策略

“FENCE”界線的有效策略：

F Flexibility 靈活性

E Empathy 同理心

N Natural Consequences 自然後果

C Connection 與孩子連結

E Emotion Regulation 情緒調節

家長有效管教的平衡定律- 為孩子立界線？

與孩子建立健康界線的好處：

1

促進情緒調節

健康的界線讓孩子清楚地了解甚麼是可接受的行為，甚麼是不可接受的行為，從而幫助他們培養情緒調節技能。

2

培養自主獨立

通過設定適合年齡的界線，父母可以鼓勵孩子為自己的行為和決策負責。

3

促進健康的關係

健康的界限幫助孩子理解相互尊重、誠實和信任的重要性。

4

增強解決問題的能力

讓孩子學會在父母設定的界線內駕馭不同的情況。

5

促進身體和情感安全

健康的界線通過限制潛在的有害行為或情況來幫助確保兒童的身體和情感安全。

「家長學苑」很榮幸在16/09/2023邀請了柯雁鳳女士舉行線上 (Zoom) N1/K1班講座。

柯雁鳳女士簡介

教育碩士，前幼稚園校長及幼兒中心主任，從事教育工作逾35年，有多年家長工作，組織家長義工團隊及家長團契活動。現擔任大學及大專兼職導師，到校支援主任。

主題：「了解幼兒的發展需要」

在講座裡，柯女士分享了很多有用的資訊：

講座總結：

促進幼兒發展的方法：

- 1) 以遊戲為本，兒童為本。
- 2) 多抽時間陪伴(重質不重量)。
- 3) 親子多元活動(不是參加課餘活動)：郊遊、公園、主題公園、桌遊、單車、球類、電影等。

名人專訪

莫家淦先生 的管教心得

香港男藝人，現育有二位兒子
圖片來源：莫家淦先生



1. 通過家庭建立自信，學習自理技能：

學習一些基本的自理技能，例如如何獨立進食、洗滌、穿衣等，這些技能可以通過家庭建立自信。兒子於三歲開始自行洗澡，及早建立自信心和自尊心，相信自己有能力做好自己的生活和照顧自己的需要。

2. 鼓勵幼兒積極表達情感：

鼓勵幼兒表達積極的情感，如愉快、滿意、自信、興奮等。這可以通過與孩子分享快樂時刻、讚揚孩子的努力和成就以及鼓勵孩子參與積極的活動來實現。

3. 作為家長，經常會面臨各種壓力，鼓勵家長進行自我照顧：

定期進行自我照顧，例如鍛煉、放鬆技巧、睡眠等，可以幫助減輕壓力和焦慮。

名人專訪

4. 幼兒期是孩子發展潛能的關鍵時期，可提供多樣化的學習機會：

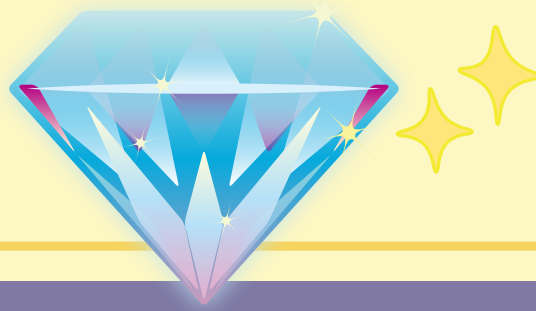
提供多樣化的學習機會，例如繪畫、音樂、舞蹈、運動等，可以幫助幼兒發掘自己的潛能，發展自己的興趣和才能。培養幼兒的創造力，例如鼓勵幼兒自己動手製作、提供良好的創造環境、鼓勵幼兒獨立思考和解決問題等。



5. 給予自由學習探索的機會：

讓孩子有機會自由探索和嘗試，鼓勵他們嘗試新的事物和方法，培養他們的好奇心和創新能力。





所有父母，都希望子女能發光發熱。可是別忘記：「人生就像鑽石，必須經過壓力、打磨，才能發出璀璨的光芒。」

育兒是具挑戰性的，而且每個孩子都是具有不同的個人需要和發展步伐。為應付這些挑戰，家長需要掌握育兒的基本知識和技巧。透過推行家長學苑計劃，家長可以協助子女獲得正確的價值觀和態度，而家長自身也可以與子女一同成長。

<完>

保良局專業教育書院

電話： 2130 3622

網址： <https://www.plkacademy.edu.hk/>

電郵地址： info.plkacademy@poleungkuk.org.hk

審閱： 何碧盈博士，蘇慧盈女士，張鳳媚校長

文字： 何碧盈博士，蘇慧盈女士

編製： 丁凱恩女士，楊芷淘女士