

## 「新一代健康成長錦囊」家長教育課程

生活教育活動計劃 (LEAP) 一向致力為中小學及特殊學校的學生，提供國際認可的健康及藥物教育課程。

要讓年青新一代遠離藥物的禍害，以學校為本的長遠教育固然重要，但家長的參與也是不可或缺的。不少中外研究報告指出，家庭為個人成長的基石，父母若能在子女年幼時培養良好的溝通、保持緊密的親子關係、營造良好的家庭氣氛，並配合適當的管教方式，均有助子女建立自信、批判思考及正確的價值觀，當子女面對毒品的誘惑時，便更有能力抗衡朋輩的壓力，堅決向毒品說不。

有見及此，LEAP 設計了一套名為「新一代健康成長錦囊」的家長教育課程，對象為小學及初中學生的家長。希望透過這套全面的家長教育課程，父母能進一步認識和明白子女的成長變化和需要；並透過反思自己的親職信念和態度，學習調整既有的教導方式和相處之道，加強家長與子女在溝通及管教方面的技巧及信心，讓他們在預防及處理子女吸毒、網上沉溺或處理朋輩間的問題上有所裝備。課程亦與家長探討情緒管理，藉此協助家長避免因管教時出現的負面情緒或失控行為對彼此造成身心的傷害，並讓家長明白建立一個正面、開放及和諧的家庭對子女健康成長有莫大幫助。



整套課程分為成長篇及性教育篇，合共八節，每節二小時。課程採用互動形式，透過動畫、實況短片、理論講解、角色扮演及小組討論，與家長一起探研學習。課程內容如下：

### 成長篇 (六節)

- 提升管教子女的技巧及信心
- 與子女打開溝通之門，增強親子關係
- 認識子女成長中的變化，調整相處模式
- 反思自身的成長經歷，從而改良教育子女的方式
- 裝備預防子女濫藥的知識，包括辨識子女濫用藥物的徵狀
- 預防子女網上沉溺，學習與子女設限
- 疏導管教時出現的負面情緒，並教導子女認識及處理自己的情緒

### 性教育篇 (二節)

- 掌握與子女進行家庭性教育的基本原則及技巧
- 學習克服與子女談性所遇到的困難
- 協助子女建立正確的性態度及價值觀
- 探討濫藥與性行為或性罪行的關係
- 認識互聯網與毒品及性相關的風險
- 預防子女被性侵犯



107-113, G/F, Lok Yiu House, Lai Yiu Estate,  
Kwai Chung, NT, HK  
香港新界葵涌麗瑤邨樂瑤樓地下107-113室  
T: 2530 0018 F: 2524 8878  
E: leap@leap.org.hk W: www.leap.org.hk

Major Sponsors 主要贊助



## 新一代健康成長錦囊

### 家長教育課程



# 成長篇

## 課節一：吾家有子（女）初成長

### 課程內容：

- 子女成長階段的行為發展
- 青春期的身、心變化及行為表現
- 子女的心理需要與行為的關係
- 了解及處理子女的行為問題

## 課節二：望子成「？」

### 課程內容：

- 父母自我的期望如何影響對子女的期望
- 父母的成長經歷如何影響今日的管教模式
- 了解子女沉迷上網的背後原因和需要
- 預防子女出現沉溺行為（例如：手機使用和網上遊戲）和認識上網的風險

## 課節三：天賦角色難自棄

### 課程內容：

- 介紹「沙維亞」家庭治療理論的各種溝通模式
- 探討合適的溝通技巧，並建立良好的親子關係
- 認識情緒
- 學習有效疏導及處理子女的情緒



## 課節四：和子女有個「藥」會

### 課程內容：

- 認識正確的藥物知識
- 辨識子女濫用藥物的徵狀
- 處理子女濫用藥物的對策
- 預防子女濫用藥物的有效元素

## 課節五：懲罰以外，你的選擇

### 課程內容：

- 澄清家長對懲罰的誤解
- 疏導在管教子女時出現的憤怒情緒
- 認識懲罰以外的管教方式
- 培養子女的責任感及自律的步驟及方法

## 課節六：增強關係勝算高

### 課程內容：

- 如何與子女打開溝通之門，進入他們的內心世界
- 讓家長掌握提問、聆聽、反映情緒及回應等技巧
- 運用讚賞，建立及強化子女的良好行為



# 性教育篇

## 課節七：家長通「性」

### 課程內容：

- 明白性教育的重要及迫切性
- 明白性教育是父母的責任，應盡早於家庭開始
- 認識與子女進行性教育的基本原則及技巧
- 正面回應子女關於性的提問及學習克服與子女談性所遇到的困難

## 課節八：性價值觀知多少

### 課程內容：

- 反思個人、家庭和社會如何影響青少年的性價值觀及行為
- 如何面對青少年子女出現早戀、網上交友及婚前性行為等情況
- 預防子女被性侵犯或成為性罪行的受害人
- 預防子女誤墮與性及毒品有關的網上陷阱
- 探討濫藥與性罪行的關係

