香港青年協會
the hongkong federation of youth groups
學校社會工作組
School Social Work Unit

家長教育到校服務

2025-2026

QUOTE ONE

「Z 世代：難以捉摸的一代?」家長講座

目標：
1. 認識時下社會現象及風氣
2. 探討青少年面對的「危」與「機」
3. 增加對子女的正向支援及鼓勵

內容：
1. Z世代成長需要
2. 親子相處技巧
3. 讚賞子女的重要性及技巧

「成為子女的導航員」家長講座

目標：
1. 認識青少年性格特質
2. 分享回應子女需要的正面技巧及態度

內容：
1.中學適應與挑戰
2.子女常見壓力及情緒需要
3.有效溝通方法

從「SEN」出發——支援有特殊教育需要子女講座

目標：
1. 認識SEN子女的需要
2. 學習不同溝通模式
3. 與子女連結的技巧

內容：
1. 體驗活動（認識SEN特質）
2. 常見五類型的溝通模式
3. 如何回應青少年的技巧

中學生朋輩相處及戀愛教育家長講座

目標：
1. 掌握青少年常見成長需要
（朋輩相處或戀愛疑難）
2.掌握處理子女成長需要的技巧

內容：
1.初中成長需要
2.常見校園相處狀況
3.回應子女成長需要的方法

「回應子女沉迷手機」家長講座

目標：
1. 認識青少年使用手機的現象
2. 學習如何與子女溝通

內容：
1. 分享青少年網絡成癮/手機成癮的現況
2. AI互動角色對話體驗
3. 分享四種減少子女手機成癮的方法

所有家長講座需時1小時，皆可以實體或線上形式進行

香港青年協會
the hongkong federation of youth groups
學校社會工作組
School Social Work Unit

家長教育到校服務

2025-2026

QUOTE ONE

自我療癒體驗活動

目標：
1. 加強對個人身心狀態的覺察
2.學習正面回應情緒壓力的方法

內容：
1. 分享認識個人身心狀態的方法
2. 體驗靜觀活動
3. 正面回應情緒的重要性

體驗活動（可選一項）
- 頌缽療癒及禪繞
- 正念飲食體驗
- 身體伸展等

對象：家長
形式：活動
時間：2小時

心靈滋養工藝坊

目標：
1. 發掘個人內在資源
2. 培養身心靈及社交平衡，學習關愛自己

內容：
1. 分享調適情緒方法
2. 製作一份藝術作品
3. 關懷自己的重要性

體驗活動（可選一項）
- 花藝創作
- 和諧粉彩
- 霓虹燈牌等

對象：家長
形式：活動
時間：2小時

有機農莊親子日

目標：
1.認識有機耕種
2. 加強親子溝通機會，凝聚親子及家庭關係

內容：
1.有機農莊體驗活動
2.分享調適情緒方法
3.親子有效溝通方法及互相欣賞的重要性

體驗活動
- 農耕體驗
- 環保工作坊
- 營養膳食DIY等

對象：家長及子女
形式：日營
時間：4小時

親子廚房

目標：
1. 學習烹飪，認識健康飲食
2. 加強親子溝通機會，凝聚親子及家庭關係

內容：
1. 親子烹飪活動
2. 讚賞子女的重要性及技巧

體驗活動（可選一項）
- 麵包
- 糕點
- 營養膳食等

對象：家長及子女
形式：活動
時間：3小時

歡迎瀏覽學校社會工作組網頁以了解更多服務內容；老師亦可於校易網開戶登記，以便索取報價。

香港青年協會 學校社會工作組
電郵：ssw@hkfyg.org.hk
電話：2395-0161
WhatsApp: 2395-0161

學校社會工作組
https://ssw.hkfyg.org.hk/

校易網
https://easyschoolconnect.hk