

(一)家庭教育相關網上影片推介

蔡元雲醫生

蔡元雲醫生 [跨代同行] 影音使團有限公司 The Media Evangelism Limited

<https://youtu.be/552ow4NC11Y?si=j6sClyA86gXSduRw>

余德淳博士

每天快樂的秘訣 - 余德淳博士

https://youtu.be/B2kVW358X4c?si=DBtFN5yapQpja_I

讓孩子放下手機, 積極學習 - 余德淳博士 (家長講座)

<https://youtu.be/OKsSp1VmDeA?si=u8e5z3hNFoQb2ZzY>

【幸福家庭實踐探討】- 余德淳博士

https://youtube.com/playlist?list=PLtrnB_vqQmqQs-fOeIDeMqObCq3xE8l2f&si=U4knpfyuUqo3iJBo

尋找舒緩情緒的輔導方法 - 余德淳博士

<https://www.youtube.com/watch?v=8-7iaoMgZUA>

《男兒本色》21 世紀男士的角色 - 余德淳博士

<https://youtu.be/8flstQojw64?si=6-W4E5O69GcWGULC>

李玫瑾教授家庭教育講座 育兒經系列

「找到孩子的问题出在哪儿？该怎样解决？家长的教育方式决定了孩子的成长方向」

<https://youtu.be/O7VyJHB6bAU?si=8MpQAwvrGen3rMQc>

李玫瑾 别等孩子大了，才想起来教育，孩子等不起

<https://youtu.be/-uQk4xwAGqU?si=Lquzv8IHxwNduHC0>

青春期孩子教育 父母如何帮助孩子找到他的人生价值 李玫瑾教授家庭教育讲座 育儿经

https://youtu.be/wXWQJmBBbqw?si=5Za01l_HYot0c2z7

一百分父母 華慧瑩

<https://youtu.be/EVC-RZ98MT0?si=3xdZBBRZ44d5nUPB>

(二) 正向教育相關網頁資訊

1. 「家長智 Net」網頁：專題/正向家長運動

<https://www.parent.edu.hk/>

2. [校園·好精神 - 主頁](https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/) (香港特別行政區政府·教育局)

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/>

3. 「正向家長」香港教育城

https://parent.edcity.hk/zh-hant/category/positive_parents/

「校園·好精神」 - 家長「守門人」訓練

(1) 「在家·好精神」 主題式「守門人」家長網上工作坊

家長是子女的重要守護者，我們鼓勵家長給予子女多點關心和支持，認識守護子女的精神健康的方法。「在家·好精神」主題式「守門人」家長網上工作坊旨在加強家長作為「守門人」的信心及技巧，幫助他們及早識別及支援子女在精神健康方面的需要，以正面的態度協助子女面對成長路上的挑戰。

工作坊已於 2022 年 12 月順利完成，家長可以到[校園·好精神]主頁，下載以下工作坊講義：

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/>

工作坊（一）：《適應轉變你可以》

工作坊（二）：《壓力處理我有計》

工作坊（三）：《及早識別找辦法》

工作坊（四）：《靈活應變可做到》

(2) 「『家』多點守護」 - 家長網上工作坊（高小場次）

家長在促進子女的精神健康及協助他們面對壓力或情緒問題時，擔當十分重要的角色。「家」多點守護家長工作坊旨在加強家長對精神健康的關注和認識，並提升他們識別和支援有精神健康困擾的子女的能力。

工作坊已於 2023 年 8 月順利完成，家長可以下載工作坊第一節至第四節的講義。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-programmes/parent-workshop-on-gatekeeper-training.html#2>

(3) 「陪我講 - 迎接新學年」專頁

<https://www.shallwetalk.hk/zh/page/starting-the-new-school-year/>

給家長的資訊

開學預備 - 小學篇 爸媽幫幫手，孩子減壓得心應手 (文章)

迎接新學年 - 家長溝通篇 (單張) (教育局提供)

醒目家長之【至醒開學策略】(信息圖像)

如何幫助子女學習? (信息圖像)

資料來源：摘錄自教育局通函第 154/2023 號

(三) 家長教育相關課程/項目、網頁及多媒體資源

範疇一：認識兒童發展

1. 家長教育課程/項目

1.1 3P 親子「正」策課程 (Triple P)

- 此乃源自澳洲的家庭行為介入課程，依據社會學習原則，當中由個別或團體課堂組成，內容涵蓋有關與子女建立正面關係的心理教育、行為管理、角色扮演和家課，適用於育有 6-12 歲子女的家長。
- 香港衛生署提供有以粵語講授的課程，家長也可以選擇參加網上其他英語 Triple P 課程。
 - » 香港衛生署家庭健康服務。3P 親子「正」策課程（只提供粵語課程）。香港特別行政區政府。
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/main_ser/child_health/14725.html
 - » Triple P 網上課程（只提供英語課程）（只有英文版本）。
<https://www.triplep-parenting.net/global/triple-p/>

1.2 賽馬會智樂好玩社區同盟

- 計劃的目的是在不同社區提供遊樂空間，讓兒童得以實踐遊戲的權利。
<https://jc-playright-playful-community-league.hk/>
- 簡介短片：<https://youtu.be/A87IGxedfOs/>

1.3 親子互動輔導 (Parent-Child Interaction Therapy, 簡稱 PCIT)

- 此乃源自美國的課程，其有效性自 2007 年起在香港得到印證。這課程為有行為問題的 2 至 7 歲兒童的家庭提供服務，參加者以家長與兒童二人為一組，參與 14 至 20 節課堂，接受合適的育兒模式培訓（只有英文版本）：
<http://www.pcit.org/what-is-pcit.html>
- 這課程自 2004 年起在香港推行，由本地非政府機構提供服務與培訓：
https://pcit.tungwahcsd.org/aboutus_e.html

2. 網頁及多媒體資源

2.1 有關一般育兒資訊

- 教育局。家長講座。香港特別行政區政府。
<https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/events/services/parents-talks/index.html>
- 教育局。家長智 Net。香港特別行政區政府。
<https://www.parent.edu.hk/>
- 香港教育城。家長童學。香港特別行政區政府。
<https://www.hkedcity.net/parent/>

2.2 有關中童期發展及正向育兒技巧資訊（只有英文版本）

- 美國疾病控制和預防中心 (CDC)。中童期（6-8 歲）。
<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>

- 美國疾病控制和預防中心 (CDC) 。中童期 (9-11 歲)。
<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>

範疇二：促進兒童健康、愉快及均衡的發展

1. 家長教育課程／項目

1.1 快樂孩子約章

- 這是「好心情 @HK」計劃製作的正向育兒指引，協助兒童處理壓力。
https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student/suicides/joyfulatschool/Family_1.pdf

1.2 家長管理訓練 (Parent Management Training, 簡稱 PMT) (只有英文版本)

- 這課程為有行為問題的幼稚園及在學兒童而設，由治療師教授家長相關技巧，家長需在課堂後在家實踐。

https://depts.washington.edu/uwhatc/PDF/TF-%20CBT/pages/positive_parenting.html

1.3 家校齊家教—計劃簡介

- 此計劃是為小學生家長而設，由瑪麗醫院精神科 (兒童及青少年) 及香港精神科醫學院推出，以及多間非政府機構參與及舉辦。計劃包括多種以實證為本的介入方法，包括講座、專題工作坊、同儕互助小組及一對一專業指導，協助家長掌握更多知識與技能，以有效支援子女在小學階段的社交及情緒需要。

https://www.hkpsych.org.hk/index.php?option=com_content&view=article&id=348&Itemid=676&lang=tw

2. 網頁及多媒體資源

2.1 有關一般育兒資訊

- 香港大學教育學院，融合與特殊教育研究發展中心。賽馬會「玩學相長」計劃。
<https://www.jcplayngain.edu.hku.hk/gamehub/>
- 香港教育城。家長童學 (親子好去處)。
https://www.hkedcity.net/parent/s_places/
- 香港青年協會。家長全動網。
<http://psn.hkfyg.hk/zh-hant/>

2.2 有關特殊教育需要資訊

- 教育局。融合教育及特殊教育資訊網站 (融情·特教)。香港特別行政區政府。
<https://sense.edb.gov.hk/tc/types-of-special-educational-needs/specific-learning-difficulties/resources/resources-for-parents/index.html>
- 教育局。學生精神健康資訊網站 (校園·好精神)。香港特別行政區政府。
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>
- 賽馬會喜伴同行計劃。
<https://www.asdsupport.org.hk/courseobject/parents>
- 香港中文大學語言學及現代語言系手語及聾人研究中心。樂語路。
<http://www.speakalongcuhk.com/tc/index.php>

範疇三：促進家長身心健康

1. 家長教育課程／項目

1.1 「從心所育」計劃

- 此計劃由救助兒童會舉辦，旨在推廣正向管教，以及提升兒童溝通和解決問題的技巧。

<https://savethechildren.org.hk/what-we-do/our-work-in/hong-kong/heart-to-heart-programme/>

1.2 香港小童群益會家兒牽共享親職支援中心

- 此中心為分居／正辦理離婚／已離婚的父母（離異父母）／或其子女提供一站式服務，其中包括共享親職課程。

<https://pclink.bgca.org.hk/>

1.3 賽馬會家伴毅行計劃

- 此計劃由香港大學社會工作及社會行政學系主辦，並獲香港賽馬會慈善信託基金資助。透過與綜合家庭服務中心合作，為家庭提供預防介入服務及專業培訓，旨在提升家庭情緒抗逆力，促進精神健康。

<https://jcfer.socialwork.hku.hk/#/tc/about/intro>

2. 網頁及多媒體資源

2.1 有關促進健康的資訊

- 香港大學社會工作及社會行政學系。身心靈全人健康 (Integrative Body/Mind-Spirit)。

<https://learning.hku.hk/ibms/?lang=zh-hant>

範疇四：促進家校合作與溝通

1. 家長教育課程／項目

1.1 愛+人

- 此計劃由香港賽馬會撥款資助，香港大學公共衛生學院推行，透過全港性住戶調查、家庭支援項目和公眾教育活動，尋找家庭問題的根源，設計、推行和評估預防措施，以及推廣和諧社會。

https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_9078.html

2. 網頁及多媒體資源

2.1 有關一般育兒資訊

- 家庭議會。開心家庭網絡。
https://www.familycouncil.gov.hk/tc/home/home_intro.html
- 衛生署家庭健康服務。親子一點通（親子 e- 雜誌）。香港特別行政區政府。
<https://parentelink.familyhealthservice.gov.hk/member/welcome.html>
- 香港教育城。家長童學。
<https://www.hkedcity.net/parent/>
- POPA Channel 與父母同行的親子教養網站。
<https://www.youtube.com/channel/UCSyx5kioFlaj2VlkX631i-g>

2.2 有關家校合作的資訊

- 家庭與學校合作事宜委員會。
https://www.chsc.hk/main.php?lang_id=2

2.3 有關生涯規劃的資訊（適合高小學生）

- 教育局。生涯規劃資訊。香港特別行政區政府。
<https://lifeplanning.edb.gov.hk/tc/index.html>
- 香港賽馬會。賽馬會鼓掌·創你程 — 《「興趣為本」生涯發展介入模式實務指引》。
<https://clap.hk/wp-content/uploads/2021/09/Interests/Based-CLD-Guidelines-Online.pdf>

2.4 有關國民教育的資訊

- 教育局。國民教育一站通。香港特別行政區政府。
<https://cbleportal.edb.edcity.hk/>
- 教育局。姊妹學校計劃。香港特別行政區政府。
<https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-sch/sister-sch-scheme/sister-sch-scheme/index.html>
- 全民國家安全教育日。
<https://www.nsed.gov.hk/index.php?l=tc>
- 家長你要知—加強家校合作 促進子女認識國家安全
<https://www.parent.edu.hk/article/%E5%AE%B6%E9%95%B7%E4%BD%A0%E8%A6%81%E7%9F%A5>

資料來源：

教育局 (2022 年 12 月)。《家長教育課程架構（小學）》P. 124-129，附錄 22 家長教育資源。香港特別行政區政府。