



# 時代轉變 不一樣的家庭

2022 至 2023 年度  
家長講座系列  
(親職教育證書課程)



主辦：

香港神託會培基書院  
基督教宣道會廣恩堂

香港神託會培基書院家長教師會

## 時代轉變，不一樣的家庭

時間的巨輪不斷滾動，時代的變化越來越急劇，整個社會外在環境的改變也越來越難預測。國際關係、政治、社會的形勢瞬息萬變，科技、知識、資訊的發展也一日千里。多年前一齣電視劇「家變」主題曲中的一句「變幻原是永恆」，已經點出這個矛盾而真實的現象。轉變是一個不能逆轉的過程，事實上不單止世界在變；隨着時間過去，人在變，家庭也在變。轉變帶來的是危還是機？視乎我們在轉變中如何選擇，能否御風而行。

本學年的家長親職教育證書課程匯集了家長、學校和教會的意見，舉辦四次講座，分別探討家庭在時代轉變中，如何有不一樣的選擇，以致父母能成為更「貼地」的父母，與子女並肩同行，一起成長。我們特別邀請了幾位對相關題目有深入認識的專家為我們剖析講解，期望我們一起學習，一起實踐。

袁彼得校長

香港神託會培基書院退休校長



# 1

## 不一樣的思維 - 建立家庭的正向思維

時代轉變會對社會帶來很多不穩定性，未知的將來容易令人產生消極負面的思緒。家長如能了解並認同正向思維的重要性，並把理論應用出來，在家庭中靈活實行，必能牽動家庭的正向情緒和行動，從而建立一個更健康愉快的家庭。

講員：藍容博士

日期：2022年11月5日(六)

時間：下午2:30 - 4:30



# 2

## 不一樣的逆境 - 提升家庭的抗逆能力

逆境的出現是人生不能避免的現實，處身轉變帶來的挑戰，我們必須練就面對逆境的意識和本領，以應付不可知的未來。作為父母，我們自己如何面對逆境？又如何幫助子女作好準備，讓整個家庭都可以昂然面對逆境的衝擊？

講員：蔡暉明博士

日期：2022年12月10日(六)

時間：下午2:30 - 4:30



# 3

## 不一樣的衝突 – 在衝突中成長的家庭

時代的轉變有時會把兩代人不同價值觀的對立更加尖銳化，加上青少年處於成長的暴風期，家庭中出現衝突是很常見的事。我們盼望每個家庭成員都可以學會選擇如何處理衝突，甚至透過衝突，令大家都有成長的機會。

講員：余德淳博士

日期：2023年2月11日(六)

時間：下午2:30 - 4:30



# 4

## 不一樣的同行 – 與青少年同行的家庭

現今是一個資訊發達的數碼世代，每個人或多或少都受其影響，中學階段的青少年正要開展一個十分重要的自我探索旅程，他們要整理摸索自己的價值觀，並在複雜的人際關係中學習肯定自我，同時又要控制在成長荷爾蒙影響下的澎湃情緒。這些情況容易令青少年的內心感到燥動和不安，對父母的關心和提醒往往產生抗拒，家人如不明白便難免誤會重重，如何和青少年同行實在是一個殊不簡單的挑戰。

講員：黃鎮昌先生

日期：2023年4月1日(六)

時間：下午2:30 - 4:30

### 藍容博士

為教育心理學家及美國心理學會會員，於 2013 年創辦正向生命協會 (Positive Life Association Ltd. 簡稱為「PLA」) 並任該會總監。PLA 為香港政府認可的慈善機構，致力服務「有學習障礙」的兒童及青少年，提升他們的學習能力及生命素質。藍博士著作《有情有理管與教：正向生命成長》發表她對「正向生命成長」的研究，她是首位用「正向 Positive」來形容「生命、思維及行為」，亦是首位用三個互動而合一的範疇：「正向思維 Positive Thought」、「正向情緒 Positive Emotion」及「正向行為 Positive Behaviour」來建立「正向生命」。

### 蔡暉明博士

現為青年全球網絡聯席會長及臨床心理學家，畢業於美國福樂神學院，心理學碩士，其後再於香港中文大學獲取臨床心理學博士。蔡博士的臨床專長為青少年輔導，並研究青少年的沉溺和創傷帶來的挑戰和出路。2008 年開始，蔡博士主要負責四川災後心理康復重建的工作，並培育受災的年青人重建生命、轉化苦難，成為僕人領袖。蔡博士現致力凝聚和培訓來自不同文化背景的青人和青年工作者。於 2015 年在豐富文化歷史和多元種族聚居的錦田，建立一個匯聚青年的社區共享平台及培訓中心。於 2017 年於香港成立了社會企業 Alternative 咖啡室和專業咖啡學校，以創新方式為弱勢年青人建立專業資格和生命品格，探索不同的出路和實踐使命。

## 余德淳博士

余德淳訓練機構總監余德淳博士，為資深應用心理學及輔導學講師。於一九九二年榮獲香港第一屆優秀社工獎，為港大社會科學碩士、香港基督教輔導學院榮譽教牧學博士。余博士早年全職任教於香港理工大學，曾為香港心理治療團體學會會長，現擔任婚姻及兒童啟導中心主席、那打素全人健康持續進修學院委員、香港短宣中心副主席、國際短宣使團董事等職務。余博士於 1997 年成立「余德淳訓練機構」，致力於推動心理及情緒教育，範疇包括：婚姻及家庭關係、親子關係、壓力管理、逆境智能、領導管理、職場人際、生命教育等各學術領域，看重心理情緒智商為都市人的教學重點。

## 黃鎮昌先生

為流浪·生命工程及天使家庭中心創辦人及訓練總監，現職註冊社工，資深家庭工作者及歷奇輔導培訓工作者。廿多年來先後任職青少年中心、家庭中心及外展工作，亦擔任伯特利神學院『基督教歷奇為本輔導』證書及文憑課程講師。Marco 擁有豐富籌劃及帶領青少年及家庭成長事工經驗，擅長設計多元化而深入的青少年生命培育活動，對回應青少年生命所需猶俱心得。

於 2015 年，黃鎮昌先生獨自與 3 歲的大女兒踏上單車進行 11 天的環台之旅，故事後來被拍成微電影《愛在當下》，故事深深感動香港每個家庭，其後又分別與其餘三名子女踏上相同旅程。2021 年 Marco 和太太帶同 4 名子女往台灣進行一年的遊牧旅程，實踐他對家庭教育的理念，他強調父母在孩子成長及生命重要時刻都需要給予不一樣而帶點「型」的陪伴同行。讓整個家庭關係牢固，給予孩子生命力量可展翅高飛。

# 伴您同行家長小組

形式：專題分享、小組討論  
親子活動、茶敘交誼等。

對象：所有培基家長

24/9/2022

Reunion @ 生態夜遊



25/2/2023

成長 CATALYST

跟進家長講座

(11/2/23 舉行) 不一樣的衝突 –  
在衝突中成長的家庭



17/12/2022

思維 RAT

跟進家長講座

(5/11/22 舉行) 不一樣的思維 –  
建立家庭的正向思維



14/1/2023

抗逆 VITAMINS

跟進家長講座

(10/12/22 舉行) 不一樣的逆境 –  
提升家庭的抗逆能力



18/3/2023

戶外活動



22/4/2023

同行 SIDE BY SIDE

跟進家長講座

(1/4/23 舉行) 不一樣的同行 –  
與青少年同行的家庭



10/6/2023

大學篇



8/7/2023

DSE 加油站



時間：下午 2:30 – 4:30

地點：培基書院一樓禮堂/地下 Zone D

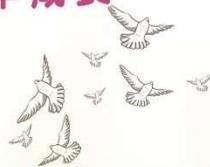
請掃描 QR Code 後填寫 Google Form 報名  
如有任何查詢，歡迎致電 2648 3313 與幹事李碧如姊妹聯絡



# 伴你高飛

2022中一家長小組  
(Flying High with you)

陪伴孩子，振翅高飛；互勉同行，愛中成長。



## 小組目標：

1. 幫助中一家長適應子女升中後的轉變
2. 建立家長同行支持群體

## 日期及時間：

星期六(下午2:30-4:30)  
10月8日，10月15日，10月22日  
11月12日，11月19日，12月3日

對象：2022新中一家長  
形式：工作坊、小組討論、分享等  
次數：6次  
地點：香港神託會培基書院  
費用：全免  
導師：袁彼得

香港神託會培基書院退休校長  
香港專業輔導協會副院士

林綺湘  
家庭輔導及家庭教育文學碩士  
道學碩士、資深註冊社工

\* 名額有限，先到先得，額滿即止



	主題
1	變、變、變，變得更加好！~迎接子女的蛻變
2	求學不是求分數？~幫助子女面對學習困難
3	心靈愛語~如何與青少年子女溝通
4	誰能明白我~了解子女的情緒困擾
5	一種新的批評~如何給與子女意見
6	新的節奏~與子女共享愛的時光

掃描QR Code後填寫Google Form報名



如有查詢，歡迎致電2648 3313與幹事李碧如姊妹聯絡。

# 報名須知

歡迎中一至中六之家長及其子女一同參加。

- 鼓勵全系列參與，費用全免。
- 凡出席三次或以上，可獲培基書院、廣恩堂聯合頒發之親職教育證書乙張。
- 鼓勵父母一同出席。
- 請掃描 QR Code 後填寫 Google Form 報名
- 請香港神託會培基書院家長填寫另行派發之報名表，並交回培基書院。
- 如有查詢，歡迎致電宣道會廣恩堂 2648 3313 或瀏覽網址：[www.agc.org.hk](http://www.agc.org.hk)



## 報名表

個人資料只作聯絡之用

姓名: \_\_\_\_\_ (父) \_\_\_\_\_ (母)

聯絡電話: \_\_\_\_\_ (父) \_\_\_\_\_ (母)

電郵: \_\_\_\_\_

若非培基家長，請填上從何途徑得此小冊子 \_\_\_\_\_

	子女姓名	性別	就讀班別
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____

願意出席下列家長講座：(請在方格內以✓表示)

		家長
05/11/2022(六)	不一樣的思維 – 建立家庭的正向思維	<input type="checkbox"/>
10/12/2022(六)	不一樣的逆境 – 提升家庭的抗逆能力	<input type="checkbox"/>
11/02/2023(六)	不一樣的衝突 – 在衝突中成長的家庭	<input type="checkbox"/>
01/04/2023(六)	不一樣的同行 – 與青少年同行的家庭	<input type="checkbox"/>



### 香港神託會培基書院

地址：沙田小瀝源路56號

電話：2345 4567

電郵：info@spkc.edu.hk

網址：www.spkc.edu.hk



### 基督教宣道會廣恩堂

地址：沙田小瀝源路56號

電話：2648 3313

電郵：church@agc.org.hk

網址：www.agc.org.hk



### 香港神託會培基書院家長教師會

地址：沙田小瀝源路56號

電話：2345 4567

電郵：pta@spkc.edu.hk

網址：<http://pta.spkc.edu.hk:8080/index.htm>

