

應用程式簡介

實證為本的12節課程
設計

專為面對教養挑戰的家長而設



應用程式將會提供12節反思式親職課程。12節的內容根據子女的年齡定制，主題包括：

1. 反思式教養：以關係為本的育兒法
2. 猜．情．尋：我的情緒地圖
3. 由情緒帶出反思：我的情緒溫度計
4. 孩子關注組：給予孩子正面的關注
5. 孩子扭計，我有計：回應孩子的情緒
6. 拉扯的關係：做個溫和而堅定的家長
7. 是家長、也是人：我們都不完美
8. 忙碌中創造親子時間
9. 管教有「方」：有規有矩免紛爭
10. 管教有「方」：建立好行為
11. 家長的心聲：如何向孩子表達我的感受
12. 做個「夠好」的家長

課程特點：

故事分享及課程內容

- 日常小故事讓家長產生共鳴
- 亦讓家長反思自身經歷，了解如何做得更好

貼近真實生活的故事

讓家長產生共鳴與反思



實用育兒工具

- 應用所學技巧於日常教養
- 更清晰明白課程內容



簡單問題引導深層反思

幫助家長思考學習內容

反思空間

1. 你會在甚麼情況下難以回應孩子的需要嗎？

- 工作忙碌時
- 做家务時
- 照顧年幼的孩子時
- 心情低落時
- 其他情況下

2. 如果你是故事中的媽媽，你會如何處理？

- 要求孩子離開房間
- 放下工作，與孩子玩耍
- 告訴孩子自己當刻忙著工作，和孩子約定另一個時間玩
- 找家人陪伴孩子

家長工作家務繁忙，常感到難以滿足孩子的需要。在完成整個章節後，家長可以重新閱讀小故事，看看會不會有新的發現和體會。

反思空間

- 情緒自評記錄自己的感受
- 幫助家長反思課程內容
- 鞏固所學

情景練習

- 家長將會於模擬情景練習如果回應孩子
- 讓家長有一個安全的練習空間



我們亦會定期更新網誌

分享有趣而實用的育兒小知識



如果想了解更多，或對應用程式有興趣
歡迎直接掃瞄二維碼登記，我們將有專人聯絡。
或致電查詢電話：梁小姐 3943-5677

