

生活教育活動計劃
家長課程「新一代健康成長錦囊」
課程大綱

課節	主題	內容
一	1. 吾家有子(女)初成長 2. 叛逆背後	<ul style="list-style-type: none"> ● 青春期的身、心變化及行為發展模式 ● 青少年心理需要與行為的關係 ● 不良行為目標及其處理方法
二	3. 望子成「？」 4. 身為父母實憂戚	<ul style="list-style-type: none"> ● 父母對子女基本需要的了解 ● 父母對自己期望及對子女期望之間的關係 ● 家長的成長經歷如何影響今日的親職取向 ● 探討合時宜的溝通技巧並建立良好的親子關係
三	5. 天賦角色難自棄 6. 稱職家長、新一代父母	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹「沙維亞」家庭治療理論之各種溝通模式 ● 了解家長日常管教子女的各種不同情緒 ● 學習處理憤怒情緒的技巧
四	7. 濫藥知識齊認識 8. 和子女有個「藥」會	<ul style="list-style-type: none"> ● 了解家長用藥的態度如何影響子女的行為 ● 介紹預防子女濫用藥物的有效元素 ● 認識處理子女濫用藥物的技巧 ● 危機發生時的對策 ● 促進家長建立「無藥家庭」
五	9. 一朝「反」面難挽回 10. 懲罰以外，你的選擇	<ul style="list-style-type: none"> ● 澄清家長對懲罰的誤解 ● 為家長開拓更多懲罰以外的管教方式：果斷技巧、自然邏輯後果、設限和立約 ● 管教子女時應包含愛、關懷和尊重，從而建立良好的管教基石
六	11. 增強關係勝算高 12. 難不倒我，我的收穫	<ul style="list-style-type: none"> ● 糾正父母管教子女的錯誤觀念及反思管教的毛病 ● 讓家長掌握聆聽、反映、回饋及鼓勵等技巧 ● 善用「我的訊息」
七	13. 性教育，時地人 14. 家長通「性」	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓家長明白性教育的重要及家長的責任 ● 學習克服與子女談性所遇到的困難 ● 掌握與子女推行性教育的原則及技巧
八	15. 性價值觀知多少？ 16. 藥能亂性	<ul style="list-style-type: none"> ● 反思個人、家庭和社會如何影響青少年的成長，包括性價值觀、性行為等 ● 如何面對青少年子女時常出現的爭議性課題，例如：早戀、網上交友及婚前性行為等 ● 探討濫藥與性行為或性罪行的關係