



力致家庭支援及培訓中心

配合教育局家長教育課程架構，  
讓家庭獲得充足的資訊，  
培育健康愉快的兒童。

# 家長教育課程計劃

Parent Education Program



認識兒童發展



促進兒童健康、  
愉快及均衡  
的發展



促進家長  
身心健康



促進家校  
合作與溝通

# 關於我們



**LEX CENTRE 力致家庭支援及培訓中心**於2022年成立，致力協助有特殊學習需要的孩子及其家長，提供【以家庭為本】及【以遊戲為本】的專業治療和多元化支援服務，陪伴家庭跨越種種挑戰，邁向正面成長路。

LoveXpress

愛·傳遞 明白愛 懂得愛 傳遞愛

我們與《愛·傳遞》（慈善機構檔案編號：91/13813）合作，致力協助自閉症群體，提供支援和培訓，讓家長帶著正面的力量，陪同孩子快樂地成長。

支援與培訓

# 核心服務



## Let's Play

以【遊戲為本】的特殊兒童治療及培訓課程系列幫助孩子們學習和發展他們的語言、溝通、社交、情緒調節和動作技能。



## Let's Raise

以【家庭為本】的親子活動及家長訓練課程系列為家長提供支援和培訓，以便他們能夠更好地支持和幫助他們的孩子。



## Let's Express

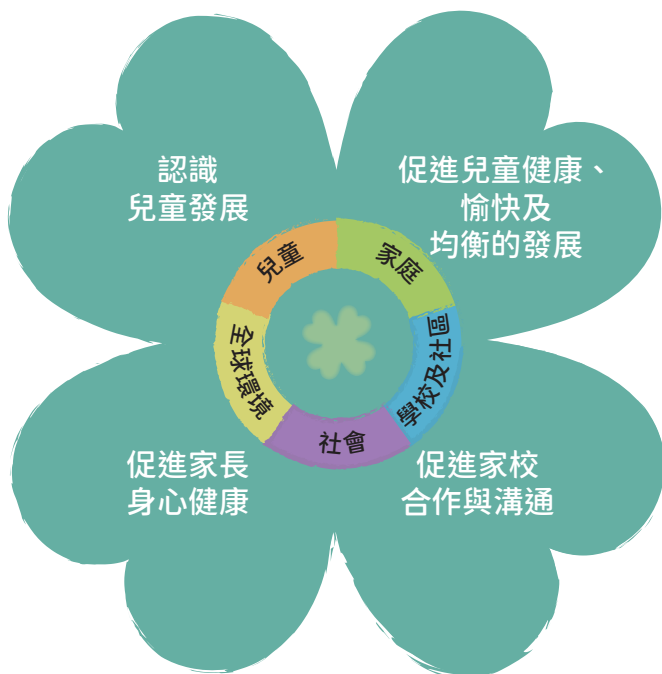
專業導師培訓課程及社會公益活動

專業人士提供有關特殊教育的培訓和支援，以提高對特殊學習需要兒童的認識和理解。同時通過參與社會公益活動來回饋社會，幫助那些需要支援的人士。

## 家長教育課程架構

教育局一直積極透過學校支援家校合作、促進家長與學校的伙伴關係，以及推廣家長教育。所推出的《家長教育課程架構》包含4個核心範疇：認識兒童發展、促進兒童健康、愉快及均衡的發展、促進家長身心健康，及促進家校合作與溝通。

課程將協助學校啟動有系統的校本家長教育課程或活動，並配合家長的需要，讓他們學習在不同階段培育子女所需的知識和技能，令學生及家長在四大範疇中有所得著並養成正向教育。



## LEX Centre 家長教育課程計劃

因應教育局在家長教育實施的方針，除了基本4個核心範疇的一系列講座，我們更準備了工作坊、導賞團及進階課程，讓家長在知識、技能和態度上都能更有系統地培育子女，令子女得到更整全的發展。



涵蓋4大範疇



主題講座

為家長提供概覽



工作坊

實踐並深入了解內在潛能



導賞團

提供放鬆機會重新審視自己



進階課程

深入學習及重塑生命

# 計劃流程

## 01

### 了解三大計劃

了解三大計劃，並於入門之選、最暢銷以及星級推薦中選擇最合適的計劃。  
留意講座種類，為學校、家長和孩子選擇合適的計劃。

⋮



⋮

## 02

### 選擇或修訂相應的課程

因應學校、家長以及孩子的需求，選擇合適的講座、工作坊、導賞團和進階課程。有需要更可以因應需求而作修訂。

## 03

### 安排時間

確認計劃內容後，為學校、家長和孩子安排講座及活動的時間。

⋮



⋮

## 04

### 茁壯成長

參加講座及進階課程能學習實用的技巧並於日常生活中實踐。透過工作坊和導賞團能享受親子時光，有效地放鬆身心，並以最佳狀態面對日常的挑戰！

## 四大範疇

## 講座培訓資訊

## 範疇一

## 認識兒童發展

- A11 兒童發展親職講座
- A12 父母是孩子最好的生命教練
- A13 七感遊戲-發掘七大能力
- A14 親子共讀有妙方
- A15 培養孩子的自我管理能力的
- A16 三代教養無難度
- A17 品德與教養法
- A18 感統失調及居家治療

## 範疇二

## 促進兒童健康、愉快及均衡的發展

- B11 叻Net父母-引導孩子善用電子產品
- B12 如何讓孩子愛上學習
- B13 促進語言發展及溝通技巧
- B14 執行功能及自我管理
- B15 出手與放手-培育孩子自理能力
- B16 Hello腦朋友!了解情緒管理
- B17 運動與兒童發展的關係
- B18 親子關係-快樂有「度」
- B19 玩樂自有方-Connect with Arts

## 範疇三

## 促進家長身心健康

- C11 照片療法 Points of You
- C12 運動「自」療
- C13 自我認識及性格分析
- C14 打造家庭情緒自癒力
- C15 提升情緒察覺力
- C16 同理心 從親子關係開始
- C17 Me Time，你值得擁有
- C18 親子壓力應對策略
- C19 家長精神健康急救

## 範疇四

## 促進家校合作和溝通

- D11 升小適應 為開學做好準備
- D12 升中講座- 選校我有法
- D13 兒童作息大作戰
- D14 張弛有度-如何跟進孩子進度
- D15 溫書有妙法-與孩子溝通與衝突處理

講座內容可根據學校及家長需求再作修訂

# 家長療「心」工作坊

在孩子成長路上，家長往往承受很多挑戰及壓力。家長更需要深入了解自己，尋找內在的力量，以便更好地與孩子建立連結，並引領他們走向成熟、健康的人生。



## 心靈地圖工作坊

(Points of You)

Points of You® 是獨創的視覺化工具，它能夠促進啟發和互動性，幫助家長換角度思考及解決問題，讓家人之間更良好的交流。



## 咖啡療癒

(Coffee Healing)

家長可透過觀察沖調和品嚐咖啡過程去探索五感體驗，運用身心安定練習提升覺察力及學習調節思緒回復安穩自在的狀態。



## 家長靜心藝術小組

(Heal with Arts)

家長透過選擇自己喜好的顏色和指尖塗抹粉彩的過程釋放和關注自我，體驗藝術創作，達至心靈平靜。家長本人和家長之間對作品的欣賞達到心理層面的療癒。



## 禪繞藝術

(Zentangle®)

由點與線條構成圖樣，只需要一枝筆就能夠創作。在專注繪畫的同時，與內在心靈溝通，學習用更佳方式善待自己，達到放鬆、平靜、自我療癒的效果。





### 彩繪愛心石 (Loving Stone)

透過繪畫「愛心石」幫助探索內心深處的情感，並促進個人成長和自我發展，讓點滴的愛充滿社會及溫暖自閉症朋友及其家人的心。



### 馬賽克藝術親子工作坊 (Parent-Child Mosaic Art)

在拼貼馬賽克的過程，參加者需要專注，無形中達到靜觀的效果。藝術工作坊的製成品包括：杯墊、相架及土耳其馬賽克燈。別具風格又獨一無二的藝術品更名為參加者帶來成功感。



### 家長桌遊班 (Parent Boardgame)

讓家長一起享受玩樂的樂趣，同時也可以幫助舒緩家長壓力。家長學習後，更了解孩子的學習和成長需求，並提高家長的教育意識和技能。



### 家長剪髮班 (Haircutting Class)

在熟悉的環境下，為家中老少提供貼心的剪髮服務，成為子女及父母的終身「家庭御用髮型師」。

**工作坊可根據學校及家長需求再作修訂**



### 啫喱花製作工作坊 (Jelly Art)

製作啫喱花的過程需要一定的耐心和細心；製成品顏色繽紛，是一種美好的視覺和觸感體驗。家長會感到快樂和滿足，從而減輕壓力和焦慮。



### Cooking 媽媽 (Cooking Mama)

教導家長烹調特色菜式，當專注做菜時，無形中也在練習正念(Mindfulness)，幫助對抗工作或生活壓力，透過將意識集中在當下的感受，斷絕與當下無關的煩惱。



### 園藝治療工作坊 (Horticultural Therapy)

透過園藝、操作與應用，了解植物與生命的關係，喚起人重塑生命的價值，從而提升智慧、抗逆力和意志!



### 健體伸展班 (Stretching Class)

透過伸展運動鍛煉及提升身體柔軟度，並配合不同拉伸運動強化肌肉，促進新陳代謝。

**工作坊可根據學校及家長需求再作修訂**



## 家長心聲



“在Cooking媽媽學習到製作健康有趣的小食，只需花一點心思就可以引起仔仔興趣，無疑是對我的一份鼓勵！更重要的是可以在課堂期間與其他家長互相交流學習育兒心得！”

— 俊皓媽媽

Cooking 媽媽工作坊

“參加剪髮班，皆因仔仔對陌生環境較抗拒。課堂上所學習到的剪髮技巧能在家中實踐，讓他在安心的環境下剪髮。以往剪髮過程常有失誤的情況，自從進修後，學會如何補救孩子的髮型！”

— 昱昱媽媽

家長剪髮培訓班



“藉著工作坊，能夠與小朋友一同製作獨一無二的愛心石，為家中添置充滿共同回憶的小擺設，背後更極具教育意義，能有效引起大眾對自閉症的關懷。”

— 曉晴媽媽

愛心石工作坊

“每天忙於打理家頭細務，日常中會藉著咖啡去提神充電。咖啡療癒的過程提醒我要適時放鬆自己，以放鬆的心態去品嚐咖啡，在照顧家庭及Me Time (私人時間) 中取得一個平衡。”

— 穎怡家長

咖啡療癒工作坊

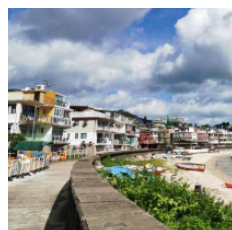


# 家長自在導賞團

跳出日常的學習環境，享受親子時間並放鬆心情、放下煩惱，從生活壓力中暫時抽離。

## 坪洲郊遊

坪洲以其寧靜的環境、優美的風景和豐富的文化歷史而聞名，這裡的氛圍非常適合慢生活和減壓，能夠遠離都市的煩囂。





### 華南草藥園導賞團

參加魚菜共生導賞團可以學習到中草藥及環保農業的知識，在華南草藥園中，家長可以呼吸新鮮的空氣，欣賞美麗的自然風景，感受到大自然生活的寧靜與美好。

# 進階課程

針對家長需求，提供更多有關子女教育的知識和技能，從而更好地指導和關注子女的學習和成長。

## 言語及溝通的訓練與治療技巧課程

- 什麼是言語治療
- 言語治療之常見病例
- 言語發展的迷思與事實
- 如何提升孩子的理解及表達能力
- 如何提升孩子的讀寫能力
- 如何提升社交溝通及心智解讀

	課題	形式	時間
1	什麼是言語治療，迷思與事實及常見病例？	講座	90分鐘
2	如何提升孩子的理解及表達能力？	工作坊	90分鐘
3	如何提升孩子的讀寫能力？	工作坊	90分鐘
4	如何提升社交溝通及心智解讀？	工作坊	90分鐘



## 正向行為支持家長培訓

- 善用正向行為支持來建立和諧家庭
- 什麼是正向行為支持 (Positive Behaviour Support - PBS)
- 如何運用正向行為支持建立和諧家庭的主要元素和策略
- 正向策略：教你怎樣培養孩子家庭價值觀
- 有效使用鼓勵方法，幫助孩子學習和成長
- 學習使用有系統的強化策略，來有效地鼓勵孩子學習和成長
- 教你正向地面對及處理問題行為

	課題	形式	時間
1	善用正向行為支持來建立和諧家庭	講座	90分鐘
2	正向策略：教你怎樣培養孩子家庭價值觀	工作坊	90分鐘
3	有效使用鼓勵方法，幫助孩子學習和成長。	工作坊	90分鐘
4	教你正向地面對及處理問題行為	工作坊	90分鐘



## 「情緒調適與親子關係」課程

- 理解寬恕與幸福感的關連
- 寬恕的定義
- 寬恕五部曲
- 如何培養孩子寬恕的品格
- 認識情緒的意義和功能及家長的指導角色
- 認識及標示自身和孩子的情緒
- 準確地反映和驗證孩子的情緒
- 學習建構個人及親子正向情緒經驗
- 透過桌遊提升家長同理心，心智解讀和創造性解決問題能力的技巧

	課題	形式	時間
1	美滿人際關係讓你更健康-寬恕篇	講座	60分鐘
2	情緒自癒及教養工作坊	工作坊	90分鐘
3	親子桌遊工作坊	工作坊	90分鐘





## 性格與教養-「兒童九型人格教養法」課程

- 九型人格的特徵
- 了解自己的教養風格
- 明白自己性格的盲點
- 了解正面思維對教導子女的重要
- 如何幫助子女提升本身的潛在力, 達致「知彼」的效果
- 掌握維繫良好家庭關係的技巧
- 平衡人生, 愛己愛人, 締造幸福家庭自我審核價值與方向, 懂得平衡的重要, 方能邁向幸福快樂

	課題	形式	時間
1	教養風格引導子女成長的重要	講座	90分鐘
2	了解自己的教養風格及明白自己性格的盲點	工作坊	180分鐘
3	如何幫助子女提升本身的潛在力, 達致「知彼」的效果學習觀察子女性格的特性, 幫助他們走出自己性格的盲點, 引領他們建立目標及價值。	工作坊	180分鐘
4	掌握維繫良好家庭關係的技巧, 平衡人生, 愛己愛人, 締造幸福家庭自我審核價值與方向, 懂得平衡的重要, 方能邁向幸福快樂。	工作坊	180分鐘



## 三大計

入門之選		
<p><b>親職教育計劃</b></p> <p>參與講座可以讓家長學習更正面及更有效的育兒秘訣，工作坊為家長提供一個減壓的渠道，抒發日常負面情緒。</p>		讓家庭跳出日 關係，同時
資訊分享	✓	
心靈療癒	X	
深入探討	X	
講座(4堂) (30 - 50 人)	✓	
工作坊(3堂) (15 - 20 人)	✓	
半天導賞團 (1堂) (15 - 20 人)	X	
進階課程 (3-4堂) (15 - 20 人)	X	
\$30K 起		

# 劃概覽

最暢銷	星級推薦 
<p><b>家長療心計劃</b></p> <p>日常生活，享受天倫之樂促進親子給予家長們一個平台互相交流。</p>	<p><b>CEO家長學習計劃</b></p> <p>提供講座、工作坊、導賞團外，更增設進階課程。透過學習實用的知識轉化成實戰技巧，學會與子女有效溝通，減少衝突讓子女在健康、正面的環境下成長。</p>
✓	✓
✓	✓
✗	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✗	✓
\$50K 起	\$70K 起



## 聯絡我們

LEX Centre 力致家庭支援及培訓中心

家長教育課程計劃

了解更多



地址：  
灣仔摩理臣山道38號文華商業大廈6樓

電郵：  
[renita@lexcentre.com](mailto:renita@lexcentre.com)

電話：  
60563942  
6279 8036 (Whatsapp)

網站：  
[www.lexcentre.com](http://www.lexcentre.com)