



資優教室

◀課程加入與主題相關的《超級奶爸》節目影片，加深家長對這些管教技巧的認識。

圖案介紹



子女問題多多

有慈善機構開辦一個免費的網上家長管教課程，從中掌握正確的管教子女技巧，既實在又方便還快捷。

慈善機構

教你

輕鬆解決

教仔都要學？現今的小朋友問題天天都多，家長們要教好小朋友，維繫親子關係確實不是容易的事，所以不時要「惡補」一下。不過，坊間的家長管教課程五花八門，怎樣揀選適合自己的課程呢？

最近有慈善機構開辦一個免費的網上家長管教課程，內容取材自本地首批以實證為本的育兒課程，既貼地又實用。最重要是可以隨時隨地上網學習，自主性相對高，從中掌握正確的管教子女技巧，實在方便及快捷。

撰文☆親子組 設計☆關文堅

▼慈慧幼苗服務總監黃家嘉主理整個課程，並在教學影片中講解，正面育兒的方法和技巧。



課程具認受性

無論是全職或在職的家長，每日都忙得不可開交，當遇到育兒難題就更加束手無策，報讀網上管教課程是不二之選。由「羅鷹石慈善基金」於2014年成立的慈善機構——「慈慧幼苗」，最近就推出一個免費網上家長管教課程——《正向育兒樂》，專為育有2至6歲幼兒的家長而設，課程內容取材自香港理工大學及香港大學研發的《HOPE20教兒樂家長培訓課程》[®]，這亦是本地首批以實證為本的育兒課程，故具有認受性和育兒成效。

慈慧幼苗的服務總監、資深註冊社工黃家嘉解釋：「我們深知家長在育兒路上的壓力，課程以本地實證研究為基礎，讓家長即使無法參與實體課堂，也能有系統地學習，建立和諧的親子關係。」

4大核心重點

課程融合4大重要元素，應對家長所面對的育兒難題，包括：建立及鞏固孩子良好行為、預防及處理孩子不當行為、與家庭成員有效溝通及達成共識，以及建立親密正向的親子關係，迎合家長所需，學以致用。加上，課程將不同部分環環相扣，例如：有專家講解、個案分析、家課練習及定期網上諮詢等，並由導師親自解答疑問，讓家長獲得適切和專業的意見，令學習事半功倍。

整個課程分為初階及進階班，合共18堂，內容由淺入深，簡單易明，涵蓋家長常見的育兒難題及正向處理方法。初階課程有9堂，每堂約3至4分鐘短片，包括：建立良好行為、預防不當行為及處理不當行為的主題，讓家長掌握基本的管教技巧。

進階課程同樣有9堂，每堂提供約12分鐘的教

▼全職媽媽思朗：「我是一位全職媽媽，所以要待半夜才上課，網課的好處是可按自己時間上課，課程內容涵蓋日常育兒情境，靈活又貼地。」



▲在職媽媽Cherry：「學懂理解孩子行為背後的動機，和利用正向語句與孩子溝通，這個課程可以讓孩子在正面的環境中成長，以及對自己的情緒管理亦有所改善。」



▲在職媽媽Hilda：「課程快、狠、準，每堂有特定的主題，再配合影片、解決方法及總結，非常實用。」



正向育兒樂 家長管教課程

◀課程
專為育有2至
6歲幼兒的家長
而設，有助家
長重拾管教
信心。

法：<https://bit.ly/3W3wV9K>

提升親職效能

學影片，當中有概念講解、家庭案例示範、功課實踐及簡單測驗，主題非常多元化，例如：建立親子關係、乖寶行為獎勵表、ABC兒童行為分析法、訂立家規及終止活動等，讓家長學習更深層次的管教技巧，無懼各種育兒的挑戰。

究竟這個免費的網上家長管教課程，能否幫到家長？根據該機構提供的資料，課程推出後，他們曾進行一項調查，結果顯示完成課程的家長，除了從中獲得滿足感之外，還提升了親職效能，即是父母在養育子女過程中，對自己能夠勝任其親職角色及任務的信心與能力判斷。此外，小朋友的不當行為次數也顯著減少，家庭氣氛更趨和諧。（報名方

