

如果你錯過了於 2017-2019 年舉行的以下 11 個講座，現在可以透過 Facebook 平台重溫當天講座影片（每個講座的影片全長約 1 小時 40 分鐘至 2 小時，影片不包括答問環節），重溫每個講座的影片費用為\$200。本中心在確認收到你的付款後，會把連結 WhatsApp 給你，讓你在 2020 年 10 月 31 日或之前，隨時重溫該講座影片內容。(截止報名日期：2020 年 10 月 15 日)

請選擇以下家長講座：

☐ 2017 年第二站 如何培養均衡性格和價值觀 對象: 育有 3-12 歲兒童之家長
社會競爭越趨嚴重，父母容易只著重於幫子女成才，而忽略了其他個性素質，包括善良、關心別人及有同理心。只要父母細心點，多留意孩子這些表現，並加以讚揚，會灌輸了正確的價值觀給孩子，他們會逐漸地覺得這些素質是重要的。 大綱：如何建立孩子均衡性格; 均衡性格不等同完美、文武雙全、動靜皆宜；更不等同發展孩子達至我們的期望；每個人也是獨特的，均衡是幫孩子個性不走極端；助孩子在人際相處上、現在的學業或將來的工作及家庭上更順意; 如何改正性格的毛病，例如自私、貪心、小器、操縱、退縮、拖延等; 培養良好價值觀
☐ 2017 年第三站 如何提昇子女的自尊感及輔助子女學業 對象: 育有 3-12 歲兒童之家長
自尊感是孩子如何看待自己的能力和價值。有研究指出若兒童以為自己是一個「蠢仔」或「衰仔」，他會做出配合這個自我評估的表現。相反，如果兒童的自我形象正面，便會用行為去証明自己的確如此的好。此外，自尊感和學業也有莫大的關係。每位父母都十分著緊子女的學業，若抱持不聞不問的態度會害怕子女越來越鬆散，但過份緊張會造成倚賴或壓力。究竟父母應該參與幾多？ 大綱：自我形象的重要性及如何了解子女的自我形象；如何改善子女的自尊感；如何輔助子女學業；如何提升學習動機及責任感
☐ 2017 年第四站 如何與青少年子女相處 對象：育有青少年或就讀高小兒童之家長
不少青少年的家長，感到與子女相處越來越難，你是否也有這樣的煩惱？如果你的孩子已經步入青春期，或正就讀高小，這個講座會幫助你做好準備，了解如何與青少年子女相處。 大綱：青少年的特徵；如何處理青少年情緒；如何管教青少年 - 哪些方面要管？哪些不能管？；拍拖及電子產品的處理
☐ 2017 年第五站 如何加強子女的 AQ—逆境智能
父母都希望子女學業有成，但壓力太多只會造成反效果，對身心發展或學業都會帶來負面影響。對於子女犯錯、學業成績或其他問題，反應不宜太激動，讓孩子視錯誤及失敗為正常事。此外，家長不要常常替孩子解決大大小小的困難，因為會令孩子變得倚賴及不動腦，久而久之便不懂得應付及解決問題。為孩子解決今天的問題並不難，但培養孩子解決問題的能力，及解決將來面對的問題，才是作父母的挑戰。講座希望幫助父母發展子女面對困難的能力及逆境智能。 大綱：如何鼓勵子女接受挑戰；如何加強子女面對困難的能力；如何幫助子女面對失敗；如何預防及處理子女的自毀念頭
☐ 2017 年第六站 父母如何處理個人及小孩的情緒 對象: 育有 3-12 歲兒童之家長
情緒處理無論對成人及兒童皆十分重要，講座希望幫助父母發展兒童情緒處理及控制脾氣的能力，同時幫助父母控制自己的脾氣及面對管教子女的壓力 大綱：兒童情緒問題的成因及處理方法；父母如何發展兒童情緒處理的能力；父母如何處理兒童的脾氣，幫助他們情緒穩定；父母如何控制自己的情緒及面對管教子女的壓力
☐ 2018 年第一站 合拍父母 和諧家庭 對象: 育有 3-12 歲兒童之家長
合拍父母對培育子女會收到事半功倍的果效，相反會造成很大的阻力和傷害；和諧的家庭氣氛對子女成長及個性有深遠影響，更不容置疑。 大綱：父母的不同角色; 父母如何互相補足；如何處理父母在管教方法及標準的差異；如何令親子關係更親密; 如何令兄弟姊妹的關係更和諧; 如何令家庭氣氛良好
☐ 2018 年第二站 不做虎媽子女也可成才 對象: 育有 3-12 歲兒童之家長
每位父母都十分緊張子女的學業，亦希望能發揮孩子的潛能，但過分緊張會造成倚賴及壓力，究竟是否只有做虎媽這一條路呢？ 大綱：如何了解子女的不同潛能；如何發揮子女的潛質; 做虎媽的利與弊；不做虎媽子女也可成才；如何輔助子女的學業

☐ 2018 年第三站 親子關係與溝通技巧 對象: 育有 3-12 歲兒童之家長 親子關係是管教的基礎，對孩子的情緒及性格發展影響深遠。親子間良好的溝通更是建立親密關係的重要元素。 大綱：如何保持良好親子關係；如何避免衝突及紛爭；聆聽及了解子女的技巧； 表達的技巧，令子女更接受父母的意見	
☐ 2018 年第四站 提升孩子 EQ 及解難能力 對象: 育有 3-12 歲兒童之家長 情緒處理無論對成人及兒童皆十分重要，講座希望幫助父母發展兒童情緒處理及控制脾氣的能力，同時幫助孩子懂得應付及解決困難。 大綱：兒童情緒問題的成因及處理方法；提升兒童處理情緒的能力；幫助兒童人際關係發展； 提升兒童解決問題能力	
☐ 2019 年第一站 輸得起、不怕難 - 人生勝利者 對象: 育有 3-12 歲兒童之家長 現今很多父母只看重贏在起跑線，其實人生不是短跑，而是一場幾十年的馬拉松，父母不能只幫助孩子的起跑線比別人前，卻忽略培養孩子落後時不放棄、遇到困難時不逃避的態度。真正人生勝利者必定要有面對逆境及克服困難的能力。 大綱：面對逆境能力的重要元素；如何避免令孩子日後逃避困難及輸了容易放棄； 父母如何加強孩子面對困難的能力；父母如何幫孩子輸得起	
☐ 2019 年第二站 如何管教及處理子女的反叛 孩子都有不聽話的時候，以證明有自己的想法及自主權。當然做父母的不宜任由孩子作主，但亦不要有過分激動的反應。例如，你叫孩子不要摸那個東西，他偏偏去摸，挑戰你的尊嚴，我們多會動怒，但卻強化了孩子的挑戰行為，因為激怒成人也有樂趣。這個講座會幫助父母了解如何有效地管教孩子，並減低他們的反叛性。 大綱：管教的原則；管教的方法(真的可以不打不罵孩子嗎？孩子不怕我罰，怎麼辦？)； 如何處理子女的反叛及不聽話？	
☐ 現金 ☐ 支票：	總額：

報名程序及繳費方法：

1. 請於2020年10月15日前填妥表格，並於報名當天起計的兩個工作天內繳費以確實報名
2. 繳費方法：銀行存款/轉賬：恆生銀行 933-044554-883 (Cheerful Mind Consulting Limited)，請把付款記錄拍照，並 WhatsApp 5572 2787 給我們，本中心職員在收到存款記錄後會於兩個工作天內以 WhatsApp / 電話聯絡確認收妥，並會將今次講座的 Facebook 群組連結 WhatsApp 給你，請你在收到連結後兩個工作天內申請加入該群組。本中心職員在核對資料無誤後，便會於兩個工作天內將你加入該群組。
3. 屆時登入群組便可觀看當天講座影片，亦可於2020年10月31日或之前隨時登入該群組重溫。有關群組會於2020年11月1日起刪除，之後便不能再重溫講座影片。

注意事項：

- 講座影片及內容之版權屬樂苗坊所有，並只供上述群組參加者於2020年10月31日或之前私人重溫，但不可作公開播放或商業用途，敬請留意。一經報名及付款，恕不退款/延期
- 個人資料(私隱)條例：閣下之個人資料將用於中心與閣下之通訊，提供育兒資訊及樂苗坊之新活動/課程及之用途，並按《個人資料(私隱)條例》保密，將不會以任何形式出售，租借及轉讓有關資料予任何第三方人士及其他公司。如閣下不希望獲得樂苗坊
- 最新的活動/課程通知及有關培育子女的資訊，請在右面方格內加上剔號：☐ 本人不希望收取有關上述的電郵資料。

參加者姓名 (中文)：_____ (稱謂：先生/太太/女士/小姐) 手提電話：_____

子女年齡：_____ 參加者Facebook用戶名稱：_____

電郵地址：_____ 參加者簽署：_____