

基督教香港信義會信義中學
2015-2016 第十六屆優質家長進修學院計劃

單元	日期	時間	題目
一	9/10/2015 (星期五)	晚上 7:30-9:30	網絡陷阱大解構（如何辨識及避免墮入網絡陷阱） 1. 探討青少年最常遇到的網絡陷阱 2. 如何協助青少年避免墮入網絡陷阱 3. 如何協助青少年健康使用互聯網
二	13/11/2015 (星期五)	晚上 7:30-9:30	子女的生命守門員（如何辨識青少年情緒狀態及介入方法） 1. 認識青少年抑鬱及情緒困擾之徵兆 2. 認識青少年自殺徵兆及預防自殺的介入方法 3. 如何培養青少年積極、正面的人生觀
三	11/12/2015 (星期五)	晚上 7:30-9:30	靜觀覺察齊減壓（如何透過呼吸及靜觀覺察舒緩壓力） 1. 認識身心狀態如何影響親子關係 2. 認識如何透過呼吸，關心自己的情緒及身體狀況 3. 認識如何透過靜觀覺察、藝術及運動，以舒緩壓力，提升身心健康
四	11/03/2016 (星期五)	晚上 7:30-9:30	子女潛能大搜索（如何透過啟發潛能教育，協助青少年發掘潛能，達致全面發展及成長） 1. 認識啟發潛能教育的基本信念，如何促進青少年的成長 2. 認識如何協助青少年發掘內在潛能，以達致全面的發展及成長 3. 認識如何透過啟發潛能教育，建立一個富關愛、尊重及互相信任的環境
五	8/04/2016 (星期五)	晚上 7:30-9:30	子女的人生規劃師（如何協助青少年規劃人生） 1. 認識青少年生涯規劃的重要性 2. 認識如何協助青少年增加自我認識，從而規劃其人生路向 3. 認識如何指引青少年作出生涯規劃，訂立人生目標
<p>每次講座\$20，全期合共\$100 (夫婦一起參與只收一人價錢)。凡參與全期課程，其家庭可以八折優惠價參加親子旅行。凡出席三次或以上講座，可獲頒發出席證書，並獲邀請出席畢業典禮。</p>			