

# 中學家長教育從何做起？

2026年3月25日 | 18:00 – 19:00

梁雅穎博士 譚哲華女士





## 梁雅穎博士

臨床心理學家；天凱心靈創辦人；修畢香港中文大學臨床心理學碩士及心理學博士學位，並為美國婚姻及家庭治療協會專業會員；具多年評估及治療自閉症人士及其家庭的經驗，並曾發表多份國際認可自閉症研究。

詳盡履歷：



## 譚哲華女士



執業輔導員；石牆樹輔導創辦人；於香港大學完成社會科學（輔導）碩士課程，即將完成里茲大學的身心障礙學碩士課程，同時積極參與本地殘疾人士權利倡議。家長工作方面，除了重點支援受障兒童父母，亦關注家庭互動對一般青少年的影響。



# 講座概覽

01

我們的理念

02

我們的方案

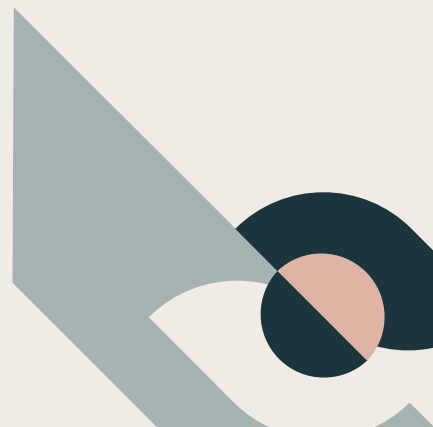
01

# 我們的理念





孩子的成長是邁向獨立...



# 獨立是...



## 日常生活

- 經濟
- 衣食住行



## 自我實現

- 情感
- 人生追求
- 人際關係



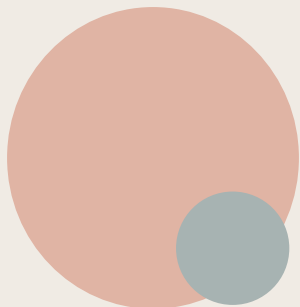
## 為自己選擇負責

- 道德價值
- 判斷能力

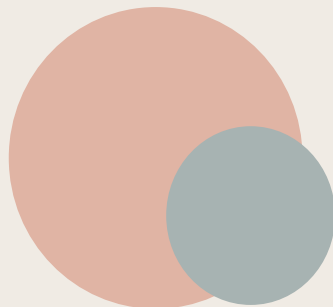
# 父母的成長任務

階段	孩子生理年齡	主要任務和目標
第一階段: 想像及計劃階段 The Image-Making Stage	準備成為父母; 懷孕	考慮成父母的意義及為成為父母而需要做的改變作準備
第二階段: 養育階段 The Nurturing Stage	初生兒	與孩子發展依附關係並適應與孩子生活 (為照顧孩子作出改變或妥協)
第三階段: 權威階段 The Authority Stage	幼兒 (學齡前)	父母建立規則, 思考如何有效地調控孩子的行為
第四階段: 理解階段 The Interpretive Stage	初小 (10歲前)	父母協助孩子理解他們在家庭以外的社交世界
第五階段: 相互依存階段 The Interdependent Stage	高小至中學 (10 – 18 歲)	父母與少年期的孩子重新探索關係, 迎來權力及決策共享的可能性
第六階段: 離家階段 The Departure Stage	青年	青年人離家, 父母對自己過去的表現做出評價, 與成年孩子建立新的關係

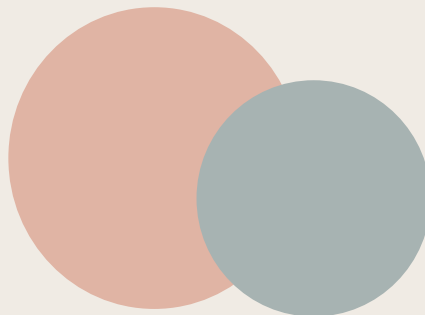
# 孩子成長的進程



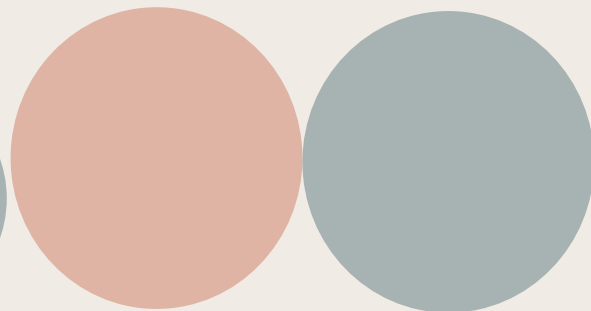
嬰幼兒期



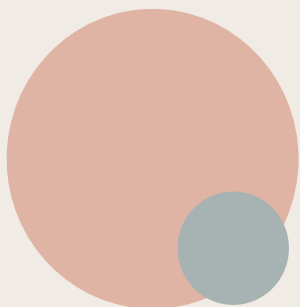
小學階段



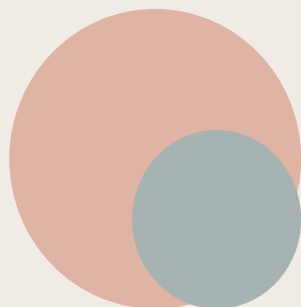
中學階段



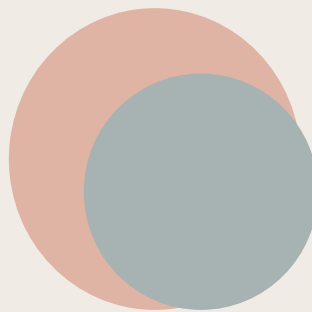
子女成年



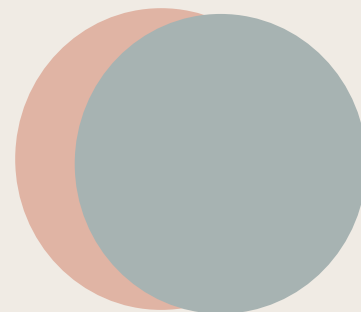
嬰幼兒期



小學階段

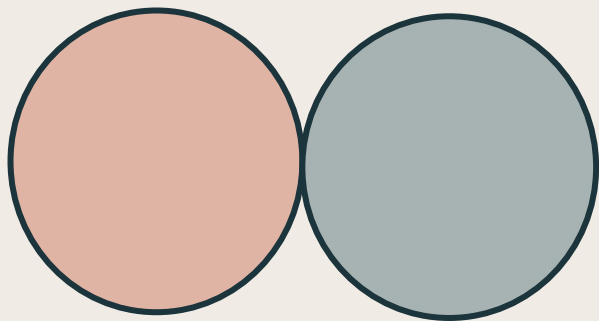


中學階段

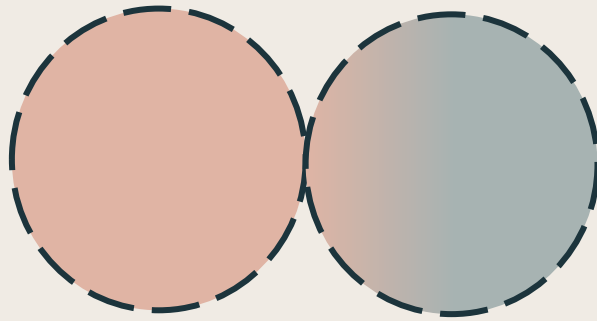


子女成年

# 父母和孩子間的界線



界線清晰



有限度界線，單方面或雙方面期望互相影響



沒有界線



沒有設定及維持界線的能力，只能物理及情感上割離

# 關係牽扯



## 父母不和

夫妻不能滿足彼此情感需要

父母的情感需要由子女滿足

子女牽掛家人，難以專注發展

父母在管教上互相抵銷或攻擊

子女難以根據家庭互動建立行為規範

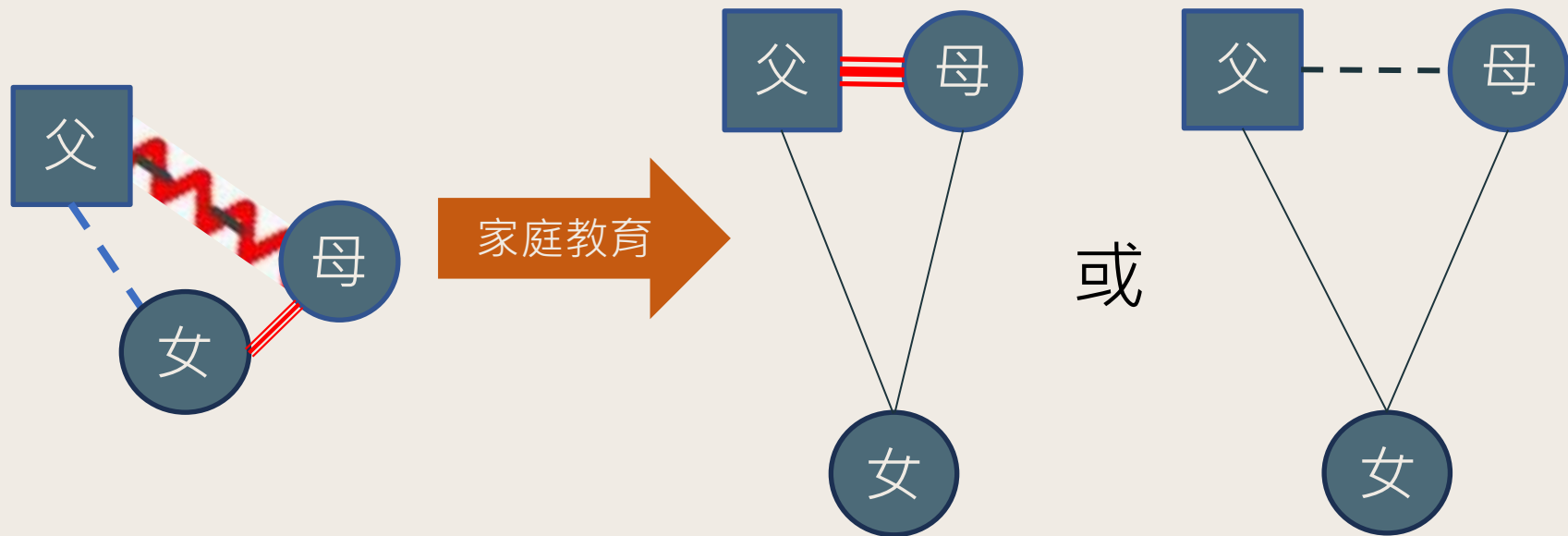
青年人感到困擾甚至失控

家庭氣氛不和睦

欠缺讓子女處理情緒的空間

青年人封閉自己，不與家人溝通

# 家人間的距離及各人的崗位與位置



# 家長教育目標

決策共享，找出讓彼此  
自在舒暢的距離



更大、更強、更有智慧及仁慈



穩固的界線



# 兒童及青少年的情緒問題

## Diathesis Stress Model 素質壓力論



# 中學家長教育的價值與意義

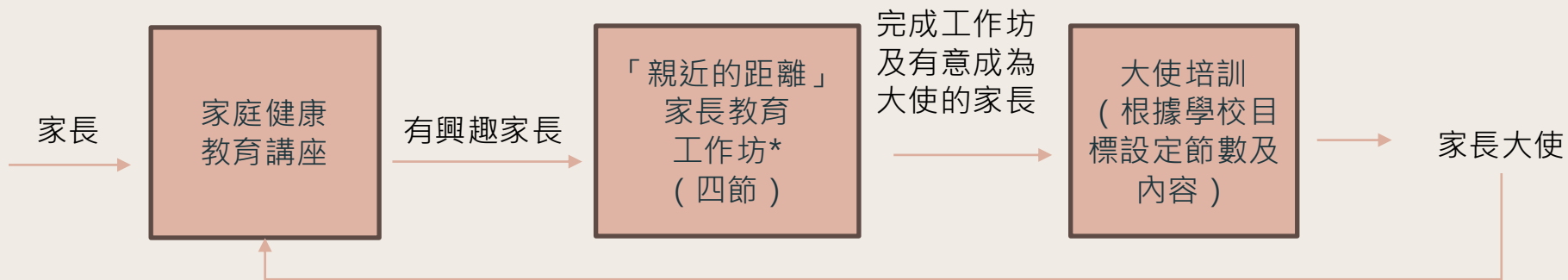
- 中學生的問題常被看成學業壓力、朋輩甚至生理發展問題，我們的臨床經驗顯示家庭關係是重要的因素（擔心父母婚姻、親子界線模糊、父母過分干預等）
- 中學校方較難介入學生的家庭問題，教育局推出的家長教育課程架構及撥款正好填補這個缺口，讓學校可專注於教學及學生發展
- 我們的團隊有豐富與中學生家長工作的經驗，希望透過鬆綁學生纏繞的家庭關係，令學生可更舒適自在地成長，有更多能量面對成長的挑戰

02

# 我們的方案



# 中學家長教育工作



1. 招募新家長參加工作坊
2. 與上屆家長大使及學校共同籌辦家庭健康教育活動

\*有中學領導團隊鼓勵教師參與家長工作坊，一方面讓教師了解家長面對的挑戰，同時也可讓家長聽到年輕人的心聲。

重點探索家長如何面對孩子成長的焦慮及家庭關係的變化

# 家長教育講座

## 家庭與親子關係

### T1. 「親近的距離」 - 與青少年子女相處

青少年逐漸向外發展，父母覺得難以親近。面對若即若離的子女，家長要如何自處？講者將與家長探索讓家長親近青少年的距離。

### T2. 家庭關係與青少年精神健康的千絲萬縷

通過臨床個案，探討家庭氣氛及青少年牽掛家人的情懷如何影響青少年的精神健康及發展，講者將與家長一同反思青年人成長獨立的困難與出路。

### T3. 我的神隊友 - 如何與另一半協調教養？

教養信念及方式的不同，有時會成為夫妻間的戰場，孩子因而冒著槍林彈雨成長。我們能避免及化解這些矛盾嗎？講者將與家長探索困局形成的因素及解困的可能性。

### T4. 青少年需要怎樣的父母？

很多對孩子要求高的父母，對自己要求更高。孩子要的，是完美的父母嗎？講者將分享對青少年精神健康及發展有利的因素，讓家長重新思考，要做怎樣的父母。

# 家長教育講座

## 支援孩子需要

### T5. 抑鬱、焦慮、拒學...孩子生病了，我可以做甚麼？

青少年出現精神健康問題，父母常感到焦急卻無力。除了尋求專業服務，家長在這艱難時期還能夠為家庭做些甚麼？講者將與家長一起探索在困境中仍能發揮的角色與力量。

### T6. 與ASD及ADHD青少年相處心法

有發展障礙的孩子進入青少年階段後，仍需要父母協助；同時，他們又渴望更多自主，容易與家長衝突。面對這樣的張力，家長如何拿捏相處方式？講者將分享在這個階段與子女建立理解與合作的心法。

## 管教方式

### T7. 青少年學習動機低，怎麼辦？

督促小學階段孩子學習，很多家長覺得理所當然。到了青少年期，這還適用嗎？講者將與家長看看學習動機理論，及探討提升學習動機的方法。

### T8. 青少年機不離手，怎麼辦？

手機成為青少年生活的一部分，父母卻難以介入。面對沉迷於螢幕的子女，家長要如何拿捏界線？講者將與家長一起探索如何保持親近與理解的距離。

# 「親近的距離」家長教育工作坊

## 親近的距離 家長工作坊

第一節

### 安全空間

#### 安全互信



尊重這個空間，將其他參加者的個人分享留存於這裡，不在外討論。

#### 開放態度



暫時放下憂慮，開放頭腦及心靈接收新的意念，為這個空間注入能量，與大家分享。

#### 不批判



孩子和父母做決定時必有自己的理由，請暫時放下批判，相信大家有走向善良和正確的能力及願望。

# 「親近的距離」家長教育工作坊

安全空間

## 親近的距離 家長工作坊

第一節

### 工作坊大綱

- 01 成長中的孩子與父母**  
認識青少年及家長的發展任務
- 02 說放手就放手?**  
探討父母自身對孩子成長的憂慮
- 03 各自修行還是互相平衡?**  
探討夫妻合作與孩子獨立發展的關係
- 04 親近的距離**  
再看父母與孩子距離的調節

放頭  
意念  
能量

不批判



孩子和父母做決定時必  
有自己的理由，請暫時  
放下批判，相信大家有  
走向善良和正確的能力  
及願望

## 夫給空間小組

對象：想改善家庭關係的父親

目標：探索男士在家庭裡的角色、需要、與家人的互動及關係，並反思「父親」身份的意義，從而讓家成為你可舒暢「呼吸」的空間。



## 我們和我 母親支援小組

對象：想改善家庭關係的母親

目標：探討女性如何受母親角色及原生家庭影響，影響自我價值及訂立界線。通過小組重新認識自己，建立信心，累積能量好好走過親職路上的高山低谷。



## 婚姻是苦水還是甘露？

夫婦支援小組

對象：想改善關係的夫婦

目標：提供安全環境讓婚姻中的父母，以家庭結構及互動的角度探索夫婦關係，思考不同子系統（夫婦、親子、婆媳、祖孫等）的順位，找出提升家庭功能的關鍵。



## 與ASD及ADHD子女共處 - 「觀賞情行」小組

對象：  
有ASD或ADHD子女  
的家長

本地研發  
實證支持



# 服務方案

我們提供彈性服務方案，貴校可按需要安排：

- 單次講座
- 講座 + 課程或工作坊組合
- 學校及家長共付方案



# 臨床心理服務及輔導

兒童及青少年面對的精神健康挑戰，絕大部份與家庭關係有關。

團隊樂意接受學校的轉介，為學生提供個人及家庭評估及治療。

治療形式彈性揉合: 個人治療 | 家庭治療 | 伴侶面談 | 小組訓練及工作坊

靈活的治療模式，能讓學生及家庭活用各種資源達到整全治療效果。

## 服務特色

- 對青少年精神健康問題、發展障礙及特殊教育需要有深入了解，重視確診後調適
- 揉合青少年個人發展問題及家庭關係的視野
- 靈活運用不同的介入模式
- 與學校人員緊密合作，共同為學生制定適切的支援方案



# 免費線上講座：教養六問

團隊於2026年上半年舉辦了「教養六問」免費線上講座，目標對象為小學生家長。我們正計劃於下半年推出為中學生家長而設的講座系列。

擬議講題：

- 孩子機不離手，怎麼辦？
- 孩子學習動機低，怎麼辦？
- 孩子甚麼都不跟我說，怎麼辦？
- 孩子的腦神樣式與別不同，他的將來會怎樣？
- 孩子不上學，怎麼辦？
- 另一半與我的教養方式不一樣，怎麼辦？



# 謝謝！



**CREDITS:** This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons, infographics & images by [Freepik](#)

