

校園支援及培訓服務
(小學)
2025-2026



Table of Contents 目錄

04

課程總覽

05

教職員專業培訓講座

08

家長教養講座、工作坊及小組

13

聯絡方法及報名連結

HARMONY HOUSE



和諧之家成立於1985年，是全港首間為受虐婦女及其子女提供庇護服務的機構。經過多年發展，現已成為一站式的家暴防治中心，透過多元化的預防、治療及發展服務，支援受家庭暴力影響的家庭，並透過各類社區教育活動，積極推廣和諧及健康的家庭關係。此外，機構亦為跨專業人士提供培訓，並致力倡議政策及法律改革，以改善家庭暴力的應對機制。

2025年是和諧之家成立40週年誌慶，我們將開展多項服務及培訓課程，期望為政府部門、非政府機構、商業機構、大專院校、中小學及幼稚園提供專業培訓，旨在提升專業人士對家庭暴力議題的關注及應對技巧，及早識別有需要支援的人士。我們希望透過不同角度，讓公眾更深入了解自己與家人，學習溝通技巧，促進家庭和諧，攜手邁向零家暴的社會。



培訓項目總覽



A. 教職員專業培訓講座

1. 《 辨識目睹家暴兒童及輔導技巧 》
2. 《 「 強制舉報虐兒條例 」 教師的角色及處理 》
3. 《 運用「 善意溝通 」 提升師生關係， 推動和諧及關愛校園文化 》
4. 《 及早識別懷疑受虐兒童及高危家庭 》
5. 《 從童年逆境視覺， 識別潛在高危的兒童， 以預防及介入學童自殺/自殘問題 》
6. 《 從童年逆境經驗角度， 提升學童的精神健康狀況 》



B. 家長教養講座

4R (Relationship, Rest, Relaxation, Resilience) series

1. 《 運用「 非暴力溝通 」 以提升親子關係及處理親子衝突 》
2. 《 從AI及IPad說起， 父母現今角色的定位 》
3. 《 從童年逆境經驗角度出發， 提升孩子的內在動機及作出正向管教 》
4. 《 「 精神健康ABC 」 家長如何預防及辨識子女出現情緒及精神問題 》
5. 《 「 點滴流向——探索原生家庭與親職的日常 」 家長成長講座 》

培訓項目總覽

C. 家長教養小組

4R (Relationship, Rest, Relaxation, Resilience) series

1. 《「舒壓與表達藝術治療」家長小組》
2. 《「正向管教6A教養」家長小組》
3. 《「親子善意溝通」家長小組》
4. 《「覺察自己、連結孩子」家長生命自覺教養小組》



D. 親子體驗工作坊

1. 《親子 Art Art 手》表達藝術體驗
2. 《親子善意溝通》
3. 《從身體互動開始 - 親子生命自覺體驗》
4. 《親子園藝治療工作坊 - 種出親密與平靜》



培訓項目總覽

E. 網上家長講座 (校本)

主題一：應對現代挑戰：裝備家長迎接育兒新世代

1. 網絡成癮與家庭動力學：從家庭系統與結構理解孩子的網絡使用行為
2. Z世代的心聲：剖析當代兒童的心理世界
3. 危機中的呼救聲：從童年逆境經驗探討兒童精神健康問題
4. 「唔駛Google，問我啦！」：成為孩子信任的性教育拍檔
5. 從原生家庭談起：稱讚孩子，真的那麼容易嗎？
6. 獎勵還是陷阱？從動機理論看金錢與物質獎勵的利與弊

主題二：正向教養：賦能家長的技巧與洞見

《 孩童的成長 》系列

1. 正向教養，由看懂孩子開始
2. 做個不生氣的父母
3. 從遊戲中學會接納
4. 數子十過，不如獎子一功 - 表揚與批評，哪個更有效？
5. 讚要識讚 - 為何不要只讚孩子聰明？德韋克心理實驗的啟示
6. 如何提升孩子的內在動機 - SAFARI法則

《 善意溝通 》系列

1. 理解孩子「對抗」行為背後的真正需要
2. 鼓勵孩子表達內心感受
3. 如何提出有效邀請，促進親子合作

《 特殊學習教育 》系列

1. 重新命名與理解：ADHD 2.0 與VAST的啟示
2. 敘事治療與ADHD：重寫孩子的生命故事
3. 6A教養原則：培養孩子的品格與責任感



主題三：成長的準備：家長的自我覺察與轉化之旅

1. 《 以愛之名 》：重新理解情緒勒索與親子關係
2. 從心出發：學習與負面情緒共處，成為靈活從容的父母
3. 愛孩子，請先愛自己
4. 教孩子，先教自己

A. 教職員專業培訓講座



1. 《辨識目睹家暴兒童及輔導技巧》

家暴不只影響直接受害者，目睹暴力的兒童同樣可能承受深層的心理創傷。這些孩子雖未遭受身體傷害，卻可能因長期處於恐懼、混亂與無助的環境中，出現情緒困擾、行為偏差或人際退縮等問題。本課程旨在提升教育及社福專業人員對目睹家暴兒童的敏感度與介入能力，協助他們重建安全感與心理健康。

2小時

\$8,000

40人以内

2. 《「強制舉報虐兒條例」 教師的角色及處理》

《強制舉報虐待兒童條例》將於2026年1月20日正式在香港實施，規定教育界、社福界及醫療界等25類指明專業人員，必須在合理懷疑學生遭受嚴重虐待或面臨實際風險時，依法作出舉報。教師作為與學生日常接觸最頻繁的專業人員之一，在保護兒童方面肩負重要責任。

本課程旨在協助教師理解條例的核心內容與法律責任，掌握辨識虐兒徵兆的技巧，並學習如何在校內啓動適當的處理流程。

2小時

\$8,000

40人以内



A. 教職員專業培訓講座



3. 《運用「善意溝通」提升師生關係，推動和諧及關愛校園文化》

在校園中，良好的師生關係不僅有助於學習，更是學生心理安全的重要基礎。本課程以「非暴力溝通」(Nonviolent Communication, NVC) 為核心，介紹其理念與技巧，協助教育工作者透過善意、尊重與同理的溝通方式，促進理解與連結，改善師生互動，並建立有支援、有溫度的校園安全網。

2小時

\$8,000

40人以内

4. 《及早識別懷疑受虐兒童及高危家庭》

本課程聚焦於及早識別懷疑受虐兒童及高危家庭。本培訓聚焦於認識本地家暴與虐兒現象，學習辨識虐兒行為及高危家庭特徵，包括體罰與虐兒迷思、風險因素及其對兒童的影響。培訓也涵蓋介入技巧，如危機評估、輔導受虐兒童、介入施暴者及制定安全計劃。課程亦介紹香港法例（如強制舉報條例）、家長教育與社區資源運用，並相關實務經驗，以提升保護兒童的專業能力。



2小時

\$8,000

40人以内

A. 教職員專業培訓講座



5. 《從童年逆境視覺，識別潛在高危的兒童，以預防及介入學童自殺/自殘問題》

本課程聚焦於從童年逆境視角，識別潛在高危學童，以預防自殺風險。內容包括分析虐待、忽視、家庭衝突等童年經歷如何影響學童的心理健康與自殺傾向，並介紹具體的評估工具與指標，協助專業人員辨識危險個案。課程亦探討多元的預防與介入策略，如心理支持、危機干預與家庭協作，旨在降低自殺/自殘風險。同時，強調與學校、家庭及社區合作，建立跨層次的支持系統，確保高危學童能及時獲得必要的幫助與資源，促進其心理康復與健康成長。

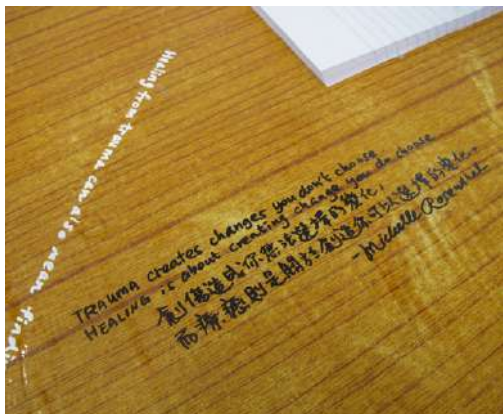


2小時

\$8,000

40人以內

6. 《從童年逆境經驗角度，提升學童的精神健康狀況》



本課程聚焦於童年逆境經驗 (ACEs) 對學童精神健康的深遠影響，探討家庭失功能、情緒忽略及創傷事件如何導致抑鬱、焦慮等心理困擾，並分析其心理機制。透過理論與實例，了解逆境如何表現為情緒與行為偏差。課程亦介紹心理教育、情緒管理及正向思維訓練，幫助學童建立自我調節能力並提升心理韌性。同時，強調童年正向經驗 (PCEs) 在提供安全支持、資源連結及恢復自我價值方面的重要性，促使孩童從創傷中復原，重拾希望與自信。整體旨在提升學童的心理健康與應對能力，促進其健康成長。

2小時

\$8,000

40人以內

B. 家長教養講座



Relationship

1. 《運用「非暴力溝通」以提升親子關係及處理親子衝突》

本課程將介紹「非暴力溝通」(NVC)的四大要素：觀察、感受、需要、請求，幫助父母學會以同理心進行有效溝通。透過實例與技巧，教導父母如何運用NVC化解親子衝突，建立和諧關係。課程強調表達自身情緒與需求，同時理解孩子行為背後的情感與需求，以促進彼此的理解與信任。藉由非暴力溝通，父母能增進親子間的情感連結，打造更融洽、互信的親子關係，並有效應對日常生活中的衝突與挑戰。

1.5小時

\$3,000

100人以内

2. 《從AI及IPAD說起，父母現今角色的定位》

Relationship

本課程探討在AI與科技快速發展背景下，父母在家庭教育中的核心角色。通過分析人工智能對親子關係的影響，強調父母在情感支持、價值觀塑造和人格培養的獨特作用，指出這些核心功能不可由AI取代。課程還將深入探討和諧家庭關係對孩子心理健康與未來能力（如創造力、情感智商、批判性思維）的重要性，並提供實用建議，幫助父母在忙碌生活中平衡工作與家庭，成為孩子的堅實支持者。透過案例與討論，強調家庭溫暖與情感聯繫在孩子成長中的不可或缺，並引導父母重新思考自身角色，營造積極、和諧的家庭氛圍，以應對AI時代的挑戰。

1.5小時

\$3,000

100人以内



B. 家長教養講座

Resilience

3. 《從童年逆境經驗角度出發， 提升孩子的內在動機及作出正向管教》

本課程聚焦於從童年逆境經驗出發，幫助父母理解內在動機對孩子長遠成長的重要性。透過實用的正向管教技巧，父母將學習如何以鼓勵和支持的方式引導孩子，取代傳統的懲罰與控制。同時，課程還將教授有效的稱讚方法，幫助父母以真誠且具體的方式增強孩子的自信與自我價值。此外，課程將深入探討童年逆境對孩子行為和動機的影響，並提供適當的應對策略，促使孩子在逆境中成長，建立積極的內在動力。通過這些內容，父母能更有效地支持孩子的健康成長與心智發展。

1.5小時

\$3,000

100人以内

4. 《「精神健康ABC」家長如何預防及 辨識子女出現情緒及精神問題》

Resilience

課程旨在幫助家長提前識別與預防子女的情緒及精神問題。介紹常見的心理健康狀況，如焦慮、抑鬱與自我形象低落，並教導家長辨識早期警號，如情緒波動、社交退縮和睡眠改變。透過了解家庭環境與教養方式對孩子的影響，課程強調建立開放、非批判的溝通方式，增強親子間的信任與理解。內容包括實例分析、小組討論與角色扮演，幫助家長掌握實用技巧，提升敏感度與應對能力，讓他們能在孩子遇到情緒困擾時提供適切的支持與轉介資源，守護孩子的心靈健康，促進其健康成長。

1.5小時

\$3,000

100人以内



B. 家長教養講座



Relationship/ Relaxation

5. 《「點滴流向——探索原生家庭與親職的日常」家長成長講座》

在育兒的道路上，家長往往會發現，原生家庭的成長痕跡會一點一滴的影響著自己與孩子的互動，並透過情緒、溝通模式或對事情的看法等細節呈現出來。

本講座以簡單易明的方式，深入淺出地帶領家長一同檢視及探索原生家庭對自我的塑造，以及這些經驗如何影響我們的親職角色與期望。透過反思與覺察，參加者可從不同角度理解個人成長經驗，發現自己於親子關係中的盲點及選擇，從而促進更健康的親子溝通及和諧的家庭關係。

1.5小時

\$3,000

100人以内



C. 家長教養小組



8小時

\$6,000

(共4節，每節2小時)

8人或以內

1. 《「舒壓與表達藝術治療」家長小組》

旨在透過多元藝術活動，幫助家長探索內在需求、表達情感，增進自我認識與情緒管理。課程鼓勵家長透過創作來表達內心感受，認識自我需求，學習自我照顧與壓力舒解技巧。同時，讓家長了解原生家庭對情緒的影響，進而提升情緒調節與壓力處理能力。課程也重視親子互動，提供創意表達的機會，促進親子之間的理解與溝通，建立健康、支持的家庭互動模式。透過分享教養經驗與挑戰，家長能在藝術與交流中建立共感，學會尊重彼此的感受與需求，進一步促進親子情感的連結與家庭和諧。

Resilience

2. 《「正向管教6A教養」家長小組》

小組結合正向管教理念與6A教養原則，幫助家長在愛與界線之間取得平衡，建立更健康且有連結感的親子關係。課程將引導家長了解接納、欣賞、關愛、陪伴、責任與權威等核心價值，並透過互動活動、角色扮演與經驗分享，學習尊重且堅定的教養技巧。參與者將掌握有效溝通、情緒管理，以及促進孩子自律、自信與解難能力的方法。不論面對育兒挑戰或希望提升親子互動，這個小組都能為你提供實用的策略與支持，助你在親子關係中找到更美好的平衡點。

Relationship



8小時

\$6,000

(共4節，每節2小時)

8人或以內



3. 《「親子善意溝通」家長小組》 *Relationship*

小組將介紹非暴力溝通 (NVC) 的四個核心要素：觀察、感受、需求與請求，幫助父母以同理心進行有效的溝通。課程將提供實用案例與技巧，指導父母如何運用NVC來化解與孩子的衝突，促進親子和諧。學員將學會表達自己的情緒與需求，同時理解孩子行為背後的情感與需要。透過非暴力溝通，建立更深層次的情感連結，增進彼此的信任與理解，營造更為溫馨的家庭氛圍。

8小時

\$6,000

8人或以內

(共4節，每節2小時)

4. 《「覺察自己、連結孩子」 家長生命自覺教養小組》 *Rest/Relaxation*

小組旨在提升家長於生活中自我覺察及親子溝通的能力。家長們都希望照顧好孩子及家庭而需要處理繁瑣及勞心的日常事務。當中累積不少壓力，結果往往導致情緒失衡、疲憊等而影響了親子關係。課程中家長將學習在生活中「停一停」、「自我覺察」，去經驗連結身體感受的重要性及當中的滋養；亦透過學習與內在情感一致的表達方式，提升與孩子的溝通方法、增潤親子關係。

本小組包含個人安靜練習、身體感受探索、聲音療癒、親子情境討論、角色扮演等。

8小時

\$6,000

12人或以內

(共4節，每節2小時)



D. 親子體驗工作坊

1. 《親子 ART ART 手》表達藝術體驗



一個融合親子互動與表達藝術體驗活動，旨在促進親子之間的情感交流與創意發揮。透過共同創作手工藝術作品，讓孩子與家長可以在輕鬆愉快的氛圍中發揮想像力，增進默契與合作能力。活動內容包括繪畫、手作工藝等多元藝術形式，讓親子在過程中共同探索創造力。此活動不僅激發孩子的創意潛能，也促進家庭成員之間的情感聯繫。

2小時

\$8,000

8組親子

2. 《親子善意溝通》工作坊

旨在協助家庭建立健康、正向的溝通模式。通過專業引導與互動練習，家長與孩子學習傾聽、理解與表達情感的方法，增進彼此的信任與親密感。工作坊內容包括溝通技巧訓練、角色扮演及情境演練，幫助家庭成員有效化解衝突、避免誤解，讓大家體驗善意溝通的重要性。透過此課程，家庭成員能建立更良善的溝通習慣，營造和諧、幸福的親子關係，是促進家庭凝聚力的重要一步。



2小時

\$8,000

8組親子

D. 親子體驗工作坊

3. 《從身體互動開始》親子生命自覺體驗

為家長及孩子而設的「身體互動體驗」，透過嘗試以動作、身體舞動及非語言表達，為家長及孩子帶來不一樣的溝通體驗。彼此嘗試學習於日常的表達之外，經驗到「身體」微妙的訊息，既可以是情感及故事的載體，亦是彼此表達關愛的有趣媒介。工作坊內容包括身體感受及對話、親子按摩練習、聲音療癒等。

* 本工作坊適合小學4-6年級學生及其家長參與



2小時

\$8,000

8組親子

4. 《親子園藝治療工作坊 - 種出親密與平靜》

在繁忙的城市生活中，讓親子一同接觸自然，透過園藝療癒身心。工作坊融合五感體驗，透過觸摸泥土、觀察植物生長、感受自然氣息，讓孩子與家長在感官刺激中放鬆情緒，提升專注力與情緒穩定性。

透過共同種植與創作，親子不僅能紓緩日常壓力，更能在互動中加深理解與連結。植物成為溫柔的媒介，帶領參加者感受自然的治癒力，重拾內在平靜，並建立更深層的親子關係。



2小時

\$8,000

8組親子

主題一：應對現代挑戰：裝備家長迎接育兒新世代

1. 網絡成癮與家庭動力學：從家庭系統與結構理解孩子的網絡使用行為

網絡成癮豈是孩童的個人問題？家庭系統角度指出，個人的行為問題，是呈現家庭關係及互動出現問題。對準下藥，由問題根源著手。從個人及家庭出發，指出如何預防及介入孩童出現網絡成癮行為。作為父母，應該回應他們內心的需求，與孩童建立界限，並善用網絡媒體，促進兒童的身心健康發展。

2. Z世代的心聲：剖析當代兒童的心理世界

拒學、自殘、甚至自殺，這一代青年人在成長階段中，明明比以前的世代享有更多資源，更多機會，卻為何比以往更迷茫？是次內容將會分享《為何我們無法成為理想中的大人？——香港青年面貌報告書》書中的研究數據與訪談內容，期望讓大家以不同的角度去了解這一代孩童。

3. 危機中的呼救聲：從童年逆境經驗探討青少年自殺問題

青少年自殺問題引起社會的廣泛關注。為何青少年會自殺？除了個人因素之外，原生家庭及兒時的成長經驗也有舉足輕重的影響。童年逆境容易造成「無能、無助、無希望」的心態，大大增加了自殺和精神病的風險。讓我們好好建立具支持性、關愛的家庭，為孩子建立一個安全網，提升兒童的精神健康。

4. 「唔駛Google，問我啦！」：成為孩子信任的性教育拍檔

提起「性」，許多家長會面紅耳赤、難以啓齒、甚至避而不談。如何衝破心理關口，把握日常時機與孩子談性，除了知識之外，對性的態度、對自身成長的反思，甚至對「性自我」的理解同樣重要。當我們能明白、擁抱自己，就能開啓對話、從容談性，自然能成為孩子成長路上的好拍檔。

5. 從原生家庭談起：稱讚孩子，真的那麼容易嗎？

很多家長都會稱讚子女，但讚「錯」了。稱讚是一個重要的正面管教技巧，能建立子女的自信心及自我形象。若不讚子女聰明，可以怎樣稱讚他們？如何可以讚得到位？

6. 獎勵還是陷阱？：從動機理論看金錢與物質獎勵的利與弊

父母應該給予孩子金錢作獎勵嗎？金錢獎勵是否真的能夠提升孩子的動機，還是只會讓他們對外在獎勵產生依賴呢？從動機理論的角度來看，我們可以更深入地理解外在動機與內在動機之間的區別。以SAFARI框架，思考如何提高孩子對不同事情的內在動機。

1小時

\$2,000
(每節)

500人以内



主題二：正向教養：賦能家長的技巧與洞見

《 孩童的成長 》系列

1. 正向教養，由看懂孩子開始

探討正向教養的育兒理念和技巧，重新理解孩子行為背後的原因，掌握應對挑戰的智慧，成為更理解孩子的父母。

2. 做個不生氣的父母

探索內在情緒，並學習處理「憤怒」情緒的方法，認識健康的情緒表達方式，並建立更和諧、更支持的親子關係，促進孩童幸福的心靈成長。

3. 從遊戲中學會接納

分享「兒童為本遊戲治療」理念，啟發接納之道，並學習如何透過遊戲促進孩子心智成長，建立更親密親子連結，開展嶄新的親子旅程。

4. 數子十過，不如獎子一功-表揚與批評，哪個更有效？

了解懲罰式教養的後果，並以赫洛克(Hurlock)的學習實驗，指出讚賞比批評有效。講座也會談及獎勵與懲罰的理想比例，幫助建立孩童的成長。

5. 讚要識讚-為何不要只讚孩子聰明？德韋克心理實驗的啟示

很多家長都會稱讚子女聰明，但其實讚「錯」了。適當的稱讚是一種重要的正面管教技巧，它不僅能夠增強子女的自信心，還能塑造他們的自我形象，使他們在成長過程中感受到價值與認同。若不讚子女聰明，可以怎樣稱讚他們？如何可以讚得到位？

6. 如何提升孩子的內在動機-SAFARI法則

父母應該給予孩子金錢作獎勵嗎？金錢獎勵是否真的能夠提升孩子的動機，還是只會讓他們對外在獎勵產生依賴呢？從動機理論的角度來看，我們可以更深入地理解外在動機與內在動機之間的區別。以SAFARI框架，思考如何提高孩子對不同事情的內在動機。

《 善意溝通 》系列

1. 理解孩子「對抗」行為背後的真正需要

若孩子的需要未被滿足，就會出現不合作行為。家長或會視為刻意對抗，阻礙親子間的溝通，形成惡性循環。善意溝通提供了另一個角度，幫助家長了解孩子「對抗」行為背後的需要。

2. 鼓勵孩子表達內心感受

若孩子不懂用言語表達內心感受，很容易就會出現哭泣、叫喊、動手，甚至傷害自己的行為，令家長手足無措。今次我們會跟大家分享，引導孩子說出內心感受的有效方法，以及如何承載孩子的負面情緒。

3. 如何提出有效邀請，促進親子合作

為人父母都會希望孩子能尊重我們，與我們合作。但每次提出請求時，孩子或抱怨或反抗。究竟我們要如何提出邀請，才令孩子願意好好合作呢？

1小時

\$2,000
(每節)

500人以内

主題二：正向教養：賦能家長的技巧與洞見

《特殊學習教育》系列

1. 重新命名與理解：ADHD 2.0 與VAST的啟示

講座以後現代及後結構概念，探討社會中的權力及標籤對多動症 (ADHD) 的影響，反思權力在診斷ADHD所扮演的角色。ADHD 能重新命名嗎？ADHD 2.0 對我們的啟發是甚麼？社會除了專注藥物治療外，家庭和社會應如何改變及應對？以支持ADHD兒童及青年，幫助他們重寫人生故事，活得自主，重建自我價值與自信心。

2. 敘事治療與ADHD：重寫孩子的生命故事

面對多動症(ADHD)的兒童/青年人，藥物之外，還有甚麼出路？講座以敘事治療的角度，談及家庭、社會應如何轉變，以重寫他們的故事，尋回他們的自我價值及自信心。

3. 6A教養原則：培養孩子的品格與責任感

將帶您探索如何避免複製上一代的教養傷痕，轉而成為孩子的療癒者。透過「6A品格教育原則」—接納、讚賞、關愛、時間、責任、權威，學習建立親密連結並培養孩子的品格力。

主題三：成長的準備：家長的自我覺察與轉化之旅

1. 《以愛之名》：重新理解情緒勒索與親子關係

人類喜歡遊戲，有一種遊戲叫「情緒勒索」。從「心理遊戲分析」(Game Analysis)，淺談情緒勒索背後的愛與淚。

2. 從心出發：學習與負面情緒共處，成為靈活從容的父母

透過「接納與承諾治療」的理念，學習放下內心的痛苦與糾纏、以柔韌的心活在當下，並探索和實踐自己生命中所重視的價值，為自己的心靈找到一片綠洲。

3. 愛孩子，請先愛自己

融合「靜觀自我關懷」理念，一同體驗靜觀練習，啟發靈性成長；學習如何善待自己，促進親子情感連結，勾勒出更美好的親子互動與個人成長之路。

4. 教孩子，先教自己

「愛孩子是父母的天性，教育孩子卻是一門需要研習的藝術。」父母是怎麼樣，教出的孩子也是怎麼樣。六種常見類型的父母，你是哪一型父母？當我們教養孩子以先，先改變自己，帶來意想不到的果效。

1小時

\$2,000
(每節)

500人以内



賽馬會和諧一心家暴防治中心

📍 香港九龍觀塘樂華(南)邨安華樓地下B翼

☎ 2342 0072 📠 2304 7783

WhatsApp: 6418 3405

✉ hhl@harmonyhousehk.org

🌐 <https://www.harmonyhousehk.org/chi/>

