POPA CHANNEL

POPA 是 POsitive PArenting 的撮寫，自 2015 年起，我們在網上發佈原創家長教育及兒童心理發展的相關內容，製作了**超過 100 條「正向育兒」短片**，廣為教育界及社福機構所引用，並曾多次受邀在中小學／大專院校／機構等分享正向家長教育。

我們的服務包括：正向家長工作坊／講座、教養諮詢、專業輔導等。

2024/25
正向家長講座／工作坊詳情

年度關鍵字：精神健康

近年**精神健康**受到社會重視，我們非常關切學童所面對的身心壓力，同時深明家長及教師作為孩子成長的最前線，若能學習與精神健康相關的知識，掌握梳理情緒及溝通等軟技巧，將能夠為下一代築起最強的保護網。

我們推廣的**正向育兒**本身就以協助孩子整全的心智發展為目標，和精神健康息息相關。因此我們本年度的講座及工作坊都會加強相關元素，並會推出**家長／教師支援服務、相關培訓講座**。

我們擅以**簡單易明**的手法闡述兒童發展知識、心理學論述、正向育兒理念等，讓普羅家長也能輕易明白影響子女成長的各種因素。除了正向育兒技巧，我們更著重**家長的心態轉變及自身成長**。我們相信當家長也具備正向育兒觀，**家校合作**亦能事半功倍，既能安撫父母的焦慮感，同時減輕教師壓力。

正向教養 PO-01

你的信念如何，你的孩子也必如何

* 附以 POPA 非公開、獨家短片解說

美國史丹福大學心理學教授 Dr. Carol Dweck 指出孩子的能力和成就取決於他們的心態：「成長心態」VS「固化心態」。

講座會通過有趣的活動及例子，讓家長明白心態如何影響孩子成長，以及家長可以如何培養孩子的**成長心態**。

- 主題關鍵字：教養理念／成長心態／家長省思
- 主要講者：Ms. Samantha Lam 林綺雯女士
- 適用對象：幼稚園／小學／初中家長

正向教養 PO-02

因乜解究，父母咁易嬲？

* 附以 POPA 非公開、獨家短片解說

管教孩子時父母常會說「因為孩子點點點，所以我咁咁咁」，乍聽好像理所當然，但在「因為—所以」之間，原來有些東西正在影響父母對孩子的一舉一動的反應。

講座以美國著名心理學家 Albert Ellis 的 ABC 理論拆解情緒的機制，讓父母**檢視自身情緒**，有助平靜自己狀態，同時有能力**重新理解孩子的情緒**。

- 主題關鍵字：家長情緒及精神健康／轉換心態
- 主要講者：Ms. Samantha Lam 林綺雯女士
- 適用對象：幼稚園／小學／初中家長

正向情緒 PO-03

當孩子的情緒訓練員

* 附以 POPA 非公開、獨家短片解說

每個小朋友都會有鬧情緒的時候，他們會大叫、大喊、「扭計」發脾氣。當這些情況發生時，作為父母，應該如何應對？

講座以美國華盛頓大學心理學教授 Dr. John Gottman 的理論為基礎，分享家長應對孩子情緒的慣常做法，並解說怎樣做到「情緒輔導型家長」，讓家長明白**情緒智商**的重要性。

- 主題關鍵字：情緒智商／實戰技巧
- 主要講者：Ms. Samantha Lam 林綺雯女士
- 適用對象：幼稚園／小學／初中家長

正向溝通 PO-04

親子溝通，溝極唔通？

很多家長不是不明白親子關係的重要性，但往往在管教之中，顧此失彼，賠上了**親子關係**。

講座將會按受眾的孩子年紀，調整內容，分享各階段孩子的心理需要，讓家長明白如何聆聽孩子心聲，加上輔導技巧、愛的語言等理論的輔助，家長將能**掌握溝通竅門**，和孩子校啱 Channel，重建良好關係。

- 主題關鍵字：親子關係／正向管教技巧
- 主要講者：Ms. Samantha Lam 林綺雯女士
- 適用對象：幼稚園／小學／初中家長

正向管教
PO-05

6A 教育法 | 唔打唔鬧，點樣教？

親子關係是孩子成長的保護網，偏偏學習壓力、管教困難，使家長容易以打罵作管教手段。

講座以 **6A 教育法**拆解打罵孩子的負面後果——「破壞關係」，並為家長提供簡易框架，初步理解如何以「接納」為基礎去引導子女。

- 主題關鍵字：親子關係／正向管教技巧
- 主要講者：Mr. Sunny Ho 何曉晴先生
- 適用對象：幼稚園／小學／初中家長

正向管教
PO-06

6A 教育法 | 培養孩子責任感

整全的心智發展代表孩子能循序漸進，學習到為自己的行為**負責任（Accountability）**，不過要如何做到並不容易。

講座會分享如何以 6A 教育法引導子女，並拆解實戰困難，讓家長明白「如何跟子女訂立協議」、「自然後果 vs 邏輯後果」等概念，循序漸進讓子女負起責任來。

- 主題關鍵字：親子關係／正向管教技巧
- 主要講者：Mr. Sunny Ho 何曉晴先生
- 適用對象：幼稚園／小學／初中家長

正向管教
PO-07

6A 教育法 | 以同理心實踐接納有方法！

若父母能從孩子角度出發，很多時都會發現孩子其實不是頑皮而是在尋求父母的協助。不過，要轉換角度並不容易。

6A 教育法強調**接納（Acceptance）**為親子關係最重要基石，不過亦是很多家長實踐起來，覺得最困難的部分。講座會深入討論如何應用同理心來實踐「接納」。

- 主題關鍵字：同理心／兒童為本
- 主要講者：Mr. Sunny Ho 何曉晴先生
- 適用對象：幼稚園／小學／初中家長

6A 教育法家長課程

6A 教育法雖是具體易明的框架，實踐起來卻不容易，仍需時間及深入的講解。故我們亦設為期 4 至 6 節的家長課程，讓家長可以透過小組及互動形式，進一步鞏固對 6A 教育法的理解，體會親子關係對管教的重要意義，並由此基礎使管教事半功倍。

- 主題關鍵字：親子關係／正向管教技巧
- 導師：Mr. Sunny Ho 何曉晴先生
- 適用對象：幼稚園／小學／初中家長

一般為 6 節，
人數 20 人以內

父母的「青春期煩惱」PO-08

從「帶著走」到「陪著走」(Level 1)

青少年「反叛期」或者會令很多家長聞風喪膽，孩子彷彿變了另一個模樣。

講座以**家庭生命週期**（Family life cycle）的概念，讓家長明白孩子的反叛也有「用處」，以及背後的成長需要，從而調整回應方式。從昔日帶著孩子，到今日學會陪著孩子走這段青春路。

和反叛期的孩子對話(Level 2)

有人說「每個人年輕時，都曾經反叛」——工作坊會承接 Level 1，喚醒家長心中那個都曾經反叛或從沒反叛過的自己，從而協助家長更切身體會，了解正值青春期的孩子，並能**發掘自身資源去應付孩子的轉變**，做一位 Empower 了的家長！

- 主題關鍵字：青春期／親子關係
- 主要講者：Ms. Lucy Lee 李淑霞女士
- 適用對象：高小／初中家長

曾合作學校／機構

高美士中葡中學（澳門）、元朗商會中學、中華基督教會基慧小學、聖公會聖紀文小學、黃埔宣道小學、聖公會聖約瑟堂幼稚園、保良局蔡冠深幼稚園、中華基督教會屯門堂幼稚園／幼兒園、基督教宣道會太和幼稚園、何福堂幼稚園、中華基督教會屯門堂幼稚園二校、佛教曾果成中英文幼稚園、明愛青少年及社區服務、香港教育大學、香港理工大學、香港成長思維協會、Lovempathy Academy 愛童行學園、教育燃新、慈慧幼苗、PMQ 元創方、小童群益會、循道衛理楊震服務處復康服務部（到校學前康復服務）等

凡參加講座／工作坊的家長可獲發該主題相關的 5 篇 POPA 內容，以便深化所學，內容會以 PDF 形式發送。

- 以上講座一般需時 1.5-2 小時，人數 100 人以下
- 主要講者如未能在時間上配合，或會交由團隊其他成員主講。
- 可按校本需要調整內容或主題。

家長回饋
（工作坊．講座．6A 課程．網上內容）

喜歡講師 Samantha 說話很吸引 . 無悶場 . 容易明白內容

大肚睇到依家小朋友六歲半，剛好七年，好開心同 POPA 一齊成長。POPA 亦係我喺教養路上嘅啟蒙老師…

從你地身上學到好多育兒知識，一直覺得英文先有唔打唔鬧嘅育兒資訊，原來廣東話都有。就算我有啲已經用英文學咗，都會睇多次廣東話。由個女 1 歲睇到個女而家 5 歲，佢好乖！ POPA 功不可沒呢！多謝你地嘅堅持！繼續支持！

Samantha 講者講得精彩

導師很用心，從不同角度讓家長反思 parenting 多面性，整體來說感覺好舒服，讓父母有一個空間反思，謝謝。

明白反叛期多咗

Instead of just answering questions, the presentation helps us explore parenting principles, such as unconditional love and children validation need. These are areas I didn’t put much thought about.

果然係老師真係一語中的！你簡單嘅一個訊息好似睇穿咗同埋綜合左我嘅感受。原來被人睇到我嘅付出同認同我嘅付出係咁重要。

多謝 Sunny 用自己例子作分享。

好彩有出席，學到好多嘢

感謝你們的付出及分享！陪伴不同階段的成長，家長真係要活到老學到老 , 這裡的資訊及分享很能夠幫助香港這個「獨特的成長環境」，是清泉一般讓我停一停想一想！謝謝你們。

好有幫助！講得好具體照顧者應該點做 : 就係指示同界線要簡單、清晰！

事實上 好多家長其實都未能講出到底要小朋友點做 只會講：「唔好咁！ 唔可以咁！」

Sunny 經驗好豐富，同學又有好多經驗分享。大家都會好多點子分享，好有得著。

2024/25
家長／教師支援服務詳情

有時成為父母最大的難題或許不是學習教養知識，而是這路上的種種辛酸不足為外人道，要找到能互相支持的同路人也不容易，於是很多**家長都常感到孤單無助**。

老師亦然，在繁重教務下，還要兼顧學生的全人發展，並在家校合作上花心思。

由是我們在 2024/25 學年，將會推出以下**家長／教師支援**服務，包括小組、培訓講座及輔導服務等：

家長情緒支援小組

由專業輔導員帶領，通過同路人的互相分享支持，組成一個具療癒效用的情緒支援小組。

活動會視乎情況，加入靜觀或藝術等元素，讓家長能夠在一個安全的空間分享真實感受。當小組成員間能**建立互信及接納**，將能成為**家長的情緒出口**，幫助他們**重拾希望感**，能夠更有能力去關愛孩子成長。

- 一般為 4-8 節，每節 1.5 小時
- 人數為 8 [+/-2] 人
- 主要負責成員：Ms. Phoebe Chan 陳祖恩女士
- 適用對象：家長

POPA 家長工作分享會（老師培訓）

要做好家長工作，和家長們有效溝通，需要對「家長」這個群體有深入的了解。然而，成為父母的經驗非常獨特，對於並未經歷過或相對年輕的老師而言，要真正掌握及了解「家長」需要並不容易。

分享會由 POPA Co-Founder 及總編輯分享 POPA 近十年如何走入「家長」社群，以及非父母者可以如何掌握家長們的需要，達至有效溝通。

- 主要講者：Ms. Samantha Lam 林綺雯女士
- 適用對象：老師（特別適合新入職或未為人父母的老師）

個人輔導服務

心理輔導能提供一個安全及不帶批判的空間，讓人自由表達情感，減輕心理壓力，提升精神健康。輔導員亦可協助受助人深入地了解自己的性格、價值觀等，從而增強自我認識和自我價值感，在情緒受到困擾的時候，能夠有更多彈性去有效調節。

我們的輔導服務均由專業輔導員負責，至少具備碩士資歷，大部份都具家長教育或教育相關的經驗。

其他服務

- 家庭治療；
- 親職諮詢；
- 兒童為本遊戲治療；
- SEN 學童支援小組等；

可按學校需要調整，歡迎查詢。

主要講者 / 導師簡介

Mr. Sunny Ho 何曉晴先生

- 美國麥道衛事工「6A 品格教育™」認證講師
- 香港有品運動「6A 品格教育™」認證講師
- 精神健康急救（關懷青少年版）課程
- 親子藝術正向心理活動設計證書課程

具美國麥道衛事工及香港有品運動的「6A 品格教育™」認證講師資格，曾多次到校主持家長工作坊及講座，自 2021 年起於 POPA 撰寫親子文章，筆名「父能量」，2023 年起為 POPA【教養有心法｜父母必需要知的 6 個 A】家長工作坊擔任導師。

Sunny 的教養導師之路由成為人父開始，他親身體會過調整教養心態所能帶來的改變，每日仍努力學習如何接納孩子，重新認識自己。他擅長同理家長處境，並以自身經歷分享，為家長帶來啟發。

Ms. Samantha Lam 林綺雯女士

- POPA Co-founder 及總編輯
- 香港專業輔導協會會員
- 香港理工大學諮商與輔導文學碩士（院長名單）
- FOCCUS 婚前評估協談員
- 精神健康急救（關懷青少年版）課程
- Basic Certificate Course in Family Therapy 及 Intermediate Course in Family Therapy（亞洲家庭治療學院）
- 沙維雅模式基礎輔導課程（香港沙維雅人文發展中心）
- EFCT 情緒取向伴侶／家族治療國際認證初階訓練課程

自 2015 年起，主理超過 100 集正向家長教育動畫短片審稿及製作，亦負責統籌及編寫 POPA 日常的內容，與家長及各領域的專家，包括臨床心理學家、家庭治療師、輔導心理學家等合作。2018 年完成輔導文學碩士，一方面開展輔導工作，處理原生家庭、情緒困擾等個案；同時運用所學所知，代表 POPA 回答家長教養疑難、入校主持講座等。現為香港專業輔導協會會員。

近十年在 POPA 的親職工作使 Samantha 深感一位家庭成員的成長，可以為整個家庭帶來改變，是以對家庭治療特別感興趣，先後於亞洲家庭治療學院、香港沙維雅人文發展中心等繼續進修。她亦深信情緒健康之於孩子及父母同樣重要，父母自身成長更是一個健康快樂家庭的關鍵。

Ms. Lucy Lee 李淑霞女士

- 英國心理治療師委員會註冊家庭心理治療師
- 英國家庭治療及系統實踐協會會員
- 亞洲家庭治療學院院士
- 香港註冊社工
- 香港大學社會科學學院講師
- 英國倫敦國王學院家庭治療碩士
- 英國家庭治療學院兒童為中心家庭治療專業證書
- 香港中文大學家庭輔導及家庭教育碩士
- 香港大學社會工作學士

具超過十年兒童青少年及家庭輔導經驗，曾在本地兒童院舍處理過百個個案，後來於英國進修，成為英國註冊家庭治療師，並在當地繼續從事家庭輔導工作，更曾為英國修咸頓大學醫科學生家庭治療課導師。她現為香港大學社會科學學院半職講師，並繼續前線的家庭治療工作。

Lucy 於 2019 年開始為 POPA Channel 撰寫文章，分享她作為家庭治療師的專業知識及個案經驗。她擅以家庭系統角度，協助家長找到新視角，重整家庭內部資源，以改善家庭成員間的相處互動及溝通 模式。

Ms. Phoebe Chan 陳祖恩女士

- 專業輔導員
- 香港大學社會科學系輔導學碩士
- 善養親職輔導員證書

擁有多年特殊教育需要（SEN）學童的支援經驗，曾於學校、私營機構及慈善機構，提供個人輔導、支援小組及家長講座等服務，在家庭諮詢和輔導方面亦積累了豐富的經驗。Phoebe 曾學習行為治療（ABA），而她傾向人本的輔導取向，這讓她能更全面地理解 SEN 學童，尤其是自閉症譜系障礙（ASD）學童及其父母的需求。

Phoebe 擅長以正念靜觀、藝術創作等介入工具，並揉合輔助教養模式、正向教養及非暴力溝通等的理論，協助家長重整心態創造聆聽自己內心的空間，釐清自身需要，為家長提供情緒支持及親職技巧支援。

有興趣合作學校，歡迎聯絡我們，或填妥此表格：
https://forms.gle/eR8F8xp3hCFXpxSU8

Website: www.popa.hk
Email: info@popa.hk
Whatsapp: 68430618

POPA CHANNEL