

2026/27 正向教養

家長講座・工作坊・專業支援
入校及機構服務簡介

服務範疇一覽

- **家長教育講座 / 課程 / 工作坊**
- **家長小組及親子活動**
- **教職員培訓及支援**
- **個別家庭跟進及支援** 遊戲治療、家庭治療、個人輔導、各項兒童專業評估等
- **一站式校本家長教育支援**

爲何選擇 POPA？

10+ 年 專注正向家長教育	**35+ 萬** 社交平台追蹤
100+ 條 原創「正向育兒」動畫短片	**100+ 場** 入校及機構家長講座及活動 / 教職員培訓

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**，吸引了**超過 35 萬追蹤者**。

十年來，我們製作了**超過 100 條「正向育兒」短片**，廣為教育界及社福機構所引用，也曾多次受邀在中小學 / 大專院校 / 機構等推廣正向家長教育，並獲得正面評價。

- **講座附送獨家 PDF 延伸閱讀**
- **指定講座配有 POPA 獨家短片引導**
- **可按校本需要彈性設計主題及調整節數**

三大特色



簡單易明 x 理論實戰並重

我們擅長以簡單易明的手法闡述兒童發展知識、心理學論述與正向育兒理念，讓**家長輕鬆掌握**核心要素。



心態轉變 x 促進家校合作

除了管教技巧，我們更著重**家長心態轉變**及自身成長。有效安撫家長焦慮，促進和諧家校合作並減輕教師壓力。



POPA 動畫短片引導

大部分講座主題，均融入 POPA 100+ 集經典「正向育兒」動畫短片，以情境故事引發家長思考與討論，部分更有獨家短片。

活動時長：一般一節 1.5 - 2 小時

校本彈性：主題與節數可按學校特定需求客製

講座延伸：所有講座均會提供 5 篇延伸內容，深化學習

25/26 年度入校家長活動
意見調查

97.7%
4 分滿意 - 25.4%
5 分極滿意 - 72.3%

整體滿意度
講座 / 工作坊整體評價

高達 97.7%+ 參加者給予
滿意或極滿意

97.1%
4 分滿意 - 24.4%
5 分極滿意 - 72.7%

講者表現
講者準備充足

讚賞講者準備充分、講解
清晰生動

95.1%
4 分滿意 - 28.9%
5 分極滿意 - 66.2%

內容實戰度
切合日常教養實際需要

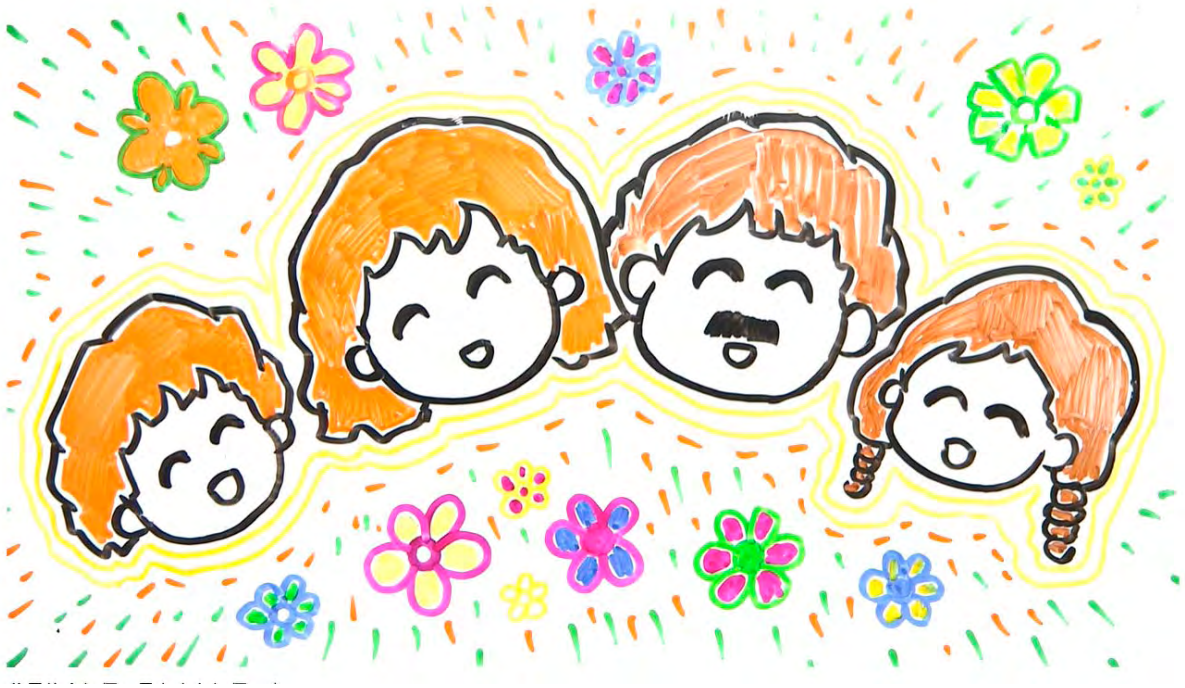
理論與實戰技巧並重，
能即時應用

94.7%
4 分 - 32.5%
5 分必定參與 - 62.2%

重臨與推薦
表示會再次參與 POPA 活動

高比例家長表示期待
再次參與或會推薦予親友

問卷回收：600+ 份



目錄

購買 / 查詢服務流程 p.6

家長講座 / 工作坊主題一覽 p.7

家長課程 / 小組及親子活動 p.21

個別家庭跟進及支援 p.30

教職員培訓及支援 p.31

主要講者 / 導師 p.33

曾合作學校 / 機構 p.43

購買 / 查詢服務流程

1

初步接洽與報價

校方可直接 WhatsApp 聯絡 6843 0618，或填寫網上查詢表格。我們會有專人為你講解詳情，及進行報價。

2

確認服務與宣傳授權

雙方確認活動日期、時間、主題等。POPA 會發出正式報價單。待學校簽回確認後，我們將授權使用特定的POPA圖片，作活動宣傳之用。

3

活動前物流協調

活動前一周，POPA 團隊將聯絡負責老師 / 社工，以便作出物流等安排，確保活動順暢。

4

成效數據報告與結算

活動結束後，我們會整理家長問卷調查數據及後續文件（如有），供學校參考，並發出正式發票，完成請款手續。

家長講座 / 工作坊主題一覽

涵蓋兒童發展、正向管教、青春期成長、家長身心健康等主題。

● 孩子成長與心理發展

- PO-01 ｜你的信念如何，你的孩子也必如何？⭐
- PO-03 ｜當孩子的情緒訓練員 ⭐
- PO-08a ｜父母的青春期煩惱 從「帶著走」到「陪著走」
- PO-08b ｜父母的青春期煩惱 和反叛期的孩子對話
- PO-09 ｜理解孩子不當行為的背後・孩子脾氣，有得預期？⭐
- PO-11 ｜開學情緒難平復？談如何幫助孩子適應新學年
- PO-13 ｜從衝突到信任・親子共譜青春對話
- PO-14 ｜數位時代親職之道・助孩子安全探索網絡世界
- PO-16 ｜冰火相容・提升孩子執行能力
- PO-18 ｜尋回孩子的內在驅動力

● 家長情緒支援與身心健康

- SP-01 ｜ 6A 教育法家長課程
- GP-01 ｜家長情緒支援小組（愛自己）
- GP-02 ｜ SEN 家長支援小組
- GP-03 ｜升中家長支援小組
- SP-02 ｜家長圍爐
- SP-03 ｜家長情緒工作坊

活動時長：一般一節 1.5 - 2 小時

校本彈性：主題與節數可按學校特定需求客製

講座延伸：所有講座均會提供 5 篇延伸內容，深化學習

附以 POPA 非公開、獨家短片解說
最多學校揀選主題（過去三年頭 5 位）
26/27 年度新主題

● 正向管教與親子關係

PO-02 ｜因乜解究，父母咁易嬲？
PO-04 ｜親子溝通，溝極唔通？
PO-05 ｜ 6A 教育法 唔打唔鬧，點樣教？
PO-06 ｜ 6A 教育法 培養孩子責任感，告別拖延
PO-07 ｜ 6A 教育法 以同理心引路，家長如何接納孩子
PO-10 ｜從善良到智慧・引導孩子建立有界限的同理心
PO-12 ｜親子相處更融洽・性格解析與管教智慧
PO-17 ｜情緒大冒險・探索孩子的內心世界

● 正向親子互動與體驗工作坊

AY-01 ｜大集繪藝術活動（親子／家長／家校同樂）
AY-02 ｜親子桌遊／繪本工作坊
AY-03 ｜親子愛語工作坊
AY-04 ｜靜觀活動（親子／家長）

PO-01

你的信念如何，你的孩子也必如何

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，取決於他們擁有的是**「成長心態」**還是**「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：孩子成長與心理發展

講者：Ms. Samantha Lam

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

成長心態 # 鷹架 # 讚賞

附以 POPA 非公開、獨家短片解說

PO-02

因乜解究，父母咁易嬲？

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 Dr. Albert Ellis 的 ABC 理論拆解情緒機制，讓**父母學習檢視自身情緒**，同時有能力重新理解孩子行為背後的情緒。

主題：正向管教與親子關係

講者：Ms. Samantha Lam

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

冰山理論 #ABC 理論
父母自省

附以 POPA 非公開、獨家短片解說

PO-03

當孩子的情緒訓練員

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。這時作為父母，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：孩子成長與心理發展

講者：Ms. Samantha Lam

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

情緒教育 # 接納 # 同理孩子

附以 POPA 非公開、獨家短片解說

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：正向管教與親子關係

講者：Ms. Samantha Lam

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

親子溝通 # 愛語 # 父母自省



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：正向管教與親子關係

講者：Mr. Sunny Ho

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

管教策略 # 接納孩子
品格教育

PO-06 6A 教育法

培養孩子責任感，告別拖延

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：正向管教與親子關係

講者：Mr. Sunny Ho

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

自發驅動力 # 責任感

PO-07 6A 教育法

以同理心引路，家長如何接納孩子

6A 教育法強調**接納（Acceptance）**，更以此為親子關係最重要基石。不過，基本功往往是最難做好。「接納」正是很多家長嘗試實踐 6A 教育法時，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」，協助家長轉念。

主題：正向管教與親子關係

講者：Mr. Sunny Ho

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

同理心 # 接納

PO-08a 父母的青春期煩惱

從「帶著走」到「陪著走」(Lv 1)

青少年「反叛期」或者會令很多家長聞風喪膽，孩子彷佛變了另一個模樣。

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。

主題：孩子成長與心理發展

講者：Ms. Lucy Lee

適用對象：小學／初中家長

青春期 # 家庭治療理論

PO-08b 父母的青春期煩惱

和反叛期的孩子對話 (Lv 2)

有人說「每個人年輕時，都曾經反叛」——講座會承接 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。

此講座能讓家長**發掘自身資源去應付孩子的轉變**，做一位 Empower 了的家長！

主題：孩子成長與心理發展

講者：Ms. Lucy Lee

適用對象：小學／初中家長

青春期 # 家庭治療理論 # 家長自省

PO-09 孩子脾氣，有得預期？

理解孩子不當行為的背後

孩子現時有什麼行為問題讓你感到很困擾？「佢唔肯溫習」、「佢坐唔定」、「佢唔專心」……對父母而言，孩子某些行為是一個需要解決的「問題」，然而**孩子的行為可能藏著訊息，等待父母解讀**！講座以臨床心理學家 Dr. Ross W. Greene 的理論作基礎，讓父母有機會以另一個角度重新理解孩子的不當行為。

主題：孩子成長與心理發展

講者：Ms. Samantha Lam

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

行為問題

附以 POPA 非公開、獨家短片解說

PO-10 從善良到智慧

引導孩子建立有界限的同理心

很多家長希望孩子擁有同理心，然而真正的同理心不只是單單的感同身受，而是懂得理解他人，同時尊重自己的界限！當孩子的善良變成「討好」，當同理變成「犧牲」，這可能會讓他們在人際關係中迷失自己。

講座或會顛覆大家想像，原來同理心過多也可能是種負擔？

主題：正向管教與親子關係

講者：Ms. Samantha Lam

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

同理心 # 社交 # 品格教育

PO-11

開學情緒難平復？助孩子適應新學年

每年的開學季節，許多小朋友都充滿期待。然而，對某些孩子來說，開學並不是一件容易的事。適應新環境、建立新的人際關係，甚至面對新的課程挑戰，都可能讓他們感到壓力和不安，影響到他們的情緒和學習狀況。講座會分享學生在開學時的心情和可能出現的狀況，讓家長更早掌握孩子狀態，及早協助。

主題：孩子成長與心理發展

講者：Ms. Anny Chu

適用對象：幼稚園／小學家長

情緒教育 # 行為問題 # 拒學

PO-12　親子相處更融洽

性格解析與管教智慧

孩子性格由天生基因和成長環境互相影響而建立，每位孩子的性格特質及脾性（Temperament）都各有不同。家長自身性格和育兒風格亦會直接影響親子互動。講座將分享如何因應性格特質調整管教方式，那麼無論在溝通、教養，甚至解決衝突等方面，效率都會大大提升，令親子關係更和諧！

主題：正向管教與親子關係

講者：Ms. Anny Chu

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

親子關係 # 性格特質

PO-13

從衝突到信任・親子共譜青春對話

當孩子步入青春期，總是會突然變得難以捉摸，有時反叛、有時沉默，甚至不願與父母分享內心世界。孩子青春期所帶來了諸多挑戰和不確定性，往往讓家長深感焦慮和擔憂。

講座將會和家長分享孩子步入**青春期的心理需要**，以及自身角色的轉變，了解如何走過這個暴風期。

主題：孩子成長與心理發展

講者：Ms. Samantha Lam

適用對象：小學／初中家長

青春期 # 親子溝通

PO-14 助孩子安全探索網絡世界

數位時代親職之道

談到孩子用手機，你就只想到「沉迷」？在數位時代，孩子接觸手機和社交媒體已經是不可避免的現實。與其禁止，我們更需要教會孩子如何在使用手機和網絡時保護好自己。從隱私設定到應對網絡霸凌，以及**家長可能會忽略的網絡世界社交禮儀**！講座將**結合我們十年社交媒體經驗**，以及對孩子成長需要的認識，協助家長裝備自己。

主題：孩子成長與心理發展

講者：Ms. Samantha Lam

適用對象：小學／初中家長

青春期 # 網絡危機
社交媒體

PO-15 陪伴孩子自信迎接小學新階段

升小準備分享會

孩子即將踏入小學，大家準備好與他們一起迎接這重要轉變了嗎？講者將以過來人身分，和家長們分享實戰經驗，探討如何提升孩子對「升小」的參與度，引導孩子與不同年紀的同學相處、適應與幼稚園截然不同的功課模式等。講座將滲入 6A 教育法的概念，讓家長明白適時放手，有助孩子在「撞板」中成長，並培養獨立和解決問題的能力！

主題：孩子成長與心理發展

講者：Mr. Sunny Ho

適用對象：幼稚園／小學家長

#6A 教育法 # 小一適應

PO-16

冰火相容・提升孩子執行能力

「叫極都唔聽」、「做功課慢吞吞」、「少少事就發脾氣」…… 這些令家長頭痛的日常，其實與孩子大腦的「執行功能」（Executive Function）息息相關。「執行功能」亦有「冷」「熱」之分。講座會用最淺白的方式，帶大家認識這套大腦運作系統，並探討家長可以如何配合孩子的發展規律，給予適當的支援。

主題：孩子成長與心理發展

講者：Dr. Kean Poon

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

執行功能 # 大腦發展

PO-17

情緒大冒險・探索孩子的內心世界

你的孩子是否容易鬧脾氣，或者不願表達感受？作為家長，你是否曾苦惱該如何回應，才能避免衝突升級？

這場講座將會拆解孩子的情緒密碼，了解情緒如何影響孩子的行為與思考分享，以及怎樣透過遊戲幫助孩子調節情緒，強化親子溝通，讓家庭更溫暖和諧！

主題：正向管教與親子有效溝通

講者：Ms. Anny Chu

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

情緒教育 # 親子溝通
遊戲治療

PO-18

尋回孩子的內在驅動力

孩子做功課總是拖延、叫不動，打機玩耍時卻充滿幹勁？卡住孩子的往往不是懶惰，而是高壓與害怕失敗的心理防禦機制。

講座將帶領家長打破「外在獎勵」的迷思，引導家長由「監督者」轉化為「支持者」，協助孩子在生活中找到發自內心的驅動力，建立恆毅力（Grit）。

主題：孩子成長與心理發展

講者：Ms. Samantha Lam

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

自發驅動力 # 恆毅力
自我決定論



家長真實回饋

97.7%

4 分滿意 - 25.4%
5 分極滿意 - 72.3%

整體滿意度
講座 / 工作坊整體評價

高達 97.7%+ 參加者給予
滿意或極滿意

眞誠分享，受益匪淺

感謝 Samantha 講師的真誠分享，真的受益匪淺。通過溫柔的語調、仔細的語言，令我更加明白怎麼樣聆聽孩子的心聲，理解孩子的感受。

教育孩子上有著很大的提醒，畢生受用。

講者好落地、資料 update

喜歡講師 Samantha 說話很吸引，無悶場。容易明白內容。

理論實踐並重

理論與實踐都有提及，十分感恩　貴機構與講者的分享。希望日後可分享有關小孩情緒的資訊。

具體清晰有幫助！

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！」

內容充實

內容非常充實，感謝學校舉辦是次活動，亦感謝導師用心分享。

講員理解家長所面對的，幫到我放鬆心情

切身理解現代家長面對的教養狀況，能夠幫助我放鬆一點去應對學習和教養上的壓力，特別欣賞講員提到升小學生面對比以前複雜的人際關係，非常重要和真實。



導師一語中的

果然係老師（Sunny）真係一語中的！你簡單嘅一個訊息好似睇穿咗同埋綜合咗我嘅感受。原來被人睇到我嘅付出，認同我嘅付出係咁重要。多謝導師用自己例子作分享。

有趣而入心

Sam 講解清晰，非常有心為小朋友及家長推行正面教養。

有反思空間

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。

講解好透徹！終於知道點樣落實「溫柔而堅定」

好欣賞 Anny 講得夠通透容易 get 到，實例分享又好貼合現實。我之前讀書、聽講座都見過溫柔而堅定呢個 term 一直都唔係好揣摩到係點。Anny 解釋得好完整，我之後就可以實踐啦。多謝曬！

講得好好，例子貼題

家長課程 / 小組及親子活動

SP-01

6A 教育法家長課程

以美國著名育兒專家 Dr. Josh McDowell 提出的 6A 教育法為框架：**Acceptance（接納）、Appreciation（讚賞）、Affection（關愛）、Availability（時間）、Accountability（責任）、Authority（權威）**。讓家長明白如何以接納為基礎，建立良好的親子關係。

人數：20 人以內

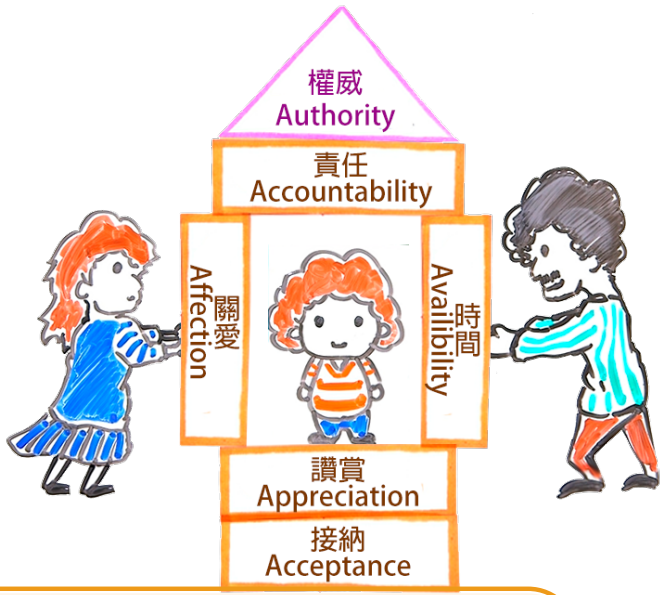
時數：合共 9 小時（4 - 6 節）

導師：Mr. Sunny Ho

香港有品運動「6A 品格教育™」認證講師

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

校本彈性：可調整節數及每節時長



特備課程資源

- 配以 POPA 動畫短片解說
- 附送獨家實用學習筆記及延伸閱讀
- 100% 出席家長可獲發聽講證書

課程學員真實回饋

重新接納女兒

學完六堂，我重新認識女兒不好的習慣，去接納。一開始真係好難。不過自己有改變，大家都相處好啲。慢慢改變自己先。

導師提醒夠精準，會努力學習

謝謝 Sunny 真誠分享和**精準的提醒**！對我最大的提醒是要接納孩子，很多時候我不滿意他們行為，也令自己非常憤怒。不但孩子的行為沒有改善，關係也變得更差。像耶穌無條件的接納的確是關係建立的基礎。我相信此信念也適用於夫妻關係，我會努力學習此功課，用愛，用正確的方法來教導孩子。感謝你！祝福你和你的家庭。神與你們同在！

感謝學校安排

本身之前有看過這本書，這次用日常生活的例子去解釋如何實踐，非常實用。**謝謝學校及 Sunny 的安排。**

課堂有趣，夠生活化

多謝學校提供一個機會，讓我好好學習如何有效地去關愛、管教孩子。課堂使用有趣和生活化的例子，讓我明白當中的理論。希望日後能好好的把今天學到的理論實踐出來，與孩子有更好的關係。

講解用心，提醒我要學習放手

多謝 Sunny 用心講解，最大感受，太想兒子做到父母心中的要求，喺呢方面要多多反省。真係要學習放手，多讚賞，在旁觀察，不要太早給建議。

SP-02
家長圍爐

圍爐小聚是單次活動，形式簡單直接，透過導師引導同路人互動，讓家長暫時放下日常包袱，按不同主題，互相傾訴與加油打氣，重新找回正向育兒的能量與視角。活動切合學校推動家長支援與身心健康發展的需求，能協助建立一個具溫度與互相支持的家長社群。

人數：20 人　　**時數：**1.5 小時

SP-03
家長情緒工作坊

根據過去入校的經驗，「情緒教育」往往是家長最渴望深入了解，卻難以在單次講座中即時掌握的核心課題。此工作坊可作為講座的延伸，旨在陪伴家長一步一腳印，實操練習。活動會按家長對情緒認識深淺，製作合適工作紙或工具，引導家長理解情緒發生的機制，將課堂知識落實為可操作的日常步驟。

人數：15[+/-5] 人　　**時數：**1.5 小時

SP-02/03 共同服務規格

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

校本彈性：可調整節數、每節時長及主題

導師：均至少具輔導碩士學歷或註冊社工資格

GP-01/02/03

家長支援小組

由導師帶領，通過同路人的互相分享支持，組成一個具療癒效用的家長支援小組。當小組成員間能**建立信任**，將能成為**家長的情緒出口**，幫助他們**重拾希望感**，更有能力去關愛孩子成長。活動可視乎校本設計不同主題的小組，讓家長能夠在安全的空間分享真實感受。

現時已有主題包括以愛自己為主軸的情緒支援小組，也有專為 SEN 家長及高小家長預備的支援小組。

現有主題

- GP-01 家長情緒支援小組
- GP-02 SEN 家長支援小組
- GP-03 升中家長支援小組



人數：8 [+/-2] 人

時數：每節 1.5 小時（4-8 節）

導師：均至少具輔導碩士學歷或註冊社工資格

適用對象：幼稚園／小學／初中家長

校本彈性：可調整節數、每節時長及主題

AY-01

大集繪（Draw All You Can, DAYC）

親子 / 家長 / 家校同樂 / 培訓

什麼是大集繪？

大集繪是美籍藝術家 Hiep Cao Nguyen 創立的一種創新互動藝術活動，結合繪畫、心理學與團隊合作，旨在打破傳統藝術創作的限制，無論參加者有沒有繪畫經驗，只要跟隨步驟，從抽卡片開始，一步步將圖案連接、豐富畫面，最後填滿畫紙就能創造出專屬藝術作品！

大集繪靈活性強，既可以小組形式，讓參加者作個人創作；也可以讓組員合作一幅大畫，共同參與，互相補足，激發靈感，同時增進彼此的尊重和欣賞，參加者還能透過藝術舒緩壓力、沉澱心靈。



AY-01a 親子大集繪

親子大集繪不僅能促進親子之間的互動和溝通，還能培養孩子的創意思維、專注力和解決問題的能力。過程中，家長可以發現孩子充滿無限可能，並且與他們一起體驗藝術的樂趣與成就感！

 # 人數：21 對親子內　　**適用對象：小學家長**

AY-01b 家長大集繪

家長可以用繪畫來抒發教養時的種種情緒，從而幫助他們學會與情緒共處。在活動中，家長亦可透過分享創作過程中的感受與啟發，增加彼此支持。

 # 人數：20 人內　　**適用對象：小學家長**

AY-01c 家校同樂 / 培訓

大集繪一方面可以幫助老師 / 同工舒緩壓力，亦可以通過合作畫增進同事間的默契，建立團隊精神，更可作為家校同樂的活動，增進學校與家長的關係。

 # 人數視乎活動設計　　**適用對象：學校教職員 / 家長**

共同服務規格

時數：1.5-2 小時

導師具備 Draw All You Can「大集繪」第一級認證導師資格

AY-02

親子桌遊／繪本工作坊

AY-02a 親子桌遊

以桌遊為切入，指導家長如何讓孩子學習輪流等候、調整輸贏心態，從而建立親子關係。此活動可以家長工作坊，或親子工作坊形式進行。

AY-02b 親子繪本 - 情緒

「生氣」這頭小怪獸，總是讓人想躲得遠遠的！活動透過繪本《我變成一隻噴火龍了》來一場親子情緒探索之旅，爸媽和孩子將攜手製作「噴火龍」，輕鬆學會如何與情緒做朋友，釋放壓力，收穫滿滿的歡笑與親子時光！

AY-02c 親子繪本 - 半途而廢

很多家長希望以獎勵推動孩子，但未必有成效。活動以繪本《不要半途而廢，堅持做！》做切入，和家長孩子一起學習目標訂立，更會一起動手做目標獎勵盒。

AY-02d 親子遊戲啟導 LEGO® 六色積木與遊戲箱

以六色積木與 LEGO® 遊戲箱帶動體驗學習。透過親子合作、共玩與協調分工，加深親子溝通，共同享受遊戲過程，培養孩子安全感與成就感，加強家庭情感連結。

導師：Ms. Anny Chu

適用對象：小學親子

時數：每節 1.5 小時

人數：15 對親子

AY-03

親子愛語工作坊

由美國婚姻治療師 Gary Chapman 所提出的五種愛的語言，點出了每個人對愛的表達和接收愛的方式都不一樣。活動希望透過各種有趣互動，讓參加者享受美好親子時光之餘，長遠能幫助親子間互相明白了解。

人數：10 對親子

時數：每節 1.5 小時

導師：至少具輔導碩士學歷或註冊社工資格

適用對象：幼稚園／小學家長

AY-04

靜觀活動（親子／家長）

在忙碌的學習與家庭生活中，我們常急於處理問題，卻忽略了陪伴彼此的當下。活動為單次體驗，由導師帶領參加者透過簡單的呼吸覺察與感官體驗，暫時放慢腳步，學習不加批判地與當下情緒及身體感受同在。活動內容可靈活調整為親子同樂或家長專屬體驗，旨在為日常教養注入一片平靜的空間。

人數：人數視乎活動設計

時數：每節 1.5 小時

導師：具相關訓練的輔導碩士或心理學家

適用對象：小學 / 中學家長 / 親子

家長小組真實回饋

接納情緒

多了學習接受自己的情緒。

認識自己

能更認識自己和孩子相處上的需要。

眞誠交流

小組最值得欣賞的地方：各位導師，家長之間的真誠。

可抒發內心

家長分享可把內心情緒發洩出來。

我並不孤單

當好疲累嘅時候多份支持，感謝。

學校合作夥伴回饋

內容適切本校家長，連作爲老師的我都享受其中！

POPA 的家長小組提供了一個被接納的空間，讓家長安心分享照顧子女的難處，活動中家長將難以啟齒的感受舒發出來，結識有相似經歷的同路人。非常欣賞導師不止有豐富的知識，亦用心預備適切本校家長特質的內容，且在小組進行中彈性調節。她們的真誠帶動了家長們投入分享，作為老師的我都享受其中。

個別家庭跟進及支援

- 家庭治療
- 教養諮詢
- 個人輔導
- 兒童為本遊戲治療
- 各項兒童專業評估
- 個案評估及建議



一站式校本家長教育支援

提供彈性多元的服務組合，能按　貴校的發展、關注事項及實際需求，訂製最合適的家長教育方案，由活動籌劃到入校執行，全程緊密配合校本安排。

教職員培訓及支援

除了家長服務，我們亦有提供教職員培訓及支援。前面提及的講座主題，全部均可轉為教師 / 同工培訓主題講座，以加深教育工作者對正向教養、兒童發展等。另有以下其他服務：

SP-04

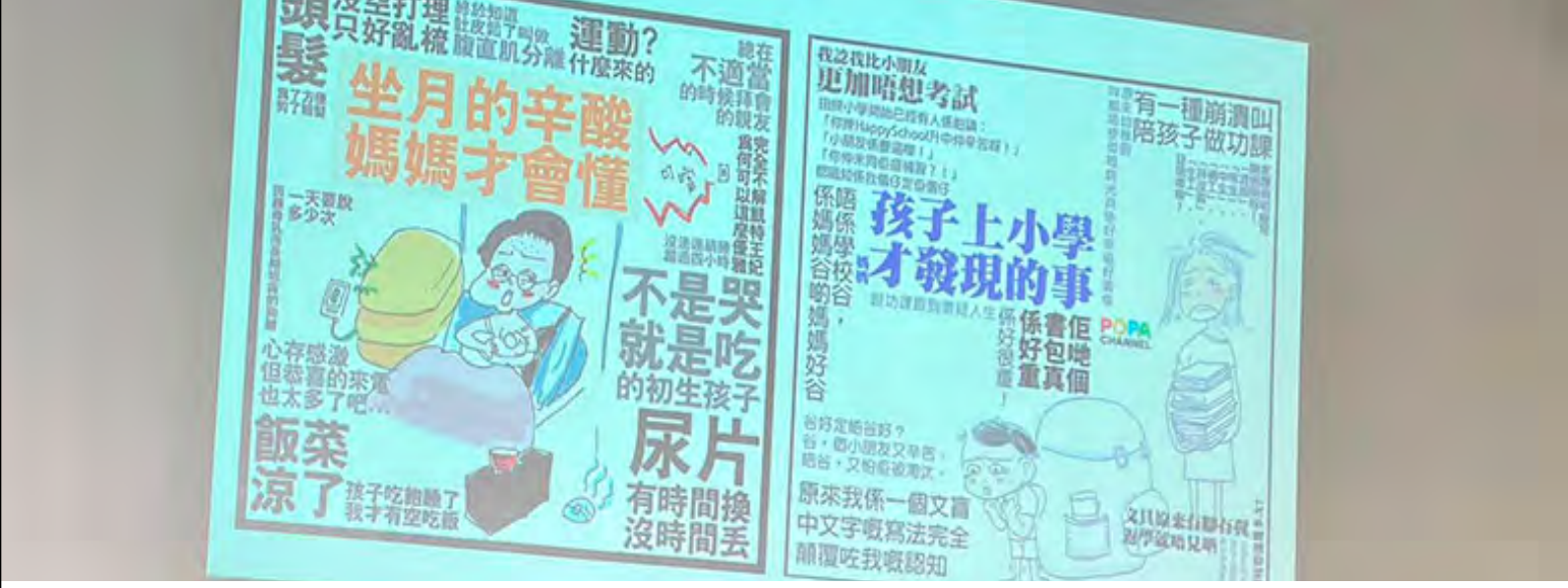
POPA 家長工作分享會

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 / 同工而言，要切身體會家長的焦慮與期待往往並不輕易，日常家校溝通亦容易產生障礙。

分享會由 POPA Co-Founder 暨總編輯 Ms Samantha Lam 負責，她將分享深耕家長社群十年的實戰經驗，由淺入深拆解「家長心理學」，特別是協助非父母者掌握家長的需要，讓家校合作更加得心應手，攜手建立具信任感與共識的家校網絡。

延伸教職員支援服務

- 個人輔導
- Team Building
- 正向教養講座 / 工作坊



教職員真實回饋

了解更深

了解到父母從生育到養育到培育的心境的變化。

要讓家長感到被重視

家長工作需要令家長明白，他們的擔心、焦慮，是被重視，且有人願意傾聽。

提醒同理

要了解並對家長的經歷有同理心。

內容清晰，講解清楚，感謝你。

讲得好精彩，丰富，合适，到位

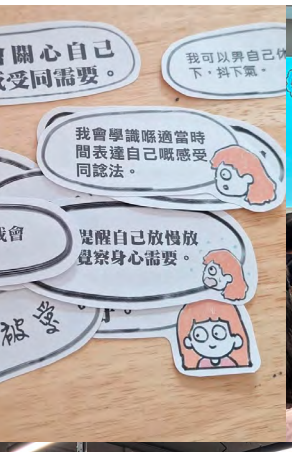
生命影響生命

學習用成長心態去影響學生

查看完整資歷

主要講者 / 導師

我們的團隊來自跨領域專業背景，但有著共同理念：我們相信每位孩子都是獨一無二的，通過各種專業互補，能協助父母明白孩子各階段的成長需要，裝備他們所需的教養技巧，並提供情緒支援。











專業資歷

跨領域專業

團隊涵蓋教育心理學家、家庭治療師、社工、遊戲治療師等，具專業資歷。

過百場次
入校經驗

實戰經驗豐富

累積逾百場入校實戰經驗，掌握本地家校痛點與教育局政策方向。各講者風格鮮明，從科學實證、家長共鳴到具象化互動體驗，生動演繹打破傳統沉悶說教。

97.5%
滿意度

講者整體評價

在過去一年，超過 600 位參與入校講座及活動的家長，高達 97.5% 表示滿意或極滿意我們的講者，超過七成更給予 5 分滿分！

Ms. Samantha Lam

POPA Co-founder 暨總編輯

香港專業輔導協會會員及候選認證輔導師

- 香港理工大學諮商與輔導文學碩士（院長名單）
- Draw All You Can「大集繪」第一級認證導師

✻ **擅長知識轉化**｜主理超過 100 集 POPA 原創動畫短片審稿及製作，擅長將深奧心理學轉化為普及育兒智慧。

✻ **輔導專業支持**｜具諮商輔導背景並持續深造，以專業同理陪伴家長覺察自身情緒，建立和諧家庭關係。

✻ **演說風格生動**｜累積十年親職工作經驗，擅長以生動貼地例子讓家長一點就通，宛如將 POPA 動畫「現場化」。

擅長主題：

成長心態　發展階段

情緒教育　社交媒體

同理心　家庭系統視覺

有效溝通



Ms. Anny Chu

美國註冊遊戲治療督導™

香港註冊社工

- Advanced Certified Autism Specialist(IBCCES)
- Autplay ® Therapist
- SEN 融合教育服務及全方位小學駐校社工
- 大學實習社工督導

✻ **資深專業**｜逾十年前線兒童工作經驗，現為美國註冊遊戲治療師督導™。

✻ **前線陪伴**｜深耕「兒童為本遊戲治療」，多年來於前線傾聽情緒受困孩子心聲，陪伴他們走過成長傷痛，擁有極豐富的臨床實務歷練。

✻ **擅長解答疑難**｜善於在家長面談與講座中拆解教養痛點，引導父母看懂孩子行為背後的真正感受。

擅長主題：

兒童心理　發展階段

遊戲治療　管教策略

情緒教育　性格透視

25/26 年度調查數字

整體好評

97.5%

4 分滿意 - 15.0%

5 分極滿意 - 82.5%

Ms. Lucy Lee

英國註冊家庭心理治療師

香港註冊社工
英國家庭治療及系統實踐協會專業會員
亞洲家庭治療學院臨床院士

- 英國倫敦國王學院家庭治療碩士
- 香港中文大學家庭輔導及家庭教育碩士

✻ **資深專業**｜英國註冊家庭心理治療師，逾十年香港及英國臨床輔導經驗，曾任香港大學講師。

✻ **實戰經驗豐富**｜曾在本地兒童院舍處理過百個複雜個案，深諳兒童、青少年及家庭的成長痛點與心理需要。

✻ **系統視角**｜擅長以「家庭系統理論」帶出全新視角，協助家長重整家庭內部資源，徹底改善家人間的溝通與互動模式。

擅長主題：

兒童心理　發展階段
夫妻關係　青春期
家庭系統視覺

具體易明

Lucy 的關係儲蓄呢個概念好好。唔係第一次聽，呢次又有新的理解，而且儲蓄三個要素都好具體，操作性也強。

——家長真實回饋

Mr. Sunny Ho

香港有品運動資深講師

- 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

✻ **專業認證**｜同時獲美國麥道衛事工及香港有品運動認證，具備扎實的正向親職理論基礎。

✻ **實戰落地**｜善於將 6A 框架拆解為貼地的應用技巧，讓家長即時掌握管教方法。

✻ **親和力強**｜親身體會過調整心態的改變，能以同路人角度真誠分享，有效激發家長反思與改變。

擅長主題：

6A 教育法　同理家長

調整心態　數碼科技

25/26 年度調查數字

整體好評

96.2%

4 分滿意 - 25.2%
5 分極滿意 - 71.0%

Dr. Kean Poon

註冊教育心理學家

悉尼新南威爾士大學教育學院高級講師
兼任香港教育大學特殊教育與輔導學系客座助理教授

- 香港心理學會副院士
- 香港大學教育心理學博士

✻ **教授資歷**｜任大學高級講師及教大客座助理教授，具教授級學術背景與資深督導經驗。

✻ **實證導向**｜專研「執行功能」與融合教育，擁有極豐富校本經驗，善於將實證研究轉化為實用校本支援。

✻ **家庭賦能**｜深切理解有特殊教育需要學童的成長挑戰與家長照顧的現實壓力，將科研成果化為具體可行的教養工具，陪伴家庭轉化焦慮、看見孩子亮點。

擅長主題：

兒童心理　發展階段　執行功能
特殊學習需要　青春期

Dr. Katherine Leung

英國心理學會特許心理學家

香港中文大學兼任講師及臨床督導
香港教育大學兼任講師

- 澳洲輔導學會註冊輔導員

✻ **資深督導**｜英國特許心理學家，現任大學兼任講師與臨床督導，逾十五年大專教學及臨床輔導的深厚歷練。

✻ **實戰經驗**｜深諳兒童與青少年心理發展，擅長疏導學生情緒壓力，提升孩子面對逆境的能力與自我價值感。

✻ **建設溝通**｜具豐富家長工作坊與諮詢經驗，善於引導父母將同理心落實於日常相處，與孩子建立「建設性溝通」與深層連結。

擅長主題：

兒童心理　發展階段　親子溝通
靜觀　同理心

Ms. Kathy Yip

心理輔導員

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
- Draw All You Can「大集繪」第一級認證導師

✻ **專業資歷**｜具諮商與輔導文學碩士背景，並持續進修情緒導向治療（Emotion-Focused Therapy）。

✻ **與年青人同行多年**｜深耕大專院校學生發展工作近十年，深諳青少年心理，並能同理家長、學生與教師之間的溝通拉扯。

✻ **擅於帶領小組**｜秉持不帶批判的接納與溫柔傾聽，為家長與參加者建立具安全感的陪伴空間，引導大家覺察情緒。

擅長主題：

職涯規劃

情緒導向治療　青春期

深度省思

令我更明白知道小朋友背後的行為、想法，可以從不同角度去看小朋友的行為。

——家長真實回饋

Ms. Mani Li

心理輔導員

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）
- 香港浸會大學教育碩士
- Draw All You Can「大集繪」第一級認證導師

✻ **雙碩士學歷**｜具教育及諮商與輔導雙碩士背景，亦持續進修有關應用行為分析（ABA）等課程。

✻ **深明 SEN 學童需要**｜曾任大專教師，多年來於主流學校帶領 SEN 學童小組，靈活融會應用行為、感覺統合與靜觀技巧，給予學生精準支援。

✻ **同路共鳴**｜身為人母並具豐富家長諮詢經驗，深切理解特殊需要家庭面對的壓力，能陪伴父母疏導情緒，拆解教養疑難。

擅長主題：

兒童心理　親子溝通

特殊學習需要　青春期

同行同理

當好疲累嘅時候多份支持，感謝！

——家長真實回饋

50+ 個
合作單位

曾合作學校 / 機構

小學及中學 中華基督教會拔臣小學、瑪利諾修院學校小學部、聖公會聖紀文小學、黃埔宣道小學、粉嶺公立學校、中華基督教會基慧小學、胡素貞博士紀念學校、聖公會油塘基顯小學、耀山學校、海怡寶血小學、天佑小學、沙田崇真學校、靈光小學、香港潮陽小學、聖博德天主教小學（蒲崗村道）、浸信宣道會呂明才小學、浸信會呂明才小學、保良局志豪小學、上水東莞學校、台山商會學校、高美士中葡中學（澳門）、基督書院、元朗商會中學；

幼稚園及幼兒學校 救世軍大窩口幼兒學校、香港道教聯合會圓玄幼稚園（富善邨）、中華基督教會基法幼稚園、聖公會聖約瑟堂幼稚園、保良局方王換娣幼稚園、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、香港靈糧堂荃灣幼稚園；

特殊學校 三水同鄉會劉本章學校、明愛樂群學校；

大專院校及社福機構 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、明愛青少年及社區服務、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）、香港單親協會、香港社會服務聯會等。

期待與 貴校攜手合作

同理同行・為家長舒緩焦慮，為校園注入正向動力

歡迎隨時與我們聯絡，商討最貼合校本需要的家長教育與培訓方案。

可按以下連結或掃瞄 QR，前往查詢表格。
你亦可直接 Whatsapp 聯絡 68430618。

按此填寫查詢表格

按此開啓 Whatsapp

POPA CHANNEL

info@popa.hk popa.hk 68430618

2026/27 V1.0