



香港樹仁大學 輔導暨研究中心
全方位親職教育課程 2025-2026
Comprehensive Parenting Education Scheme (CoPES)

中心簡介：

香港樹仁大學－輔導暨研究中心由輔導及心理學系教授及心理學家團隊主理，透過提供各類專業的輔導及培訓服務，包括心理輔導、學校輔導、家庭輔導、職業及生涯輔導、心理評估、各類培訓、講座、課程以及臨床督導服務等，提倡身心和諧的輔導理念。本中心亦有多多年與本港學校機構緊密合作經驗，為本地中小學提供不同的校本輔導服務，如家長管教講座、學生生涯發展小組、教師專業輔導培訓等。

服務介紹：

全方位親職教育課程（Comprehensive Parenting Education Scheme，簡稱 CoPES）下年度將擴展至全港中小學，課程同樣包括限時無限次重溫網上家長講座及到校家長工作坊，課程內容具彈性，學校可按實際需要選擇特定講題的講座及家長工作坊，除了已有的兒童成長相關講題外，課程會加入更多中學生及青少年成長發展主題，針對養育不同年齡子女家長的挑戰和需要（詳情參考服務內容）。另外，本中心可安排輔導心理學家在服務期間到校為個別家長提供親職諮詢。所有服務由本中心輔導心理學家（Counselling Psychologist）團隊設計及提供。

對象：

本地中、小學

（學校需安排一位老師作為計劃之聯絡人，與專責輔導心理學家商討及安排工作日程；建議聯絡人為學校輔導主任、學生支援統籌主任或資深學校輔導員）

服務內容：

本中心盡量委派同一位專責輔導心理學家提供整個 CoPES 服務，以便跟進學校、家長及學生之整體發展。服務包括：

項目	服務詳情	節數、時間及人數
服務前會議	負責輔導心理學家於服務開展前 2 星期到校或於網上與相關學校教職員進行會議，以安排整學年家長教育課程的主題、模式、日期及時間等。	數節：1 節 時間：1 小時 人數：NA



香港樹仁大學 輔導暨研究中心
全方位親職教育課程 2025-2026
Comprehensive Parenting Education Scheme (CoPES)

網上家長講座	學校按校本需要選擇最少 2 個家長講座題講，建議主題包括： 範疇 1：認識兒童/青少年成長發展 A) 認識兒童/青少年的心理發展及需要 B) 在家進行的社交訓練 C) 如何提升子女的自律與責任感？ D) 成為孩子的情緒導師 E) 如何協助子女選擇合適的選修科（初中限定） F) 如何與子女談生涯規劃（建議中學） G) 升中適應家長講座（中學限定） 範疇 2：育兒親職挑戰及管教技巧 H) 應對孩子鬧情緒的管教策略（建議小學） I) 機不可失？與孩子說打機 J) 網絡移民：理解網絡與社交媒體的影響 K) 如何舒緩子女學習壓力與焦慮？ L) 提升子女的抗壓能力 M) 啟發潛能：提升子女的學習動 N) 如何提升孩子的學習能力及專注力？ 範疇 3：管理家長自身壓力及情緒健康 O) 如何建構正面家庭氛圍 P) 家長自我關懷及親職壓力管理 Q) 親子遊戲技巧 R) 感恩家長：如何透過感恩增加家庭幸福感？ 另外，學校可與負責輔導心理學家在服務前會議中自訂合適的講題。 講座在 zoom 平台進行及錄影，講座開始前一週學校收到相關講議，講座完成後一週內收到錄影連結*，學校家長可於兩個月內無限次重溫講座內容*。	節數：最少 2 節 時間：每節 1.5 小時 人數：不限
*錄影連結只供學校家長使用。		



香港樹仁大學 輔導暨研究中心
全方位親職教育課程 2025-2026
Comprehensive Parenting Education Scheme (CoPES)

到校家長工作坊	小學家長工作坊更重視家長實踐，以不同年級兒童成長需要區分，內容包含導師講解、體驗活動，技巧練習及一節親子體驗主題活動*。學校可安排合適家長參與。學校最少選擇2組工作坊，每組共4節。每位參與家長獲發相關工作坊教材一份。 <u>初小（小一至小二）家長工作坊：</u> 主題包括： 1) 小學生活適應 2) 建立良好具界線的親子關係 3) 親子遊戲體驗（可安排親子一同出席體驗）* 4) 家長自身壓力管理 <u>中小（小三至小四）家長工作坊：</u> 1) 鼓勵孩子及建立恩威並施的管教自信 2) 陪伴孩子溫習與做功課 3) 不同的學習模式與記憶法（可安排親子一同出席體驗）* 4) 家長自身壓力管理 <u>高小（小五至小六）家長工作坊：</u> 1) 青春期的溝通與管教 2) 不再迷「網」，如何預防網絡及遊戲成癮 3) 升中規劃：了解子女的興趣（可安排親子一同出席體驗）* 4) 家長自身壓力管理	節數：2-4 節（1 組） 時間：每節 1.5-3 小時 人數：每組最多 10 位家長
	中學家長工作坊重視家長管教技巧實踐，組內成長互相支持，導師與家長一同探索如何與中學不同階段的青少年相處溝通。內容包含導師講解、體驗活動，技巧練習等。學校可安排合適家長參與。學校最少選擇2組工作坊，學校可在6個主題中選取4個，每組共4節。每位參與家長獲發相關工作坊教材一份。	節數：2-4 節（1 組） 時間：每節 1.5-3 小時 人數：每組最多 10 位家長



香港樹仁大學 輔導暨研究中心
全方位親職教育課程 2025-2026
Comprehensive Parenting Education Scheme (CoPES)

	<u>中學家長親職工作坊：</u> 1) 青春期的溝通與管教 2) 如何面對子女的反叛期風暴 3) 談情說性：戀愛與性的迷思 4) 青少年電子產品成癮管教技巧 5) 保護子女：家長在預防欺凌的角色 6) 家長自身壓力管理	
到校個別家長諮詢	家校可按需要安排心理學家到校向管教困難較大的家長提供個別親職諮詢服務，輔導心理學家到校時間最少 1 小時，每位家長個別諮詢時間最少為 30 分鐘，須按實際情況與學校教職員協商。	節數：按需要定 時間：按需要定 人數：按需要定
服務檢討會議	負責輔導心理學家於服務完結後 1 個月內到校或於網上與相關學校教職員進行會議，檢討服務詳情及提供建議。輔導心理學家亦提供服務意見調查報告給學校存閱。	數節：1 節 時間：1 小時 人數：NA

服務費用：

1) 全方位親職教育課程 (CoPES)

服務內容	1 節服務前會議 (1 小時) 2 節網上家長講座 (3 小時) 2-4 節到校家長工作坊 (6 小時) 1 節服務檢討會議 (1 小時) 在以上課程上增加服務時數： 網上家長講座：最少增加 1 節 (1.5 小時) 到校家長工作坊：最少增加 1 節 (1.5 小時) 到校個別家長諮詢服務：最少增加 1 小時
服務時數	共 11 小時 + 額外增加的服務時數
費用：	\$ 35,000 + 每小時\$1,800



香港樹仁大學 輔導暨研究中心
全方位親職教育課程 2025-2026
Comprehensive Parenting Education Scheme (CoPES)

參加辦法：

填妥報名表格，以傳真或電郵至本中心，本中心職員將聯絡學校跟進。

查詢：

如有任何疑問，歡迎致電或電郵與本中心職員聯絡。謝謝！

電話：2806 7333

傳真：2806 7334

電郵：crc2@hksyu.edu

網頁：<http://www.hksyu.edu/counpsy/crc>