

### 中學家長講座主題

主題	內容
<b>PTS 01 當青春期遇上更年期</b> 1. 了解怒氣的本質及後果 2. 疏導家長情緒四步曲 3. 預防情緒爆發的五項措施	<b>PTS 06 善意溝通解衝突</b> 1. 認識衝突的原因及意義 2. 預防衝突的方法 3. 掌握雙贏溝通三文治
<b>PTS 02 有界無慮 - 為青少年立界線</b> 1. 為甚麼青少年需要界線 2. 設立界線的四個先決條件 3. 協助孩子實踐界線的五項原則	<b>PTS 07 管教子女從夫婦開始</b> 1. 婚姻如何影響孩子的成長 2. 促進夫婦關係的十個貼士 3. 如何協調夫婦的管教方法
<b>PTS 03 從教養到教練之升「呢」家長</b> 1. 青少年的心理轉變及需要 2. 由角色轉移到期望轉移 3. 家長教練的升「呢」任務	<b>PTS 08 讓愛連繫少年心</b> 1. 認識愛和管教的平衡定律 2. 建立親子關係的五個元素 3. 掌握五種愛的語言
<b>PTS 04 家添正能量</b> 1. 認識幸福快樂的三個層次 2. 建立快樂家庭的八項條件 3. 掌握五種愛的語言	<b>PTS 9 做個非「煩」家長</b> 1. 溝而不通的原因 2. 贏取合作的五種說話方式 3. 掌握「先情後理」的黃金定律
<b>PTS 05 並肩同行考試路</b> 1. 子女面對學業的壓力與挑戰 2. 子女對家長的期望 3. 家長可以做的五件事	<b>PTS 10 親子九型人格</b> 1. 認識九型人格 2. 了解各種類型性格孩子的特質 3. 掌握與孩子的相處之道

### 首席講師 - 余國健先生

余國健先生從事培訓及輔導工作二十多年，現於心靈階梯擔任培訓總監，同時兼任香港中文大學學校發展主任及香港教育大學客席講師，亦透過出版教材及在雜誌撰寫專欄，推廣家長教育。余先生育有兩子一女，其中五年更當上「全職爸爸」，對教養子女有深刻的體會。