




瑪麗醫院
Queen Mary Hospital

兒童及青少年精神科日間中心
家長靜觀教養工作坊
服務簡介

 瑪麗醫院 Queen Mary Hospital	Pamphlet Topic & Department Code
Ownership	QMH/Psychiatry-14
Last review/revision	Mar/2023
Approval	HKWC Information Pamphlet Working Group
Distribution	As requested

家長靜觀教養工作坊

目的：

- ◆ 協助家長掌握管教孩子的技巧；促進孩子建立恰當行為及處理不恰當行為。
- ◆ 協助家長改善孩子的行為。
- ◆ 增進親子關係。
- ◆ 教導靜觀技巧，協助家長處理管教壓力。

對象：

專為遇有管教困難的父母。(4-15歲兒童及青少年)

轉介途徑：

需由本門診部主診醫生轉介。

費用：依照日間中心收費（公務員及醫管局職員除外）

內容及模式：

- ◆ 基本課程 (共八節)

每節主題如下：

節數	內容
第一節	覺察當下/關注、稱讚與鼓勵
第二節	靜觀觀察與感恩/親子遊戲
第三節	以父母角度重新與身體連結/清晰指令
第四節	教養模式-家庭會議/家居守則
第五節	回應而不是反應/不予理會
第六節	衝突與修復 - 實質獎勵
第七節	培養慈悲心 - 積極暫停與行為後果
第八節	靜觀教養之路 + 自我關懷

- ◆ 延伸課程 (共五節)

完成基本課程後，如有需要醫生會再轉介延伸課程。主題包括溝通技巧、情緒控制，解決問題技巧及處理特別行為問題。

- ◆ 青少年課程 (共七節)

適用於準備升中及初中的青少年家長。家長需由醫生轉介，主題包括認識青少年發展，情緒管理，正面溝通，協商技巧，執行功能及處理青少年行為問題。

形式：

小組形式：

講解、片段播放、討論、角色扮演、家課、電話跟進及經驗分享。

個別形式：

由本門診部護士診所進行，專責護士負責講解及指導。

家長參加工作坊的責任：

- ◆ 準時出席。
- ◆ 積極完成家課記錄。
- ◆ 參與小組內進行的討論及角色扮演。
- ◆ 需與精神科專責護士作電話跟進。
- ◆ 參加者可選擇將孩子最難處理的行為記錄或攝錄下來，以作討論。
- ◆ 每天以遊戲方式，練習最少15分鐘在堂上所學的技

基礎課程：

- ◆ 課程開始前，要作有第一次問卷和錄影評估。
- ◆ 課程完成後的一個月內要作第二次評估，及三個月後作第三次評估。（評估包括問卷和錄影）

地址：香港薄扶林道102號J座5樓

電話：2255 3106 / 2255 3111

傳真：2255 3993

以上資料由瑪麗醫院精神科提供。