



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。

我們過去曾多次受邀在中小學／大專院校／機構等分享正向家長教育；2023 年香港教育大學教育政策與領導學系發表了《家長、學校與社交平台使用問卷調查》，在「獲取育兒資訊」、「詢問育兒問題」及「在育兒問題上獲得社交／情感支援」等方面，我們亦有幸成為最多家長選擇使用的網上平台。

本機構的服務包括：家長工作坊／講座、家長心靈支援(教養諮詢、專業輔導等)、為機構客戶提供內容製作服務等。



正向家長講座 / 工作坊

詳情



我們相信一個孩子的成長，需要「一村人」的協助，家校合作就是對孩子最好的支援。若家長能裝備更多「正向育兒」的知識，將有助加強家校合作，學校在教學及家長溝通方面，亦會更加有效。

我們的講座及工作坊以簡單易明的手法闡述兒童發展的知識、正向育兒的理念等，讓普羅家長明白影響子女成長的各種因素，不單正向管教技巧，更著重他們的心態轉變，從而實踐正向育兒。

	2023/24 學年講座	主題	講者(講者簡介於下一頁)
1a	<p>正向親子溝通：聆聽孩子由聆聽自己開始 (Level1)</p> <p>以沙維雅模式 (Satir Model) 的冰山理論，讓家長明白孩子和自己行為背後的深層意義，從而初步了解如何聆聽自己和子女的心聲，打開親子溝通之門</p>	正向親子溝通／家長省思	Ms. Connie Au 區純華女士
1b	<p>正向家長：當個能賦權的爸媽 (Level 2)</p> <p>承接上堂：以冰山理論作基礎，讓家長覺察自己的親職能力，有意識地賦權，給孩子建立自我價值感和能力感</p> <p>*出席者需要有 Level 1 的基礎</p>	正向管教技巧／自我價值	Ms. Connie Au 區純華女士
2	<p>培養成功孩子的要素——建立孩子的自尊心</p> <p>自我價值感可說是孩子整全心智的基石，本講座會以沙維雅模式 (Satir Model) 幫助父母認識孩子情緒，以及了解如何協助孩子應對壓力，建立孩子的自信心及自尊心</p>	親子關係／正向情緒教育	Ms. Connie Au 區純華女士
3a	<p>正向管教：唔打唔鬧，點樣教？ (Level1)</p> <p>以 6A 教育法去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，理解如何以接納為基礎去引導子女</p>	親子關係／正向管教技巧	Mr. Sunny Ho 何曉晴先生
3b	<p>正向管教：培養孩子責任感 (Level2)</p> <p>承接上堂：重溫如何以 6A 引導子女，並拆解實戰困難，讓家長明白「如何跟子女定立協議？」、「自然後果 vs 邏輯後果」等概念，循序漸進讓子女負起責任來</p> <p>*出席者需要有 Level 1 的基礎</p>	正向管教技巧	Mr. Sunny Ho 何曉晴先生

4	<p>正向教養的信念：你的信念如何，你的孩子也必如何</p> <p>以美國史丹福大學心理學教授 Dr. Carol Dweck 的「成長心態」VS「固化心態」，讓家長明白孩子的心態如何影響成長，以及如何培養孩子的成長心態</p> <p>*附以 POPA 獨家短片解說</p>	兒童發展／ 家長省思	<p>Ms. Samantha Lam 林綺雯女士</p>
5	<p>正向情緒：當孩子的情緒訓練員</p> <p>以美國華盛頓大學心理學教授 Dr. John Gottman 的理論，分享家長應付孩子情緒的慣常做法，並解說何謂輔導型家長，讓家長明白情緒智商的重要性</p> <p>*附以 POPA 獨家短片解說</p>	正向情緒教育／ 家長省思	<p>Ms. Samantha Lam 林綺雯女士</p>

	2023/24 學年工作坊	主題	講者(講者簡介於下一頁)
1.	<p>沙維雅模式家長工作坊</p> <p>以沙維雅模式 (Satir Model) 的冰山理論、應對姿態等理論，配合深刻的工作坊體驗互動，提升家長自我覺察能力，學習更有效正向的溝通模式，達致與孩子相互理解、信任與關愛，拓展個人及孩子的自信心和自我價值感</p> <p>(一般為 6 節)</p>	正向親子溝通	<p>Ms. Connie Au 區純華女士</p>
2.	<p>6A 教育法家長工作坊</p> <p>以 6A 教育法這具體易明的框架，讓家長明白親子關係對管教的重要意義，並由此基礎建立孩子責任感等</p> <p>(一般為 6 節)</p>	親子關係／ 正向情緒教育	<p>Mr. Sunny Ho 何曉晴先生</p>

Bonus

參加講座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 Print-out 或 PDF 形式發送。

講者簡介

Ms. Connie Au 區純華女士

- 香港中文大學教育學院輔導及心理學系碩士課程兼職講師，及臨床心理輔導個案督導老師
- 香港中文大學教育學院（曾負責中小學師資培訓 10 年）
- 香港教育大學特殊教育與輔導學系個別及小組督導
- 香港中文大學學校諮商與輔導文學碩士（院長名單）
- 香港沙維雅人文發展中心資深輔導員、認可督導及課程導師
- 前中、小學教師，擁有 24 年前線中、小學教學經驗

過去曾多次到校主持家長講座／工作坊／專業培訓，主題包括「培養成功孩子的要素——建立孩子的自尊感」、「解讀青少年的壓力及情緒」、「認識調節及穩定子女情緒的原則及技巧」、「建立孩子自信心」等。

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

自 2021 年起於 POPA 撰寫親子文章，筆名「父能量」。成為人父後，以為人生已定型，怎料原來是個重生的機會。透過孩子，重新認識自己，整理過去的人生，擁抱自己的缺點，學會欣賞自己，與孩子一起成長。成為「6A 品格教育™」認證講師，曾於佳寶幼稚園（兆安分校）及弘立書院等學校主持講座。

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）

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，也會與家長及相關領域的專家，包括臨床心理學家、家庭治療師、社工、輔導心理學家等共同創作內容，並監督內容質素，亦會代表 POPA 回答家長疑難。現為香港專業輔導協會會員。

其他服務

POPA 團隊還包括社工、心理輔導員、家庭治療師等，可按學校需要提供入校小組服務，例如同路人小組，支援家長。

POPA 曾合作機構



有興趣合作學校，歡迎聯絡我們，或填妥此表格：

<https://forms.gle/Z47LK8sgTpKFydDD9>

POPA Limited

Website: www.popa.hk

Email: info@popa.hk

Whatsapp: [68430618](https://wa.me/68430618)