

天凱心靈

中學家長教育及 臨床心理服務目錄

聯絡我們

 5516 8951

 info@celuspsy.com

 www.celuspsy.com

 尖沙咀柯士甸路22-26A號
好兆年行1002室

天凱心靈 *Celus Psychology* 相信學童的情緒及行為問題背後有更深層意義，每每反映家庭及社會對個人的影響及束縛。我們希望提供一個安全空間，讓學生探索窒礙成長的因素，並獲得足夠勇氣，無顧慮地發展自己。

中學家庭教育

近年，香港學童精神健康情況受到各方關注，學齡兒童的健康除了與家庭生活息息相關，校園生活是最重要的因素。有見及此，教育局於2024年推出《家長教育課程架構（中學）》，並向公營及直資中學提供一筆過家長教育津貼，讓學校為學生及其家庭物色合適的教育活動，旨在調節學生身其中的環境系統，減少不利因素，甚至締造正面條件，從而改善學生的精神健康。

天凱心靈團隊曾與超過二十所學校及社福機構合作，推廣校本家庭教育。我們觀察到父母對正在向外發展的青少年子女往往有各種擔憂，學生一般較難將這些憂慮視為好意，有些學生甚至反過來擔心父母，最終影響在校表現以至學生的個人發展。雖然學校有支援學生的責任，但面對深受家庭關係困擾的學生，校方有時束手無策。一來學生未必願意向校方透露家事，二來校方的專長始終是教學，而非解決學生家庭問題。

在學生、家長與校方期望之間取得平衡，是家長教育的核心。結合中學生家長和學校人員的意見，以及臨床心理治療經驗，我們設計了一系列的家庭教育活動，協助各方期望對齊，共同構建有利於孩子成長的環境。

家庭教育工作的實踐，給予我們細化理念的寶貴機會，我們的課程，不僅針對管教技巧及改變子女的行為，更邀請父母認識自己的情緒需要、成長遺憾及親職信念等深層因素，理解這些如何影響親子關係與界線，由內而外地轉化家庭關係，提升家庭成員個人及整體家庭功能，讓家庭關係成為滋養人生的養份。

我們的家庭教育理念

- 孩子成長是邁向獨立
- 家庭的牽引會讓孩子難以放心在外發展
- 家長要安頓自己的情感需要，與孩子建立有效界線
- 孩子投入校園生活，是他們向外發展的重要一步

觀看簡介影片，了解我們的理念與方案



全面的家庭教育方案

學校家長

家庭健康教育講座

有興趣的家長

「親近的距離」家長課程
(4節)

有意成為大使的家長

家長大使培訓*

*培訓內容及節數可根據學校的家長工作目標靈活調節

家長大使

- 招募新家長大使
- 與上屆家長大使及學校共同籌辦家庭健康教育活動

家長教育講座

家庭與親子關係

T1. 「親近的距離」 - 與青少年子女相處

青少年逐漸向外發展，父母覺得難以親近。面對若即若離的子女，家長要如何自處？講者將與家長探索讓家長親近青少年的距離。

T2. 家庭關係與青少年精神健康的千絲萬縷

通過臨床個案，探討家庭氣氛及青少年牽掛家人的情懷如何影響青少年的精神健康及發展，講者將與家長一同反思青年人成長獨立的困難與出路。

T3. 我的神隊友 - 如何與另一半協調教養？

教養信念及方式的不同，有時會成為夫妻間的戰場，孩子因而冒著槍林彈雨成長。我們能避免及化解這些矛盾嗎？講者將與家長探索困局形成的因素及解困的可能性。

T4. 青少年需要怎樣的父母？

很多對孩子要求高的父母，對自己要求更高。孩子要的，是完美的父母嗎？講者將分享對青少年精神健康及發展有利的因素，讓家長重新思考，要做怎樣的父母。

支援孩子需要

T5. 抑鬱、焦慮、拒學...孩子生病了，我可以做甚麼？

青少年出現精神健康問題，父母常感到焦急卻無力。除了尋求專業服務，家長在這艱難時期還能夠為家庭做些甚麼？講者將與家長一起探索在困境中仍能發揮的角色與力量。

T6. 與ASD及ADHD青少年相處心法

有發展障礙的孩子進入青少年階段後，仍需要父母協助；同時，他們又渴望更多自主，容易與家長衝突。面對這樣的張力，家長如何拿捏相處方式？講者將分享在這個階段與子女建立理解與合作的心法。

管教方式

T7. 青少年學習動機低，怎麼辦？

督促小學階段孩子學習，很多家長覺得理所當然。到了青少年期，這還適用嗎？講者將與家長看看學習動機理論，及探討提升學習動機的方法。

T8. 青少年機不離手，怎麼辦？

手機成為青少年生活的一部分，父母卻難以介入。面對沉迷於螢幕的子女，家長要如何拿捏界線？講者將與家長一起探索如何保持親近與理解的距離。

課程及小組

W1. 「親近的距離」家長課程 (4節)

可作T1-T8 講座延伸

對象：中學生家長 | 名額：30-40人

長度：每節2小時

每節大綱：1. 認識孩子發展任務及與父母的界線
2. 探討家長的焦慮如何影響與青少年的互動
3. 探討家長憂慮的底層因素：情緒需要、成長遺憾、親職信念
4. 探討父母互動與孩子獨立發展的影響

W2. 「我們和我」母親支援小組 (8節)

可作T5 講座及W1課程延伸

對象：母親 | 名額：12人

長度：每節2小時

每節大綱：1. 我的情緒從何而來？
2. 我是個怎樣的母親？
3. 原生家庭如何塑造了今天的我？
4. 內心的缺失如何影響我今天的行為？
5. 再看我是誰
6. 建立自我 - 我的底線與界線
7. 界線的建立與維持
8. 對母親之旅的反思和展望

W3. 「夫給空間」小組 (4節)

可作W1課程延伸

對象：父親 | 名額：12人

長度：每節2小時

每節大綱：1. 父親的需要
2. 父親在家庭中的角色
3. 與伴侶及子女的相處與互動
4. 反思「父親」身份的意義

W4. 「婚姻是苦水還是甘露」夫婦支援小組 (6節)

可作T3講座及W2、W3課程延伸

對象：已婚父或母，鼓勵夫婦同行 | 名額：12人

長度：每節2小時

每節大綱：1. 分工合作還是事事一致？
2. 婚姻裡的界線
3. 家庭中的權力分佈
4. 家庭決策如何做？
5. 孩子、配偶、自己，誰是第一位？
6. 總結：婚姻是甘露

W5. 與ASD及ADHD子女共處 - 「觀賞情行」小組 (8節)

可作T6 講座延伸

對象：有ASD或ADHD子女的家長 | 名額：12人

長度：每節2小時

每節大綱：1-2. 學習減少衝動回應，緩解親子衝突
3-4. 學習針對青少年心理的獎賞方式，增加正面互動
5-6. 學習回應青少年情緒需要，提升青少年分享意欲
7. 學習與青少年「傾計」秘技，建立穩定的正向交流
8. 提升耐性韌力，建立持續有效的互動模式

臨床心理服務

天凱心靈創辦人梁雅穎博士擁有豐富的臨床心理服務經驗，工作中發現兒童及青少年面對的精神健康挑戰，絕大部份與家庭關係有關。所以，近年專注於修習及實踐家庭治療，成功協助案主離開困局。

團隊相信預防工作與有針對性的治療同樣重要，我們樂意接受學校的轉介，為學生提供個人及家庭評估及治療。梁雅穎博士將根據評估結果，制定切合學生及家庭需要的治療計劃，治療形式彈性揉合

- 個人治療
- 家庭治療
- 伴侶面談
- 小組訓練及工作坊

我們相信靈活的治療模式，能讓學生及家庭活用各種資源達到整全治療效果。

服務特色

- 對青少年精神健康問題、發展障礙及特殊教育需要有深入了解，重視確診後調適
- 揉合青少年個人發展問題及家庭關係的視野
- 靈活運用不同的介入模式
- 與學校人員緊密合作，共同為學生制定適切的支援方案



導師團隊



梁雅穎博士

臨床心理學家；天凱心靈創辦人；修畢香港中文大學臨床心理學碩士及心理學博士學位，並為美國婚姻及家庭治療協會專業會員；具多年評估及治療自閉症人士及其家庭的經驗，並曾發表多份國際認可自閉症研究。

詳盡履歷：



譚哲華女士



執業輔導員；石牆樹輔導創辦人；於香港大學完成社會科學（輔導）碩士課程，即將完成里茲大學的身心障礙學碩士課程，同時積極參與本地殘疾人士權利倡議。家長工作方面，除了重點支援受障兒童父母，亦關注家庭互動對一般青少年的影響。



林煒嘉博士

大學講師；註冊社工；APPA認證哲學輔導員及院士；具逾十年個案及輔導的前線、督導、服務管理及教學經驗。現主要教授輔導碩士、社會工作碩士及學士課程；實務及研究取向為現象學、存在主義及家庭社會工作。

服務方案

我們提供彈性服務方案，貴校可按需要安排：

- 單次講座
- 講座＋課程或工作坊組合
- 學校及家長共付方案

到校臨床心理服務收費另議，請直接與我們聯繫。

查詢

如有興趣或查詢，歡迎電郵 info@celuspsy.com 與我們聯繫。我們樂意與貴校共同設計最合適的支援方案，攜手促進學生及家庭的健康成長。