



各位家長：

檔號:C13-135

成功父母學堂下學期招生了！



大家好！蛇年即將到來，「成功父母學堂」預祝各位家長擁有豐盛而滿載智慧的一年。在下學期，我們成功邀請來自不同社福機構的社工、臨床心理學家和言語治療師為大家舉辦講座或工作坊，內容更具多元化，主題包括「時間管理」、「情緒智商」、「學業壓力處理」、「網路健康」、「兒童發音問題」和「傾出親子情」。此外，我們亦有幸邀請到從事醫護工作的梁德耀先生及岑健女士(1D班 梁雅晴 家長)為大家主持醫學健康講座，以配合學校本年度關注事項—健康校園。在學科方面，培小老師會以一貫的熱誠，為大家舉辦各學科工作坊，使家長更有效地協助子女學習。

「成功父母學堂」的課程內容豐富，歡迎大家踴躍參加。名額有限，如果超額申請則以抽籤決定，請從速報名。

課程設計及計分方法：

- 學堂課程分三類別：專題講座及工作坊、家長學校課程及興趣班。
- 課程於 2013 年 10 月份至 2014 年 6 月份，分上下學期舉行。下學期課程將於 2 月份開始。
- 每個課程均有指定學分，取得指定總學分的家庭，可於 2014 年 6 月份舉行的畢業典禮中獲頒發「培小成功父母學堂」畢業或榮譽證書。
- 學分並無年期限限制，可以按年累積。



150 學分或以上獲頒畢業證書

200 學分或以上獲頒榮譽證書

本年度「成功父母學堂」畢業典禮將於 2014 年 6 月 13 日(星期五) 晚上 7:00—9:00 在培僑小學禮堂舉行，請各會員預留時間出席，詳情容後通知。

2013-2014 年度下學期學堂課程簡介：

A. 專題講座及工作坊（歡迎會員及非會員參加）

(A1) 親子講座：「如何協助子女面對學業及考試」

課程內容	講者	日期	對象	學分	人數
內容： ➤ 日常學業及功課處理 ➤ 考試準備 ➤ 壓力處理	香港中華基督教青年會 註冊社工	28-2-2014 (星期五) 7:00-9:00p. m.	全校 家長 及學 生	40	不限

(A2) 家長講座：「如何避免子女接觸不良資訊」

課程內容	講者	日期	對象	學分	人數
互聯網為我們提供大量資訊，可是，有部分網站內容帶有不雅成份，不適合兒童及青少年瀏覽。這講座能讓家長認識一些防止子女接觸不良資訊的有效方法。	香港小童群益會黃萃基 社工	7-3-2014 (星期五) 7:00-8:30p. m.	全校 家長	40	不限

(A3) 家長講座：「傾出親子情」

課程內容	講者	日期	對象	學分	人數
內容： ➤ 分享親子溝通的重要元素 ➤ 了解家長與子女溝通易犯的錯誤 ➤ 認識如何正面與孩子溝通，以助促進親子關係	香港家庭福利會(將軍澳 南綜合家庭服務中心) 社工鄭艷萍姑娘	14-3-2014 (星期五) 7:00-9:00p. m.	全校 家長 及學 生	40	不限

(A4) 家長講座：「醫學健康講座」

課程內容	講者	日期	對象	學分	人數
內容： 第一節(約 45 分鐘) 講者將為大家分享不生病的生活習慣 第二節(約 45 分鐘) 認識下肢關節創傷護理	1D 班梁雅晴家長— 梁德耀先生(救護主任) 岑健女士(醫生)	21-3-2014 (星期五) 7:00-8:30p. m.	全校 家長	40	不限

(A5) 親子工作坊：「時間管理」

課程內容	講者	日期	對象	學分	人數
每天不同的生活任務之間有不少的空隙時間，掌握善用短小時間的策略，對生活及學習十分重要。內容： ➤ 如何訂立有效的生活時間表 ➤ 時間管理技巧：開始、準備和結束 ➤ 如何善用空隙時間	郭廣輝先生(輝 sir) 浸信會愛羣社會服務處 教育及家庭支援督導主任	28-3-2014 (星期五) 7:00-9:00p. m.	全校 家長 及學 生	40	不限

(A6) 親子工作坊：「學好英文有妙法(拼音及常用字篇)」

課程內容	講者	日期	對象	學分	人數
1. 介紹有趣的常用字遊戲，讓家長協助孩子學習英文書本中的常見字。 2. 介紹一些簡易的拼音方法，讓家長可以在家中協助孩子閱讀和溫習。	黃浩文主任 及 黃穎詩主任	4-4-2014 (星期五) 7:00-9:00p. m.	一、二年級家長及學生	30	40

(A7) 家長講座：「EQ 講座-情緒智商高，抗逆無難度」

課程內容	講者	日期	對象	學分	人數
內容： ➢ 向家長簡介「樂天 buddies」計劃 ➢ 介紹什麼是「情緒健康」 ➢ 教授家長幫助孩子提昇情緒健康的技巧	浸信會愛羣社會服務處 臨床心理學家— 郭韡韡女士	9-5-2014 (星期五) 7:00-9:00p. m.	全校家長	40	不限

(A8) 家長講座：「認識發音問題、改善親子溝通」

課程內容	講者	日期	對象	學分	人數
內容： ➢ 介紹常見的發音問題 ➢ 教授家長在親子溝通時提昇子女語言能力的技巧	言語治療師— 蔡甲算先生	23-5-2014 (星期五) 7:00-9:00p. m.	一至三年級家長及學生	40	30

B. 興趣班（歡迎會員及非會員參加，會員優先）

(B1) 成人跆拳道班課程

課程簡介	日期	地點	學分	人數
導師：杜亦皆總教練（香港跆拳道振武館館長） 對象：本校學生家長（子女參加跆拳道班之家長優先） 內容：教授跆拳道禮儀、套拳、基本踢法等。通過單動作練習，達至強身健體的效果。課程分上、下學期，按個人進度教授第八級(初級)至第五級內容。完成兩期後，家長能協助子女練習本年度教授之跆拳道課程內容。此課程經過調適，適合不同程度運動基礎人士參加。參加者只需穿着輕便運動服裝，如欲考級晉升，方需穿着跆拳道服。 學費：下學期 20 堂，每堂學費\$40，共\$800	下學期： 2月13, 20, 27日 3月6, 13, 20, 27日 4月3, 10, 24日 5月8, 15, 22, 29日 6月5, 12, 19, 26日 7月3, 10日 (逢星期四) 7:00-8:30 p. m.	一樓活動中心	每課 20	15-20

(B2) 楊式太極拳(八十五式) (星期二班)

課程簡介	日期	地點	學分	人數
導師 ：邵玉英教練(太極總會認可教練、太極草堂會長、 現任香港康樂及文化事務署太極教練) 鄭鳳鳴助教(太極總會認可教練) 對象 ：本校學生家長(未曾修習過或祇對八十五式有 粗略認識之人士) 內容 ：「為兒女、學太極、儲健康」 如果你已開始慢慢要用金錢買健康的話，何不由 現在開始學習太極，將你的健康慢慢儲存起來？ 學費 ：全學年共 30 堂，下學期 17 堂，學費 560 元	下學期： 2月11, 18, 25日 3月4, 11, 25日 4月1, 8, 29, 日 5月13, 20, 27日 6月3, 17, 24日 7月8, 9(星期三) (逢星期二) 7:30 - 9:00 p.m.	地下有 蓋操場	每課 20	最 少 8 人 才 開 班

(B3) 楊式太極拳(八十五式) (星期三班)

課程簡介	日期	地點	學分	人數
導師 ：邵玉英教練(太極總會認可教練、太極草堂會長、 現任香港康樂及文化事務署太極教練) 鄭鳳鳴助教(太極總會認可教練) 對象 ：本校學生家長(適合曾修習初班及中班之學員) 內容 ：教授太極拳式，訓練學員人體意、氣、神融入外 在的拳架，最終達致鬆、散、通、空的太極境界， 長期修煉使人達致身、心、靈整體真正健康。 學費 ：全學年共 25 堂，下學期 15 堂，學費 840 元	下學期： 2月12, 19, 26日 3月5, 12, 26日 4月2, 9, 30日 5月14, 21, 28日 6月4, 18, 25日 (逢星期三) 7:30 - 9:00 p.m.	地下有 蓋操場	每課 20	最 少 8 人 才 開 班

課程名額有限，報名從速。申請表格請於 2月10日(星期一) 前交回班主任。

成功父母學堂統籌

校長

(歐陽月玲)

(連文嘗)

二零一四年一月十七日

回條

致：培僑小學

C13-135

本人申請報讀以下課程(請以✓表示有意參加的課程)：

編號	課程	日期	費用	報讀
A1	「如何協助子女面對學業及考試」	28-2-2014 (7:00-9:00 p.m.)	全免	
A2	「如何避免子女接觸不良資訊」	7-3-2014 (7:00-8:30p.m.)	全免	
A3	「傾出親子情」	14-3-2014 (7:00-9:00 p.m.)	全免	
A4	「醫學健康講座」	21-3-2014 (7:00-8:30 p.m.)	全免	
A5	「時間管理」	28-3-2014 (7:00-9:00 p.m.)	全免	
A6	「學好英文有妙法(拼音及常用字篇)」	4-4-2014 (7:00-9:00 p.m.)	全免	
A7	「EQ 講座-情緒智商高，抗逆無難度」	9-5-2014 (7:00-9:00 p.m.)	全免	
A8	「認識發音問題、改善親子溝通」	23-5-2014 (7:00-9:00 p.m.)	全免	
B1	成人跆拳道班課程	6-2-2014 至 10-7-2014 (逢星期四) 7:00 - 8:30 p.m.	下學期 \$800	
B2	楊式太極拳(八十五式) (星期二班)	11-2-2014 至 9-7-2014 (逢星期二) 7:30 - 9:00 p.m.	下學期 \$560	
B3	楊式太極拳(八十五式) (星期三班)	12-2-2014 至 25-6-2014 (逢星期三) 7:30 - 9:00 p.m.	下學期 \$840	

本人

1. 是學堂會員，上學期已繳交年費\$50，現報讀以下收費課程

<input type="checkbox"/> B1 \$800	<input type="checkbox"/> B2 \$560	<input type="checkbox"/> B3 \$840
共需繳交:()元		

2. 願意成為學堂會員，並報讀以下收費課程

<input type="checkbox"/> B1 \$800	<input type="checkbox"/> B2 \$560	<input type="checkbox"/> B3 \$840
共需繳交:會員年費\$50 + ()元 = ()元		

3. 不願意成為學堂會員，但仍想報讀以下收費課程

<input type="checkbox"/> B1 \$800	<input type="checkbox"/> B2 \$560	<input type="checkbox"/> B3 \$840
共需繳交:()元		

本人選擇以 支票 (支票抬頭「培僑小學法團校董會」，背後寫上家長姓名及學生姓名、班別)

八達通付款

如選擇以八達通付款，請各位留意以下扣款日期：

年級	P1-3	P4-6
扣款日期(星期)	2月11日(二)	2月12日(三)

學生姓名：_____ 班別：_____ () 電話：_____

家長姓名：_____ 家長簽署：_____ 日期：_____

