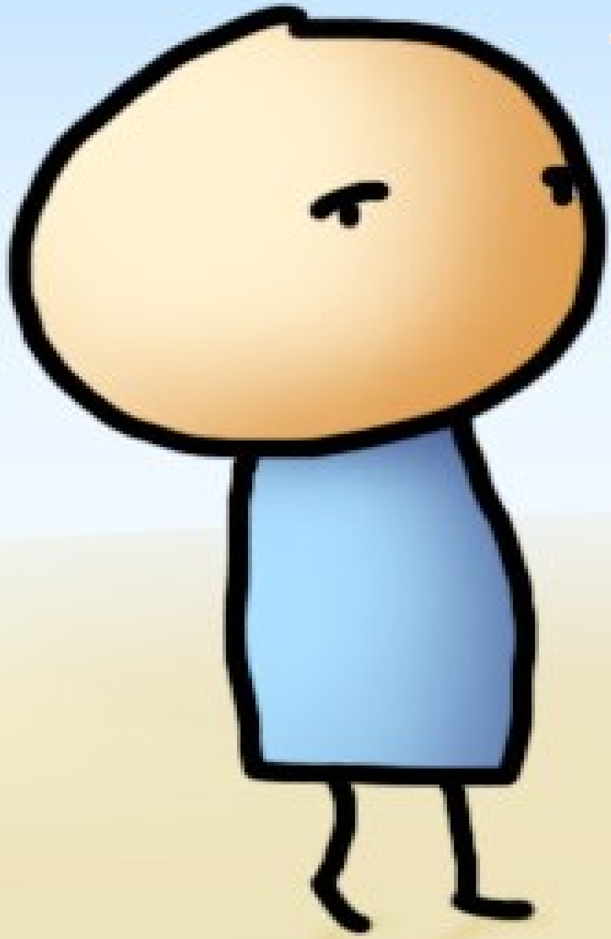
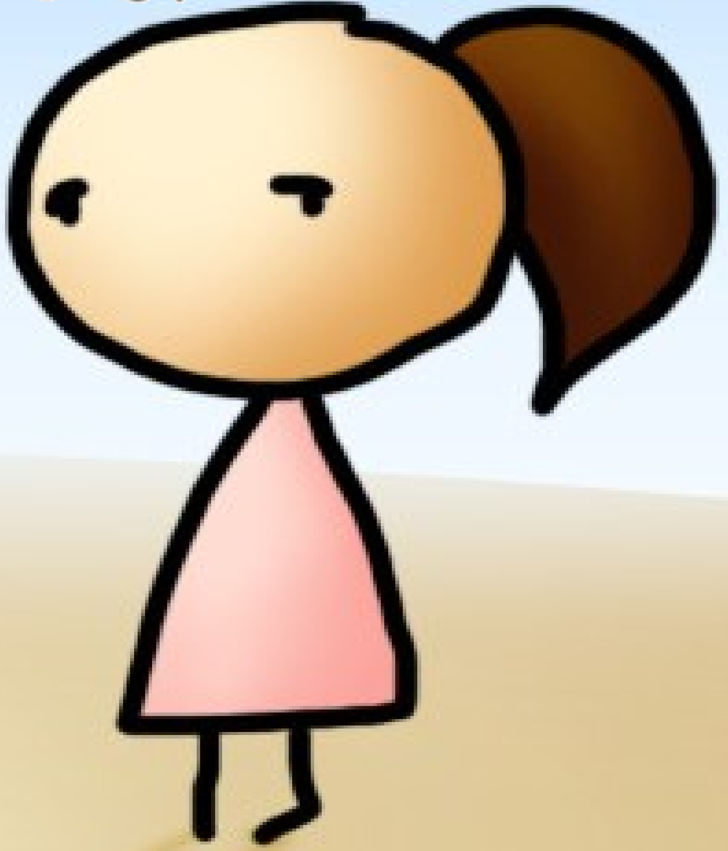
正向家長系列

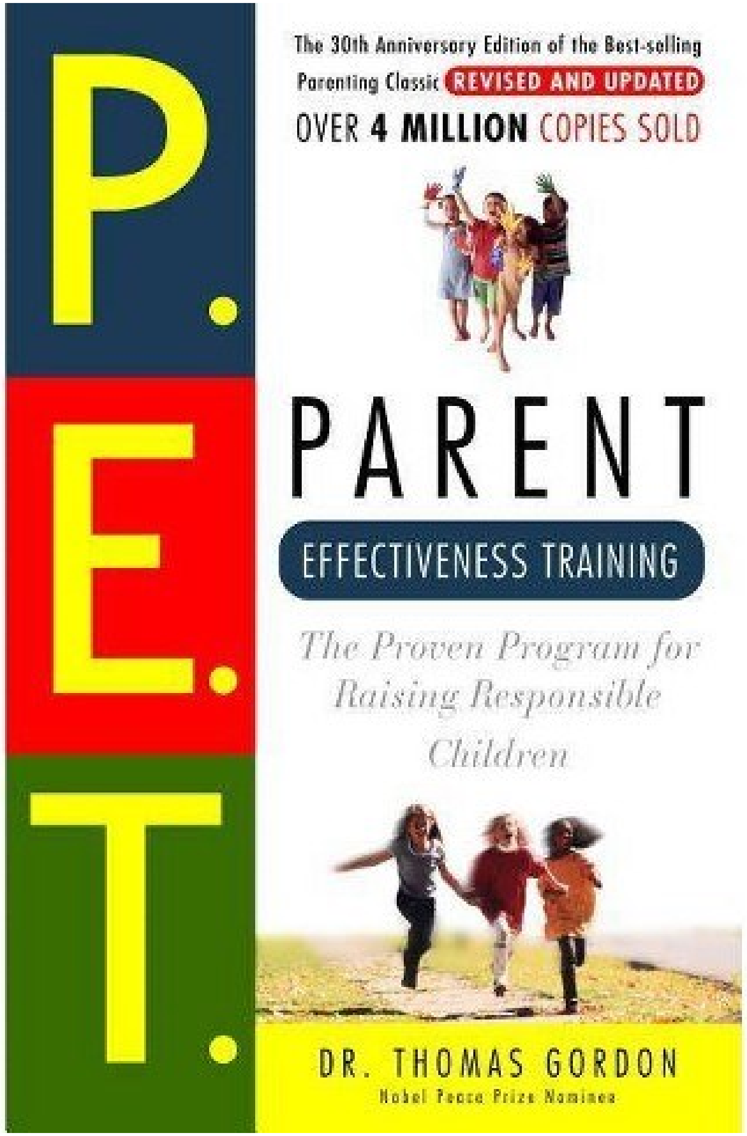
緣路都德

父母效能訓練





周朗 Edgar
@29/11/2023



P.E.T.

The 30th Anniversary Edition of the Best-selling Parenting Classic **REVISED AND UPDATED**

OVER **4 MILLION** COPIES SOLD

PARENT EFFECTIVENESS TRAINING

The Proven Program for Raising Responsible Children

DR. THOMAS GORDON

Nobel Peace Prize Nominee

fppt.com

1.	Parents are blamed but not trained	1.	家長都不曾被訓練，反而習慣被責怪
2.	Parents are persons, Not Gods	2.	家長都只是人，而不是神
3.	Parental Power: Necessary and Justified?	3.	家長的權力：是建基於當然及自然(公平)？
4.	Changing Unacceptance Behavior by Changing the Environment	4.	改變不良行為，從改變環境著手
5.	The “No-lose” Method for Resolving Conflicts	5.	排解矛盾的「無人輸」策略
6.	Inevitable Parent-Child conflicts: Who should Win?	6.	不能逆轉的親子矛盾：誰該勝出？
7.	How to avoid being fired as a parent	7.	怎樣保護「容易被責的家長」
8.	How to listen so kids will talk to you: The language of Acceptance	8.	怎樣學懂「接受為本的聆聽術」好讓孩子願意跟您說
9.	How Parent can prevent conflicts by modifying themselves	9.	要預防矛盾，家長應從「改變自己」開始
10.	Putting your Active Listening Skill to Work	10.	怎樣從不擅長表達的孩子話語中，聽到真相
11.	How to listen to kids too young to talk much	11.	怎樣行使「積極聆聽」於日常
12.	Parents’ Fears and Concerns about the “No-lose” Method	12.	家長對「無人輸」策略的愛與恨
13.	Putting I-messages to work	13.	把「我」融入日常
14.	Putting the “No-lose” Method to work	14.	怎樣行使「無人輸」於日常
15.	How to Talk so kids will listen to you	15.	怎樣表達才能使孩子樂意聽
16.	The other Parents of your children	16.	孩子原來還有源源不絕的「後備家長」

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

正向家長系列

認識 — 原本係咁

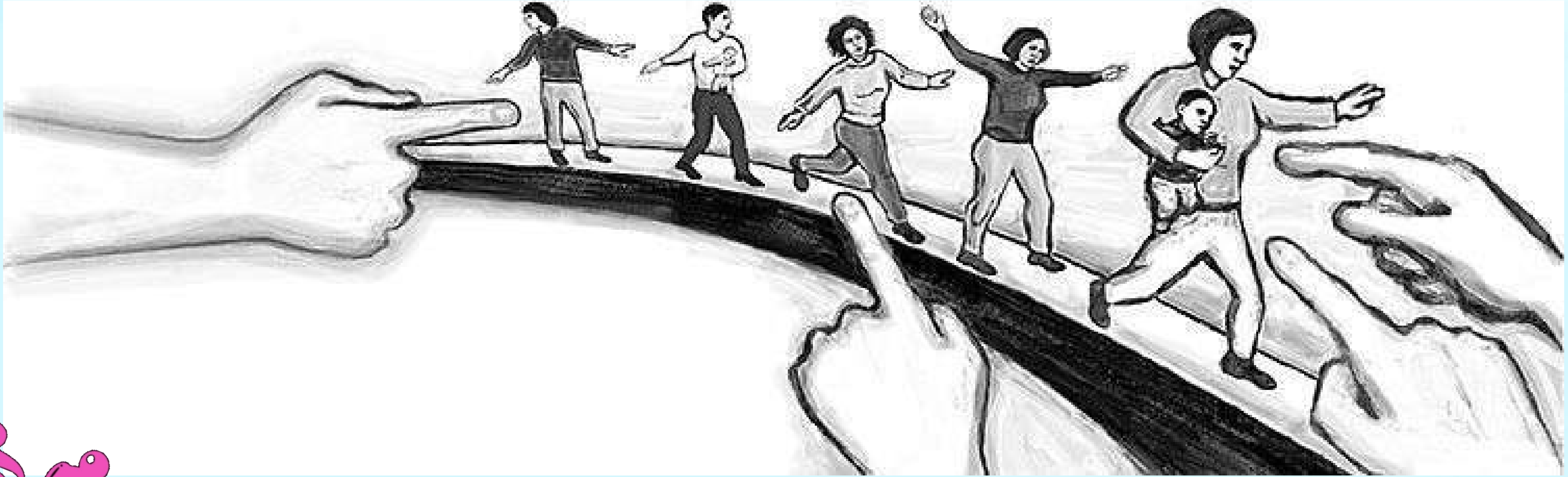
緣路都德父母效能訓練

家長都不曾被訓練

fppt.com

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

誰被責怪？



正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

家長都只是人

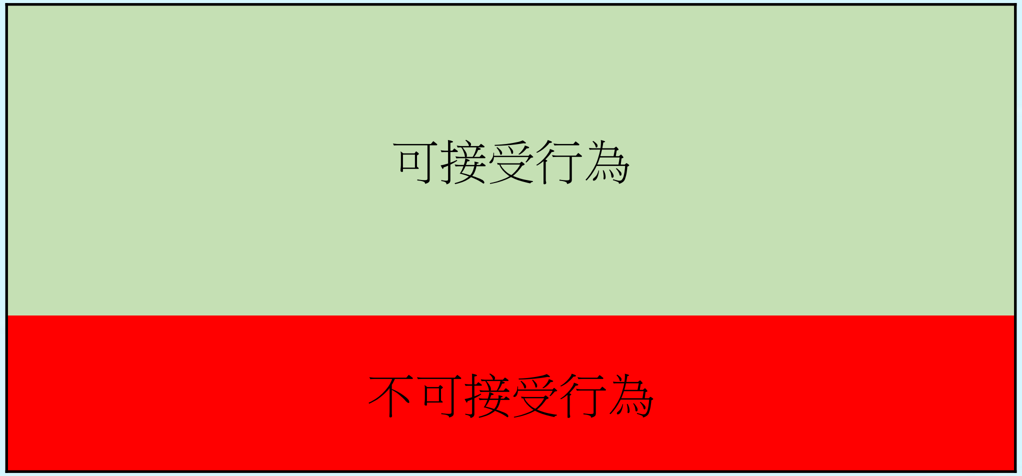
fppt.com

何謂「接受」(期望)？

🟩 可接受行為

🟥 不可接受行為

相對較「接受」



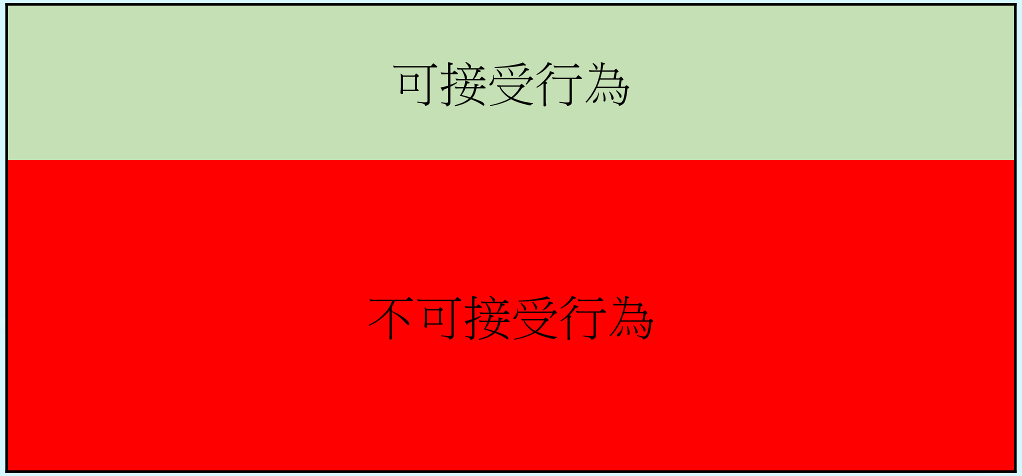
🟩 可接受行為

🟥 不可接受行為

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

相對較不「接受」


可接受行為

不可接受行為

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

「偽接受」的出現

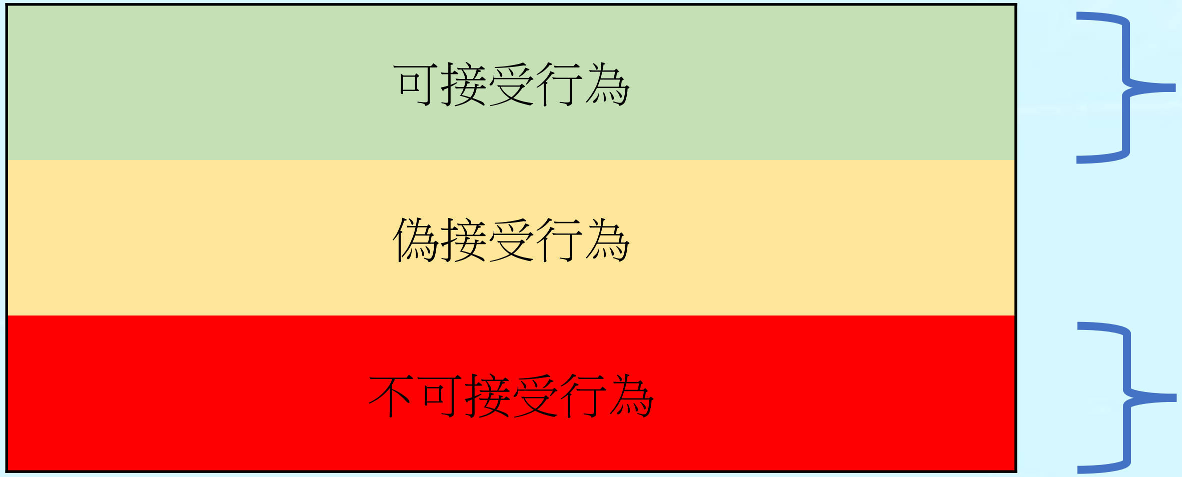
可接受行為
偽接受行為
不可接受行為

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

誰的「問題」？



🟩 可接受行為 } 孩子的問題

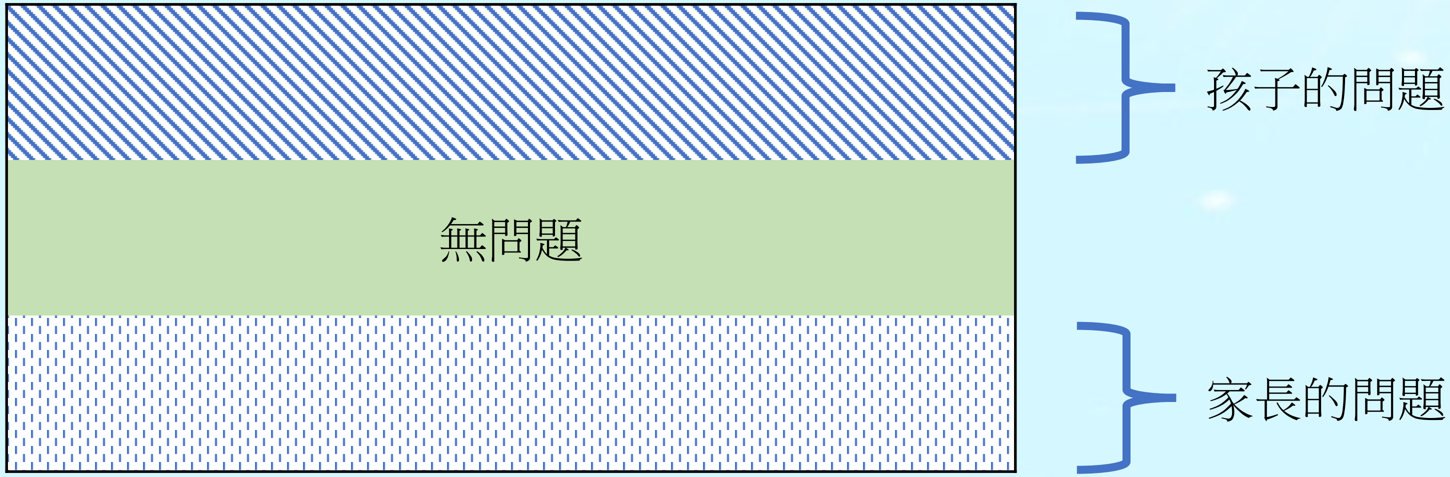
🟨 偽接受行為

🟥 不可接受行為 } 家長的問題

正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

誰的「問題」？



孩子的問題

無問題

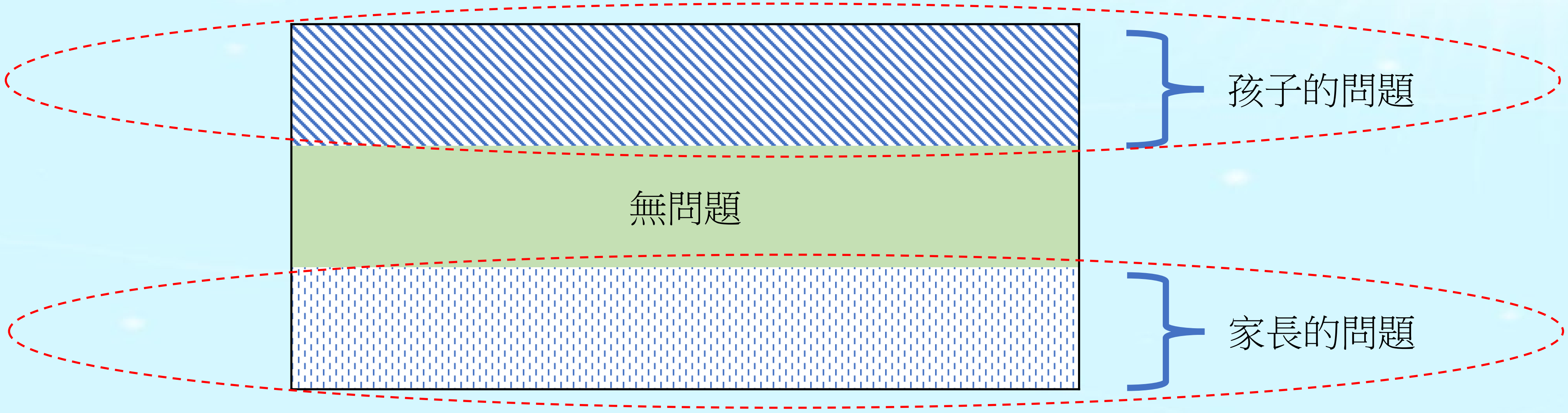
家長的問題

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

怎樣處理「問題」？



聆聽技巧

孩子的問題

無問題

反思技巧

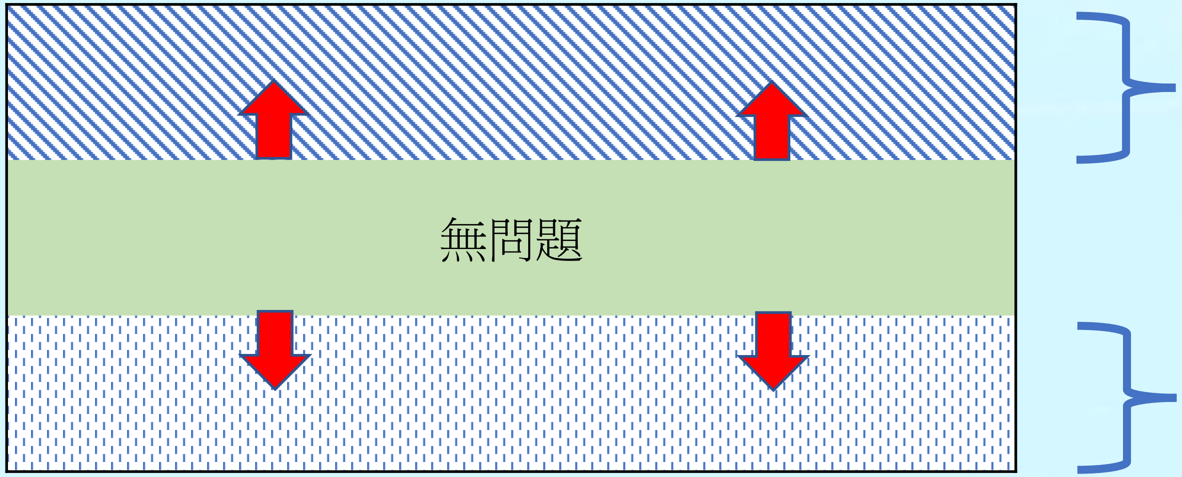
家長的問題

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

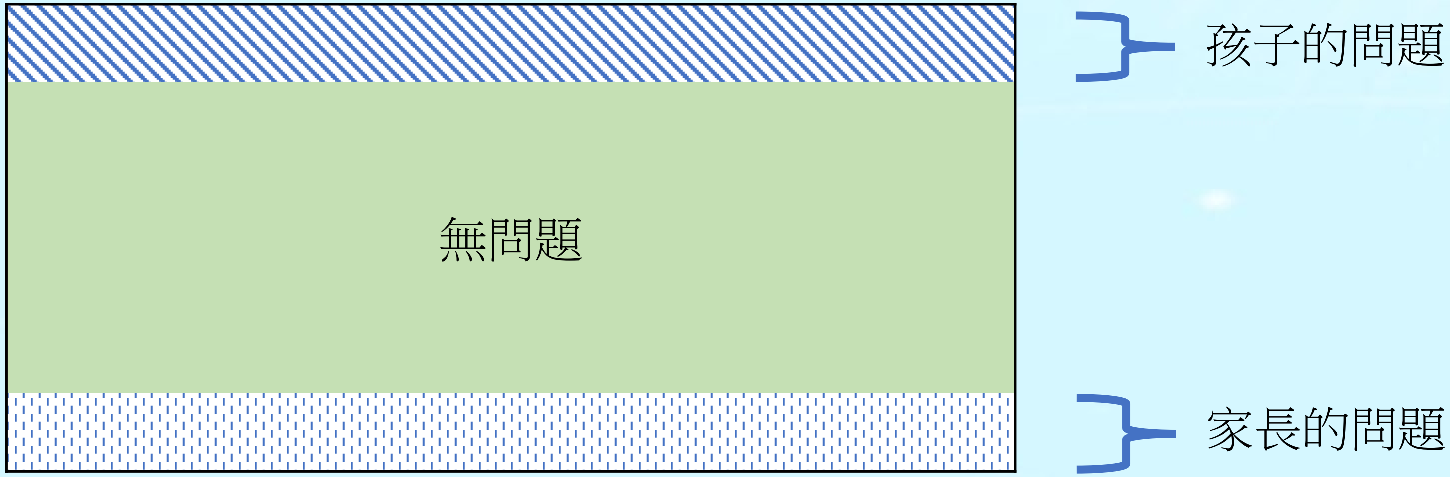
怎樣處理「問題」？


孩子的問題
無問題
家長的問題

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

怎樣處理「問題」？



孩子的問題

無問題

家長的問題

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

家長的權力

fppt.com

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

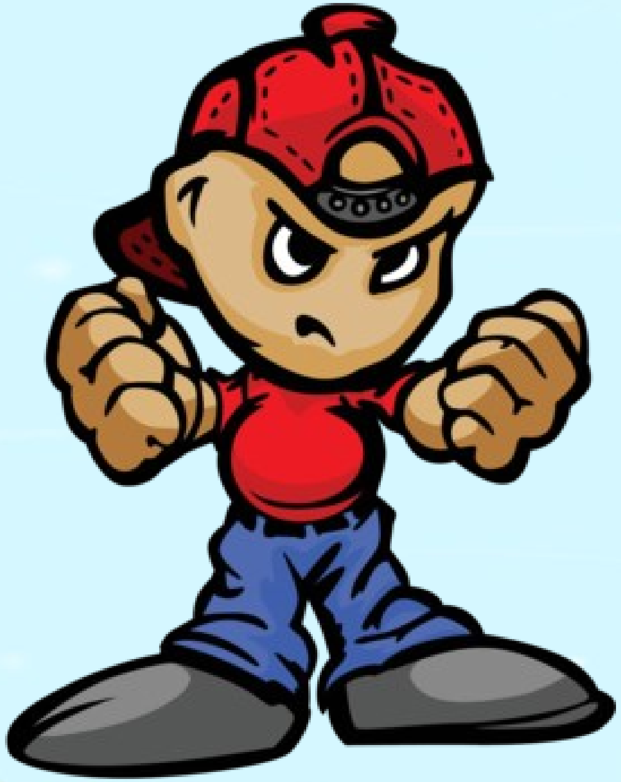
父母行使權力的12種後果

1. 抗衡
2. 憤怒
3. 懷恨
4. 說謊
5. 責怪
6. 模仿
7. 好勝
8. 結盟
9. 遵從
10. 討好
11. 盲從
12. 逃避

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

12種後果 — 抗衡



正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

12種後果 — 憤怒

正向家長系列

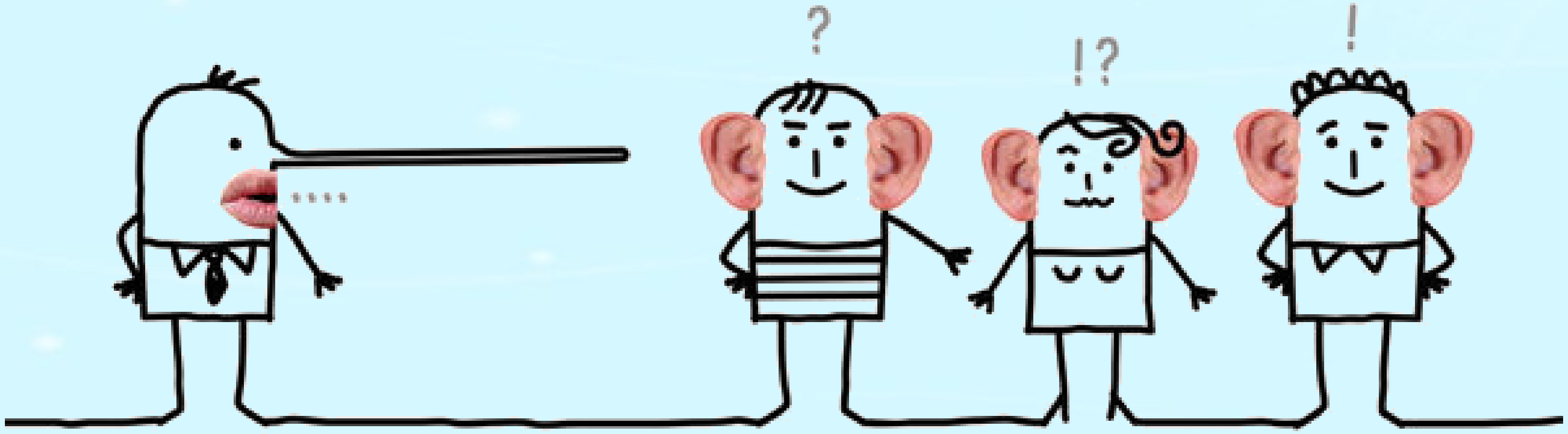
緣路都德父母效能訓練

12種後果 — 懷恨

正向家長系列

綠路都德父母效能訓練

12種後果 — 說謊



正向家長系列

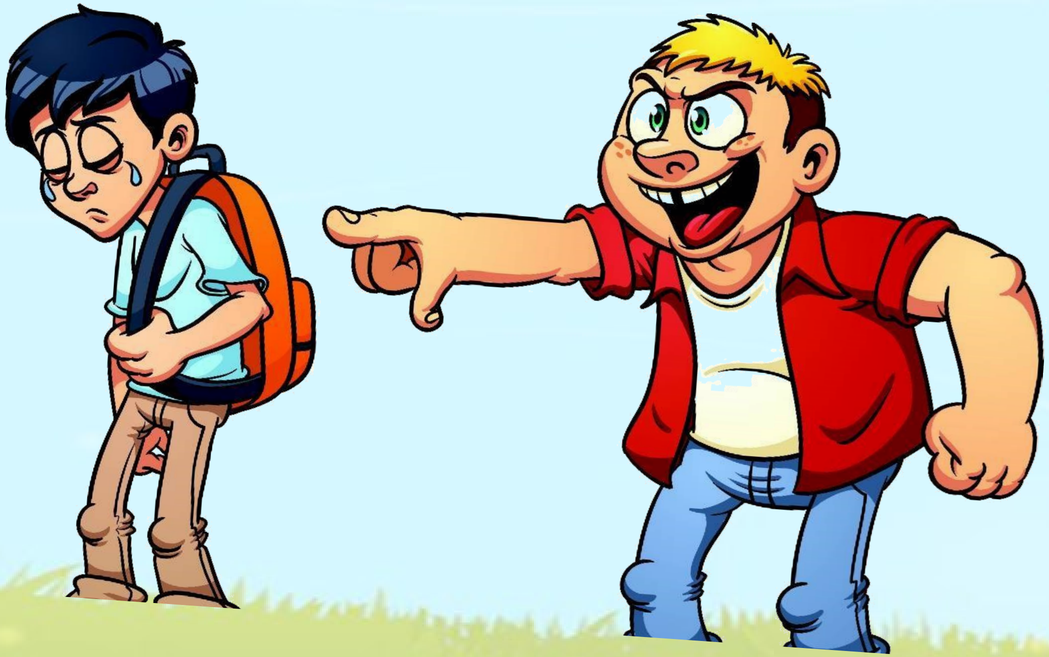
緣路都德父母效能訓練

12種後果 — 責怪

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

12種後果 – 模仿

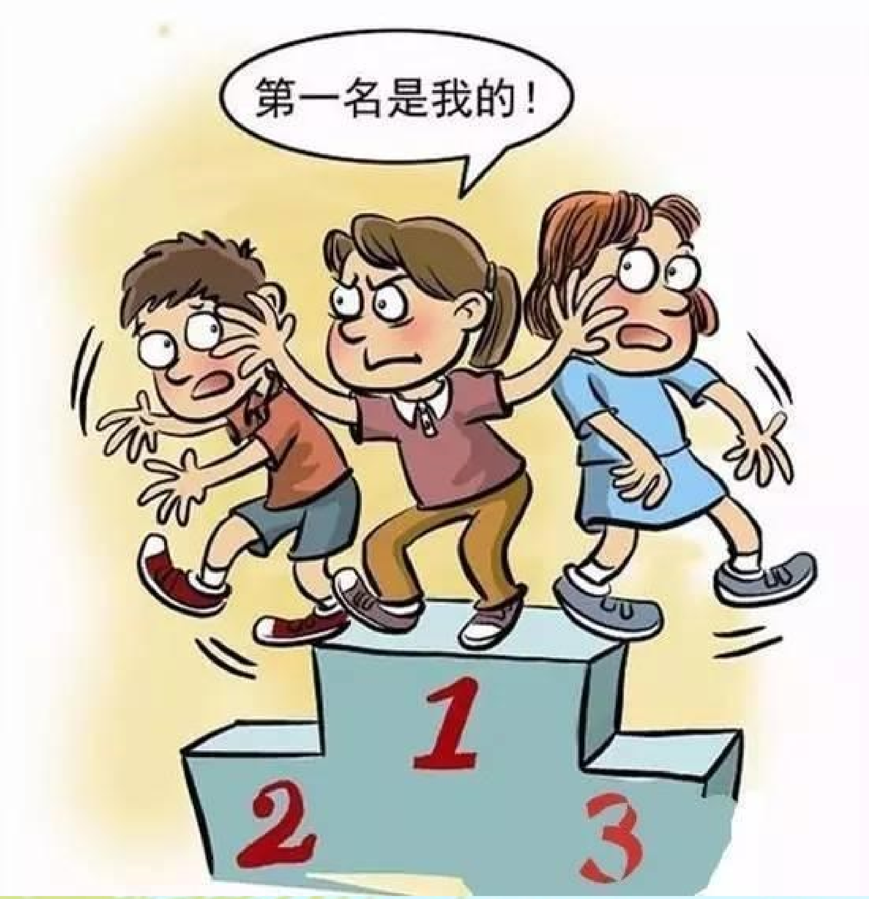


正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

12種後果 — 好勝



正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

12種後果 — 結盟

正向家長系列

緣路齊德父母效能訓練

12種後果 — 遵從

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

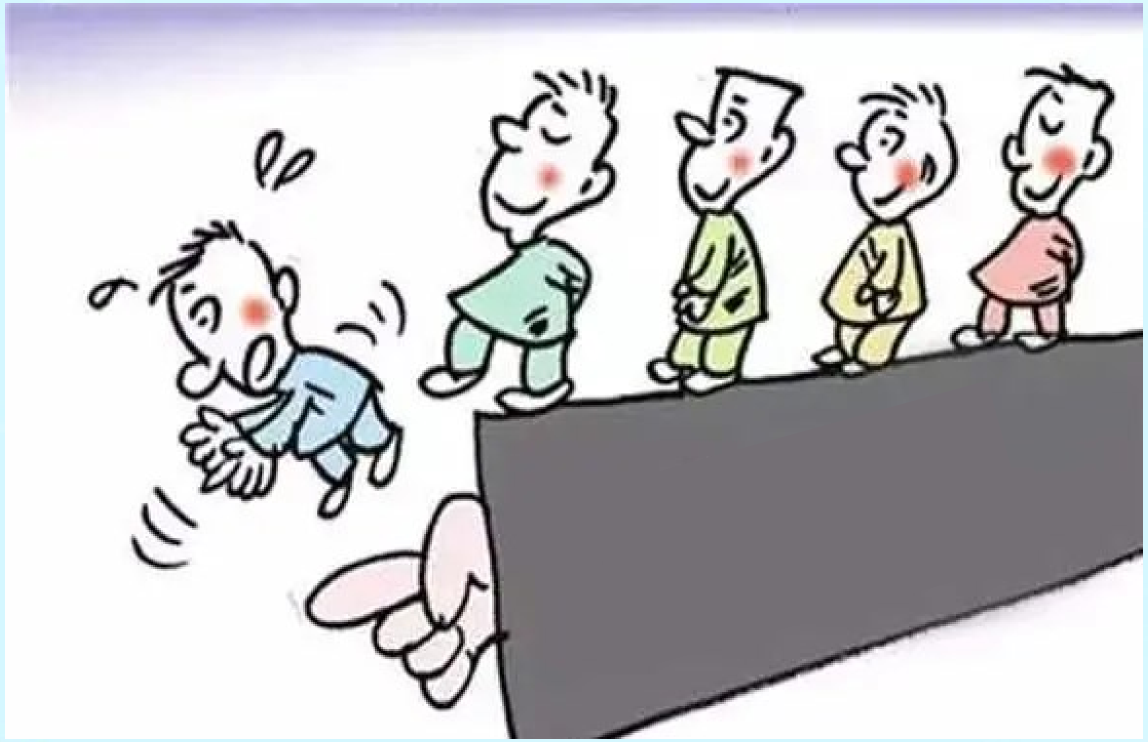
12種後果 — 討好

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

12種後果 — 盲從



正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

12種後果 — 逃避

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

改變不良行為，
從改變環境著手

fppt.com

8個改變環境的可行性

1. 增潤
2. 貧困化
3. 簡單化
4. 限制
5. 幼稚化
6. 取代化
7. 適應化
8. 前瞻化

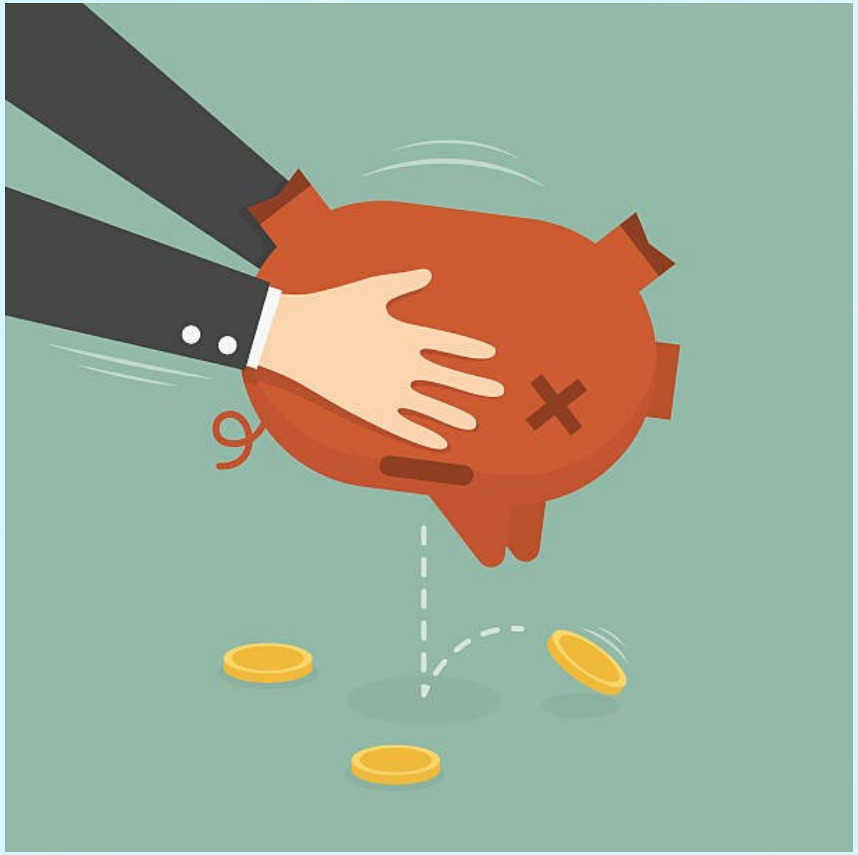
8種改變環境 – 增潤

图行天下 photophoto.cn No.20200615018626076992

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

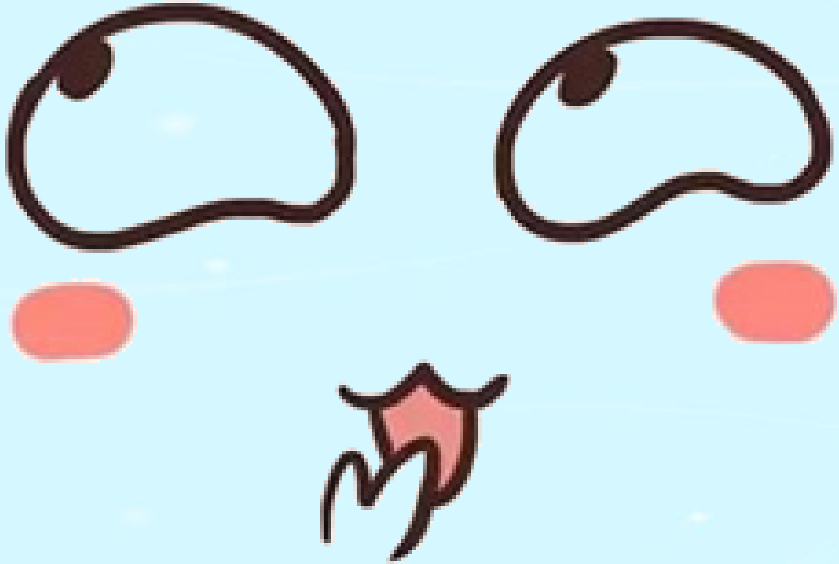
8種改變環境 — 貧困化



正向家長系列

緣路齊德父母效能訓練

8種改變環境 – 簡單化



正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

8種改變環境 – 限制

正向家長系列

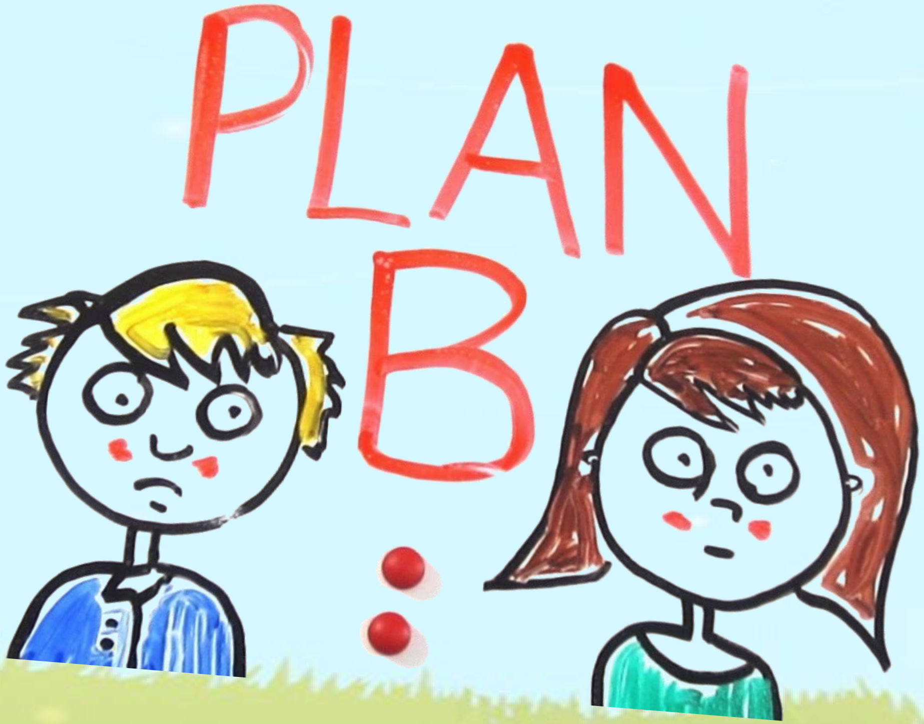
緣路郁德父母效能訓練

8種改變環境 — 幼稚化

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

8種改變環境 – 取代化

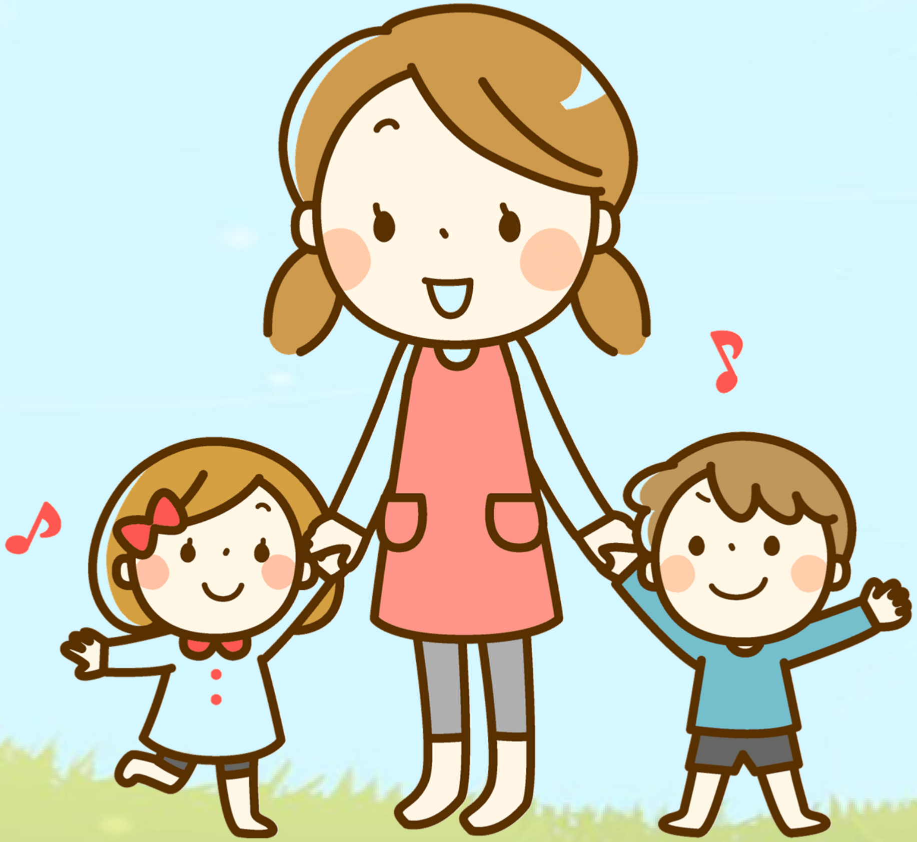


正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

8種改變環境 — 適應化

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)



正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

8種改變環境 — 前瞻化

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

父母效能訓練 (PET)

29/11 6/12 13/12 20/12

認識 → 接受 → 改善 → 發揮

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

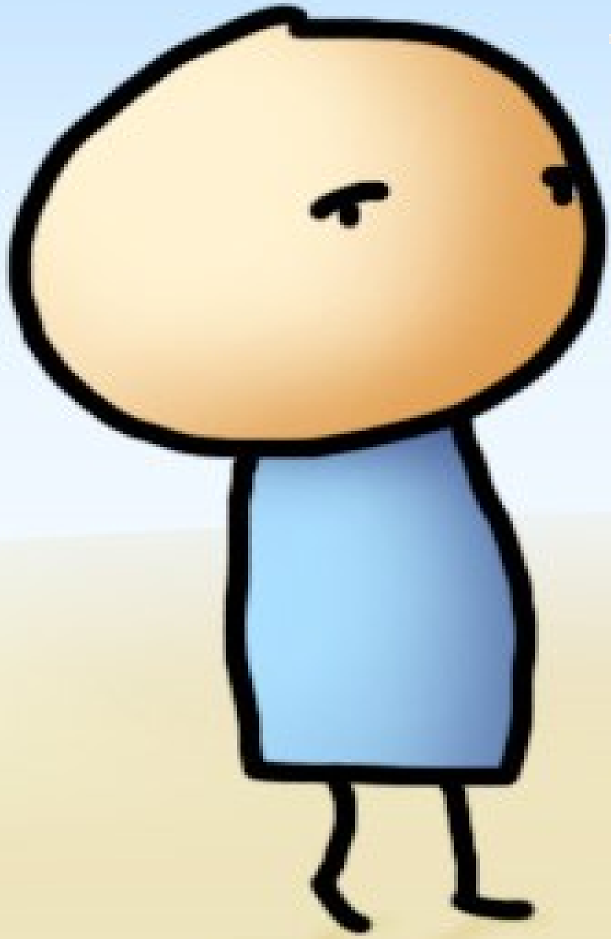
香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

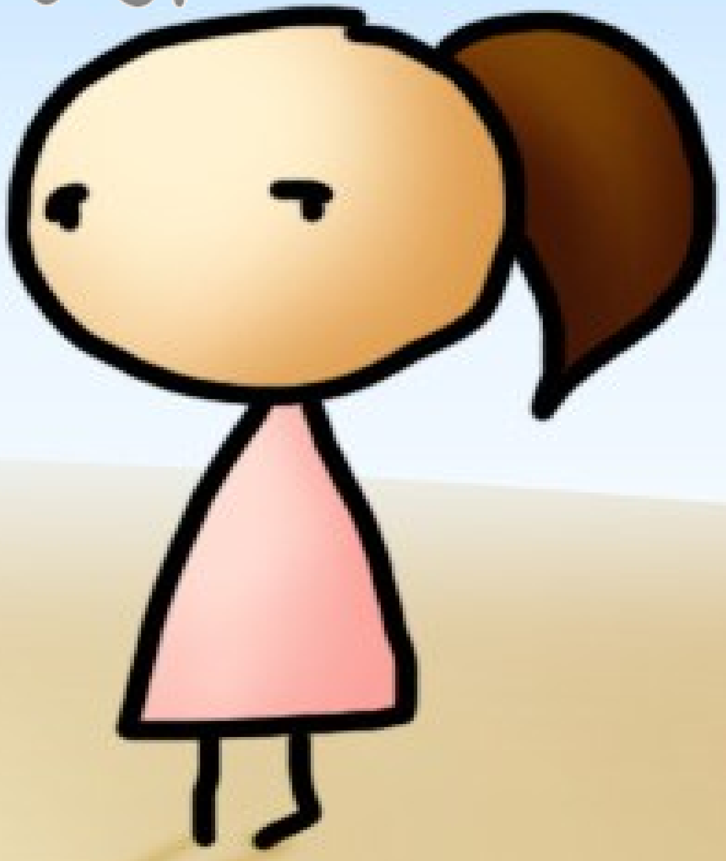
路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

正向家長系列

緣路都德

父母效能訓練





周朗 Edgar
@6/12/2023

接受 — 準備出發

「無人輸」策略 (I)

fppt.com

無人輸策略

		家長	
		贏	輸
子女	贏	**雙贏**	**輸贏**
	輸	**贏輸**	**雙輸**

正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

無人輸策略

		家長	
		贏	輸
子女	贏	雙贏	輸贏
	輸	贏輸	雙輸

無人輸策略

家長

		贏	輸
子女	贏	1 雙贏	2 輸贏
	輸	2 贏輸	3 雙輸

無人輸策略 – 方法3的好處

1. 孩子被鼓勵去找方案
2. 更有機會找到高質的方案
3. 少怨憤，添加愛
4. 不需太多「推動」
5. 不需太多「權力」
6. 面對真正問題
7. 待孩子如同大人
8. 方法3有療癒果效

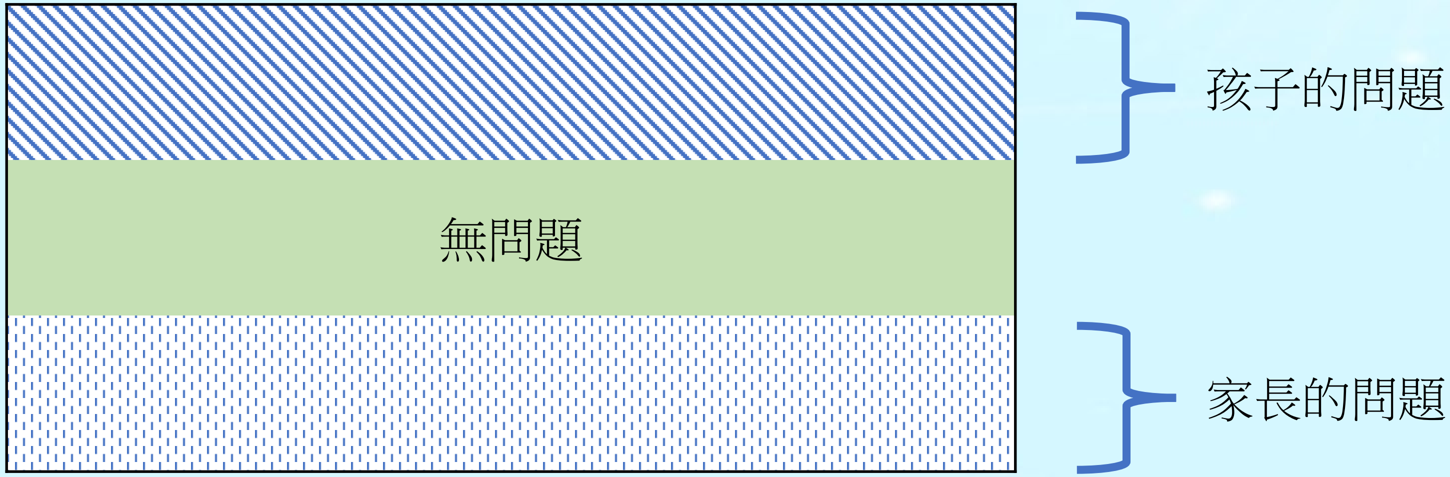
正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

親子矛盾：誰該勝？

fppt.com

不能逆轉的親子矛盾

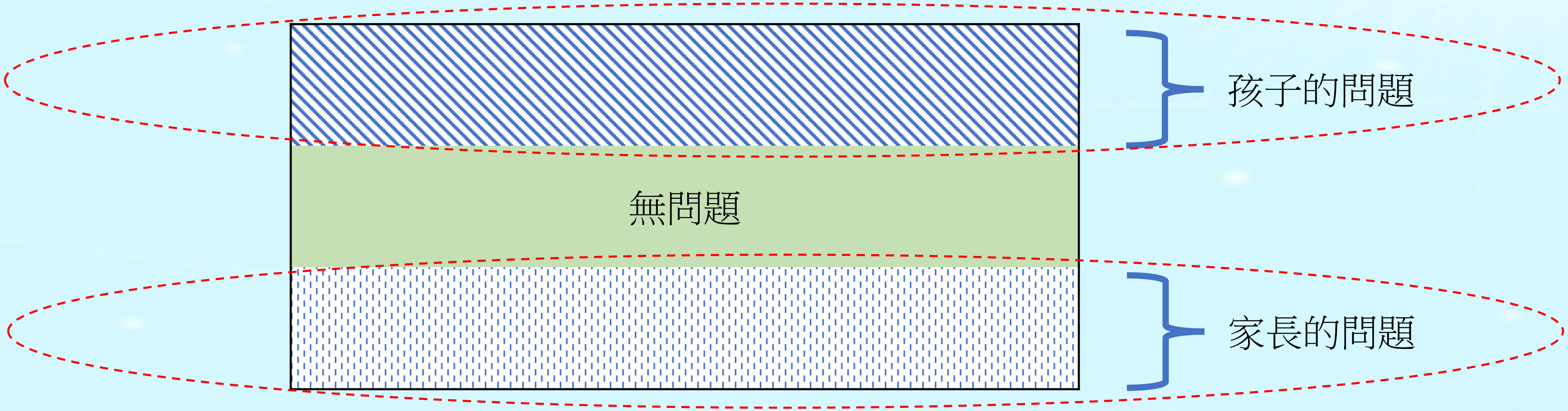


孩子的問題

無問題

家長的問題

不能逆轉的親子矛盾



聆聽技巧

孩子的問題

無問題

反思技巧

家長的問題

正向家長系列

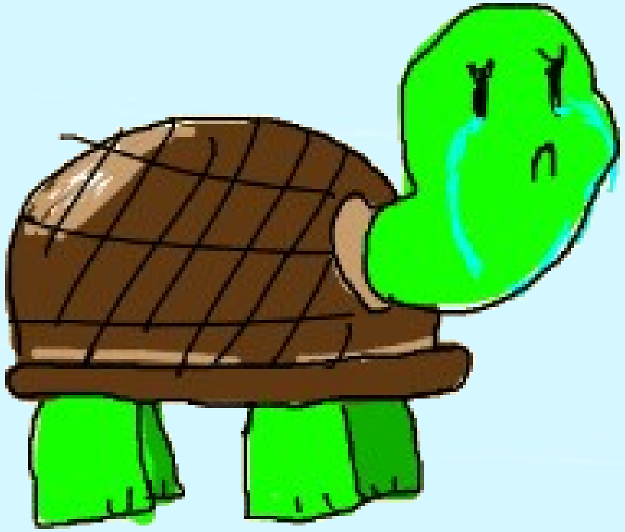
緣路都德父母效能訓練

何解方法1不好？

正向家長系列

緣路有德父母效能訓練

何解方法2不好？



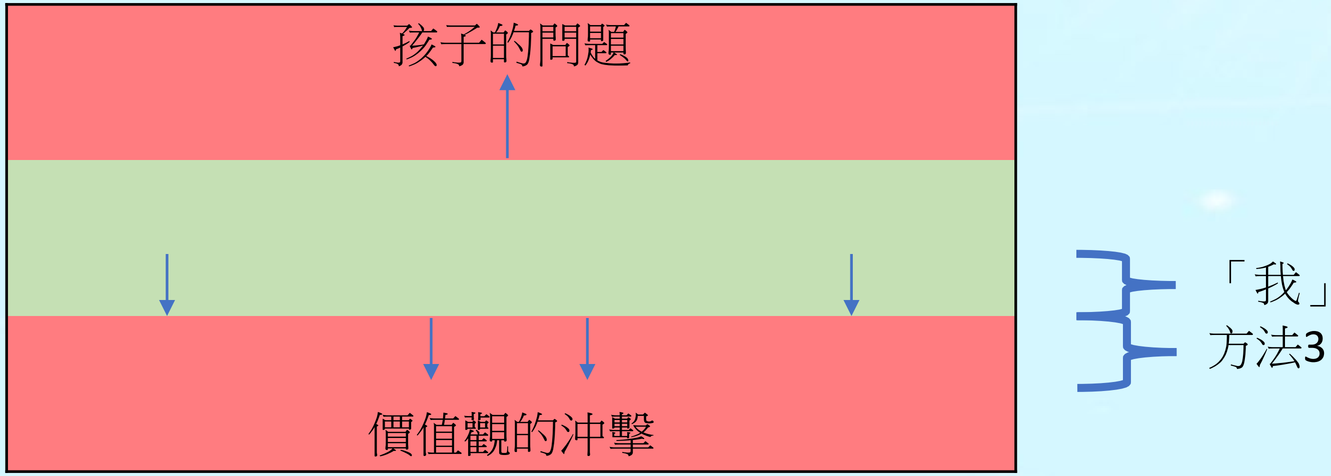
方法1和2背後更多的麻煩

正向家長系列

緣路聖德父母效能訓練

保護
「被責的家長」

怎樣保護「容易被責的家長」


孩子的問題

價值觀的沖擊

「我」
方法3

正向家長系列

緣路勤德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

價值觀的事

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

人權的事

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

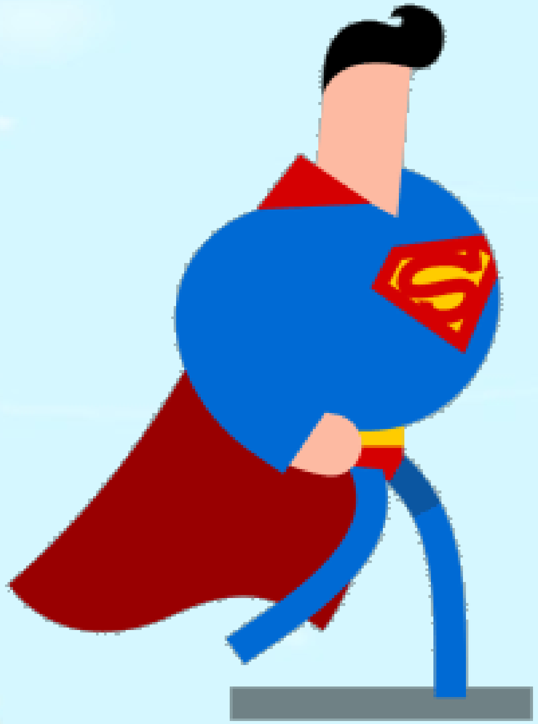
我豈不能教我的價值觀

正向家長系列

緣路鄰德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

家長是階模



正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

家長是顧問

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

接受我所不能接受 (我的無能)

I am the way, and the truth,
and the life; no one comes to the Father,
but by me.
忘記背後

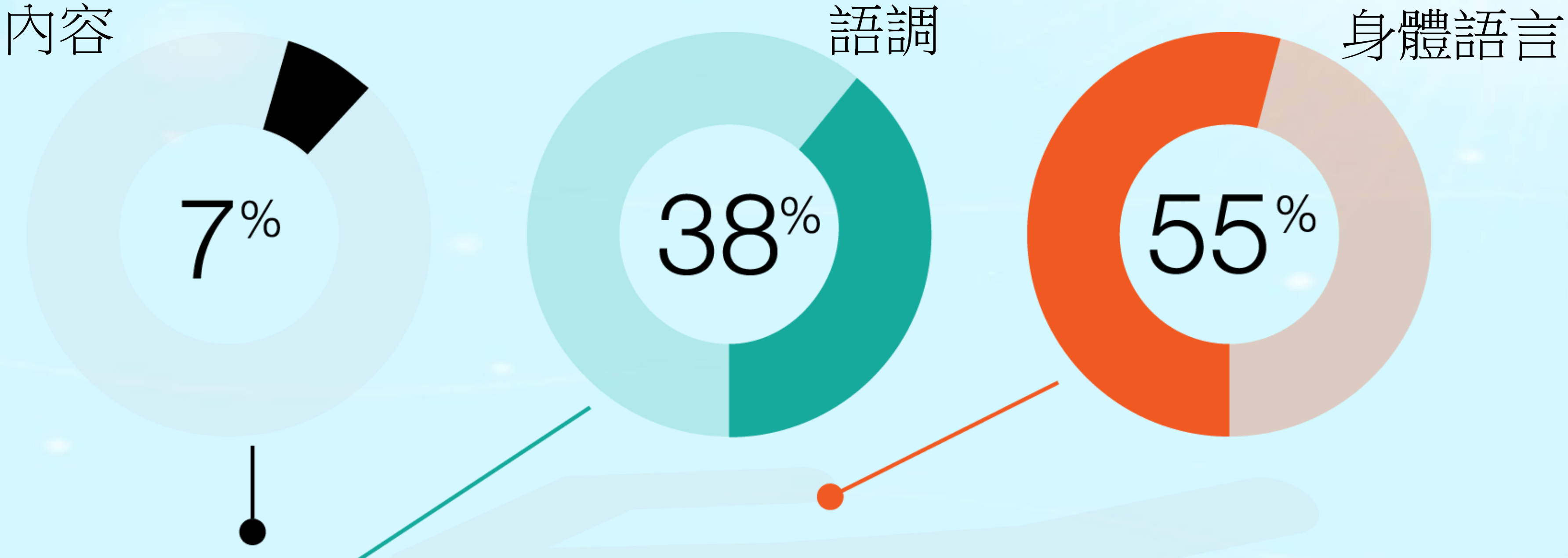
fppt.com

「接受為本的聆聽術」

(上)

fppt.com

溝通方程式

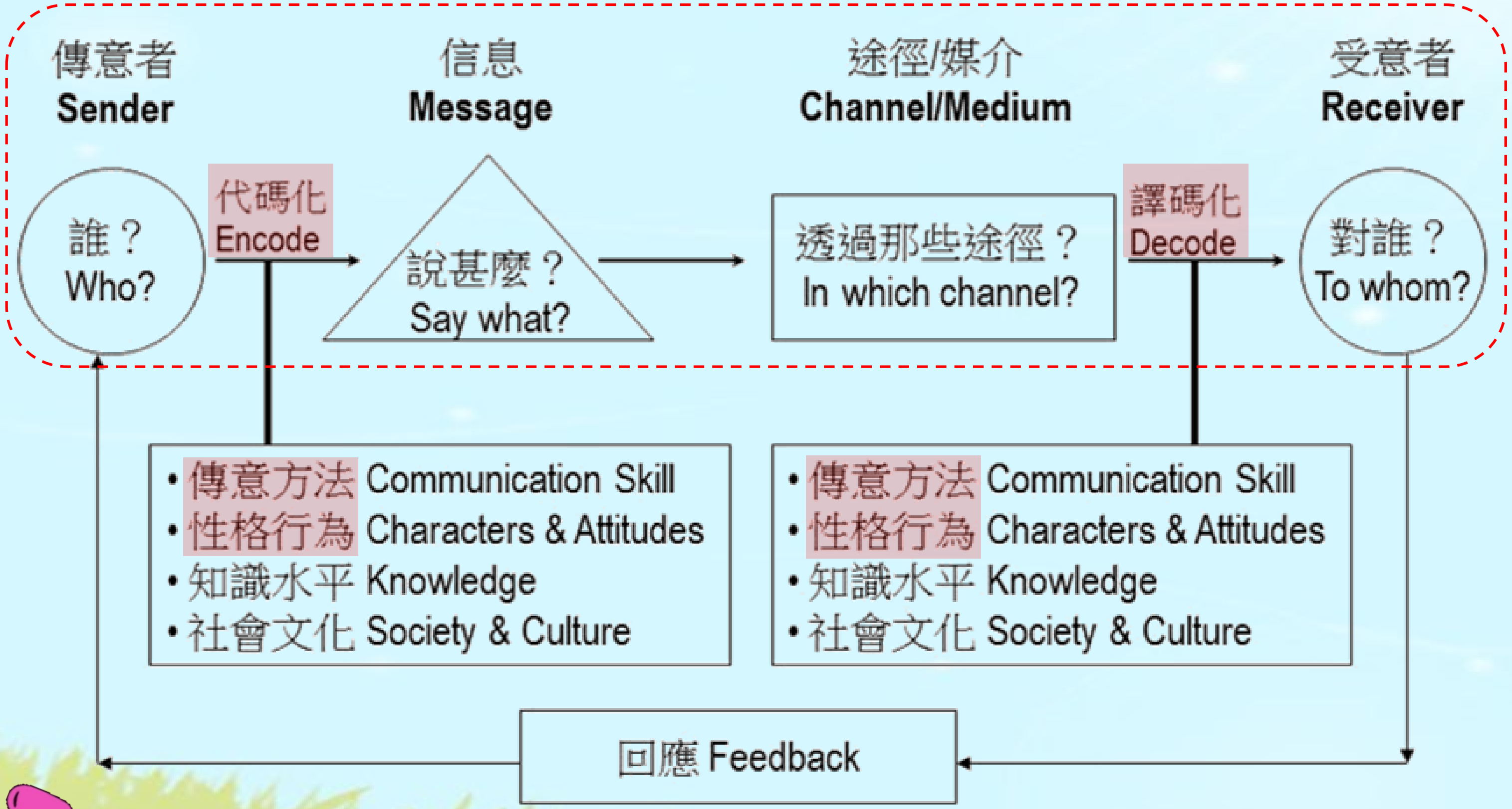


正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

溝通方程式

傳意(溝通)基本過程
Basic Process of Communication



傳意者
Sender
誰？
Who?

代碼化
Encode

信息
Message
說甚麼？
Say what?

途徑/媒介
Channel/Medium
透過那些途徑？
In which channel?

譯碼化
Decode

受意者
Receiver
對誰？
To whom?

- 傳意方法 Communication Skill
- 性格行為 Characters & Attitudes
- 知識水平 Knowledge
- 社會文化 Society & Culture

- 傳意方法 Communication Skill
- 性格行為 Characters & Attitudes
- 知識水平 Knowledge
- 社會文化 Society & Culture

回應 Feedback

正向家長系列

註：本圖改編自杜祖貽、劉述先編《哲學、文化與教育》1988年，中文大學出版社。

緣路同德父母效能訓練

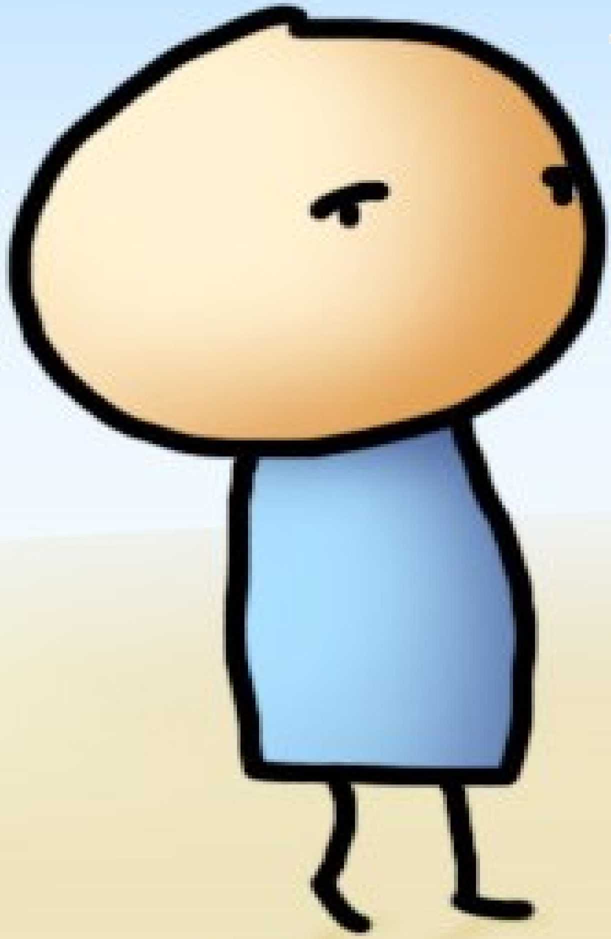
香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

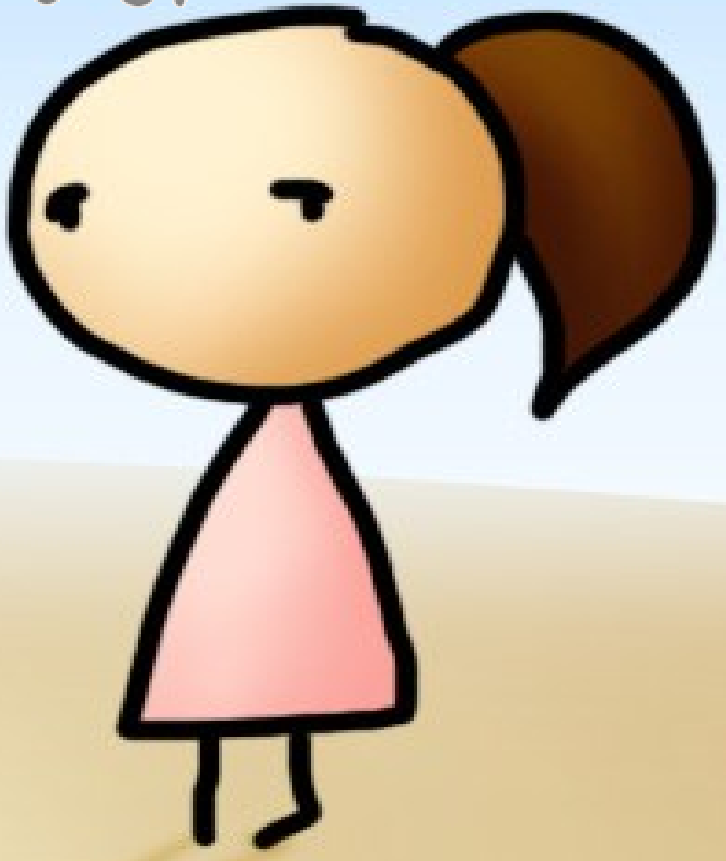
正向家長系列

緣路都德

父母效能訓練



周朗 Edgar
@13/12/2023

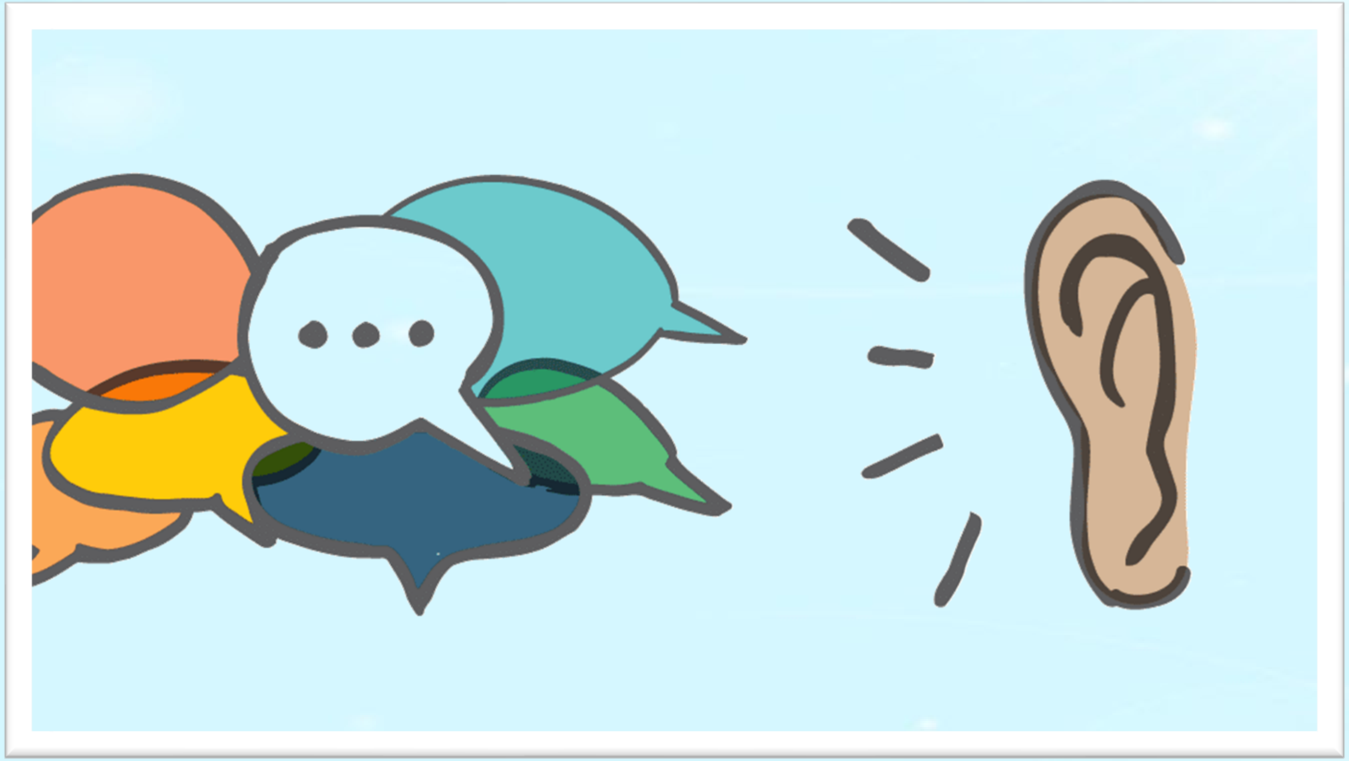


怎樣學懂「接受為本的聆聽術」好讓孩子願意跟您說

(下)

fppt.com

「接受為本的聆聽術」



正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

「接受」必須實踐

ACTION!!!

正向家長系列

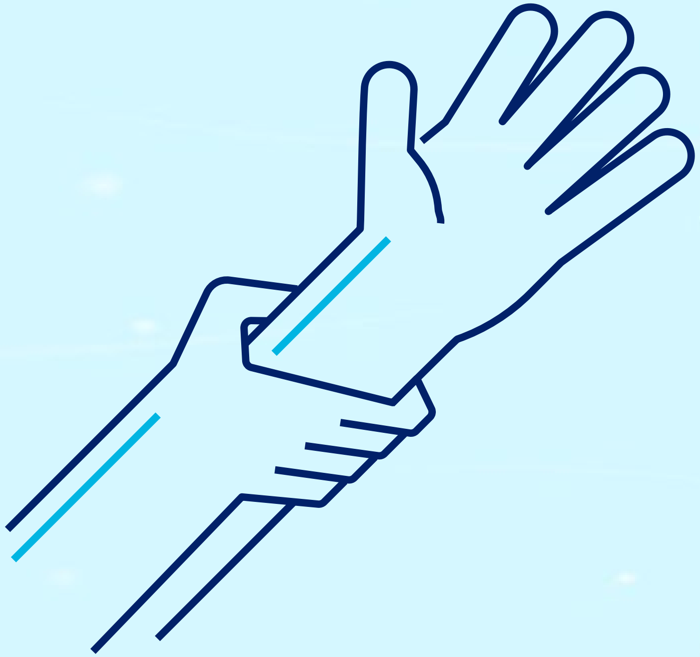
緣路都德父母效能訓練

非言語的「接受」

正向家長系列

緣路覓德父母效能訓練

不介入的「接受」

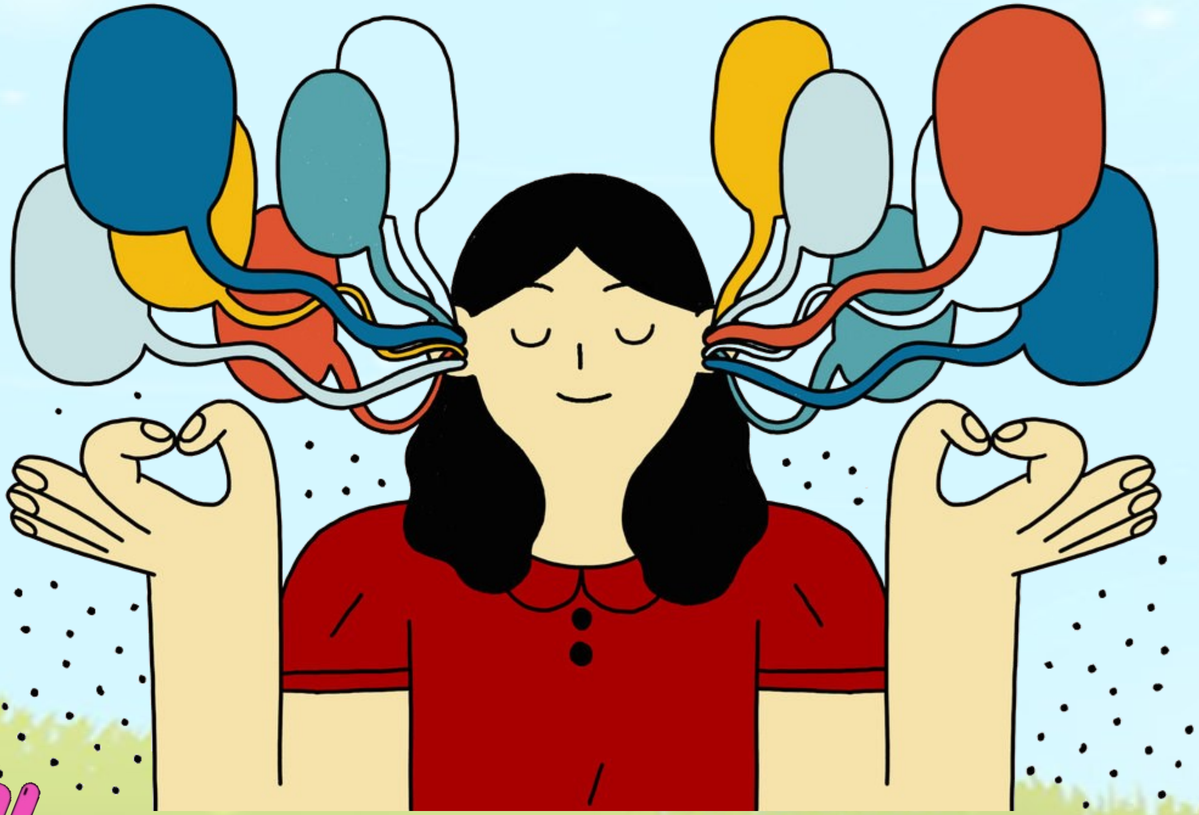


正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

被動聆聽的「接受」

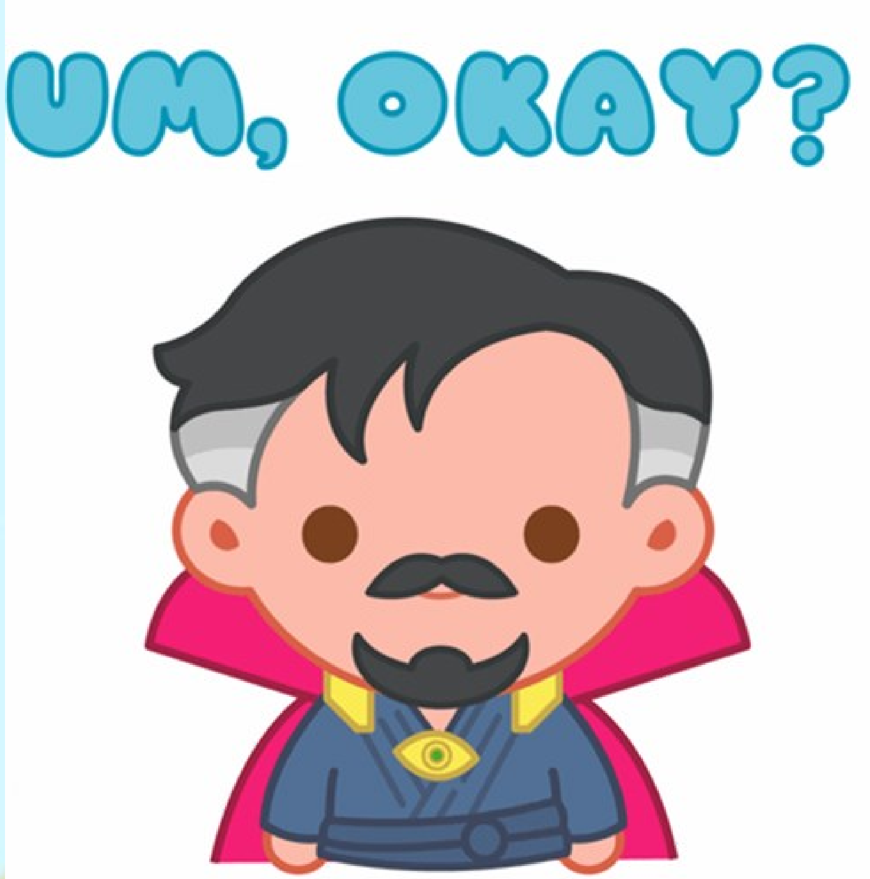


正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

言語的「接受」



正向家長系列

綠路聖德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

12種常見的溝通障礙

1. 命令
2. 警告
3. 講道
4. 建議
5. 教導
6. 批判
7. 誇獎
8. 使蒙羞
9. 分析
10. (沒同理的) 安慰
11. 調查
12. 敷衍

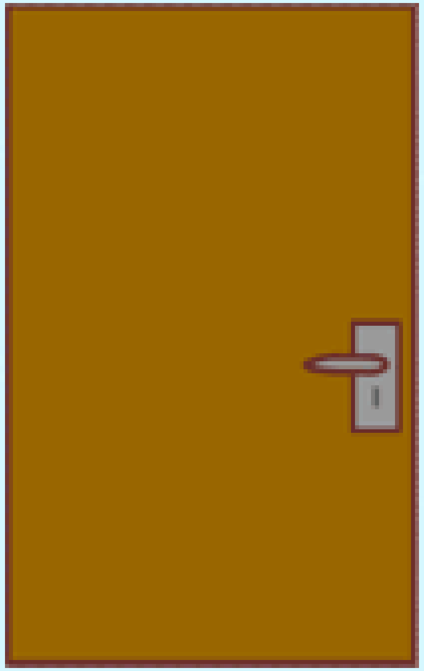
正向家長系列

緣路有德父母效能訓練

CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

「開門」就是這麼簡單

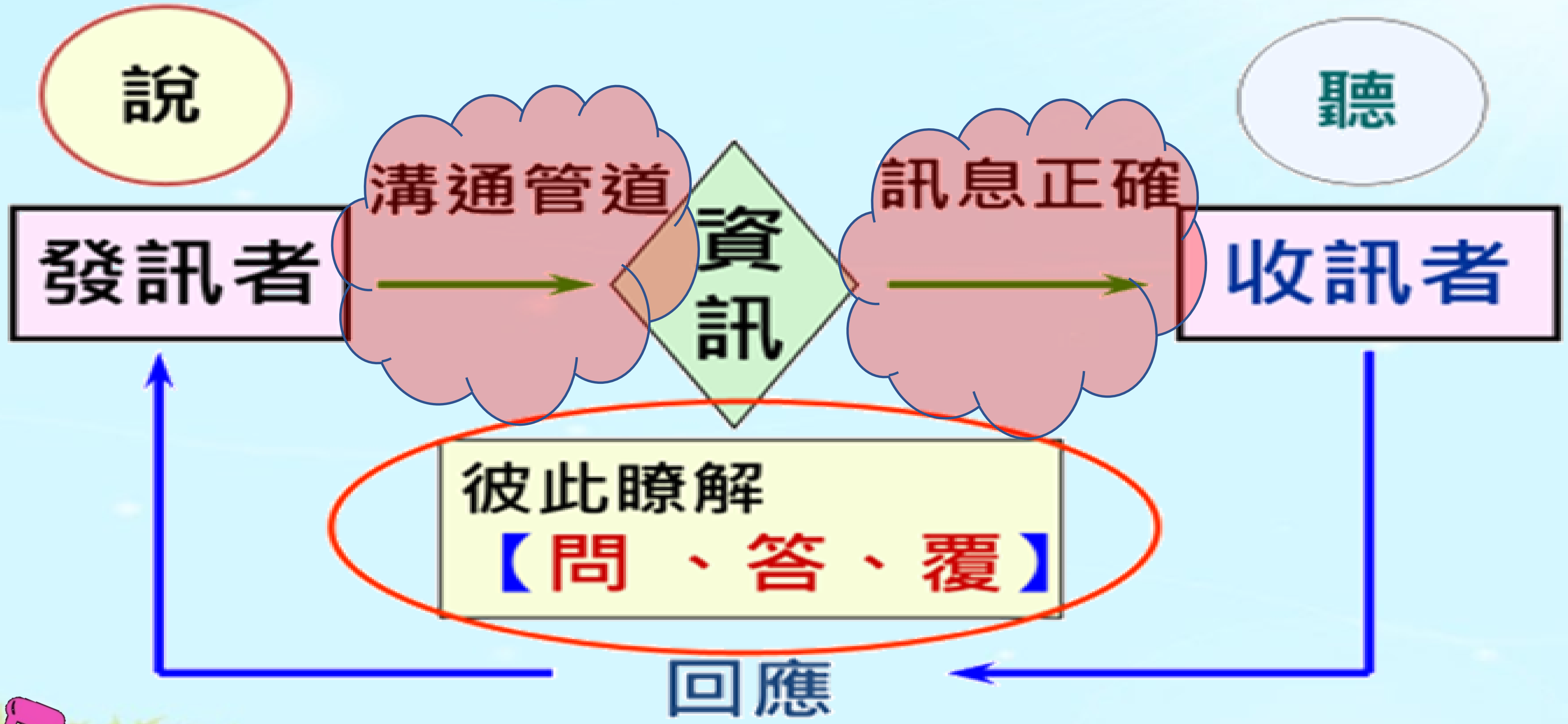


正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

主動聆聽


說

聽

發訊者

溝通管道

資訊

訊息正確

收訊者

彼此瞭解

【問、答、覆】

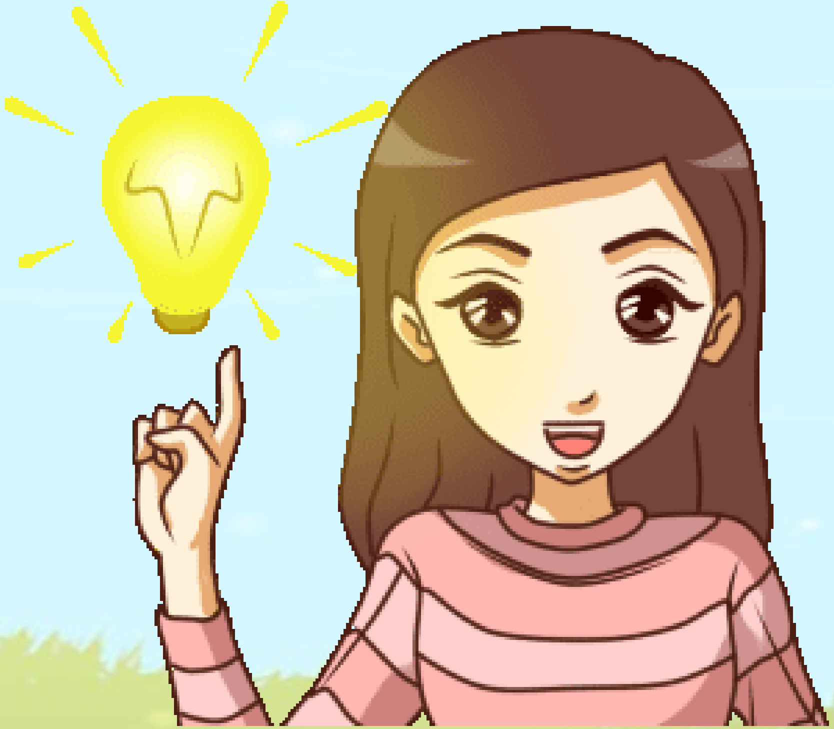
回應

家長為何要學習「主動聆聽」？

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

學習「主動聆聽」的態度



正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

「主動聆聽」的風險

正向家長系列

緣路創德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

改善 — 就係咁簡單

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

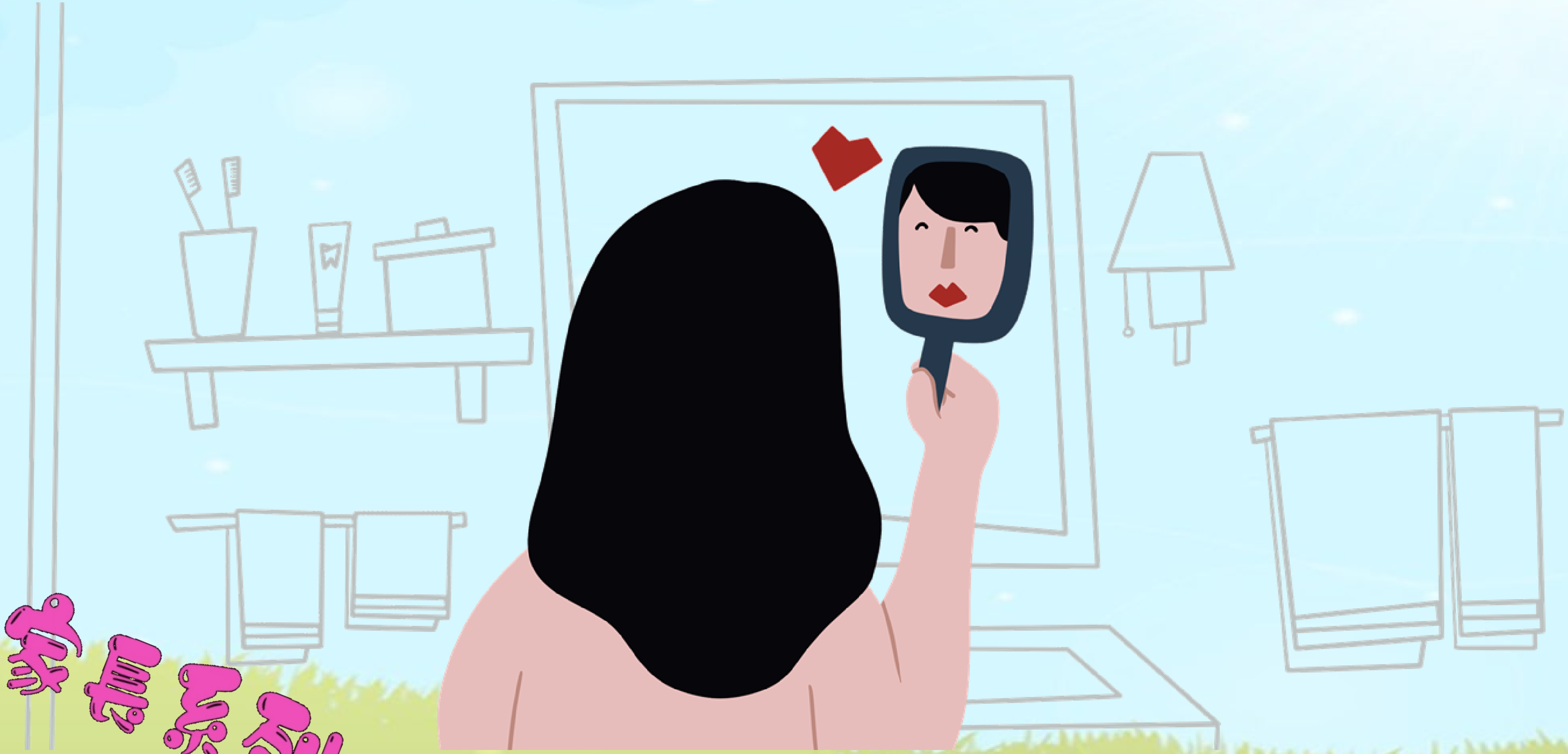
香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

要預防矛盾，
家長應從
「改變自己」開始

fppt.com

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

你能接受自己嗎？

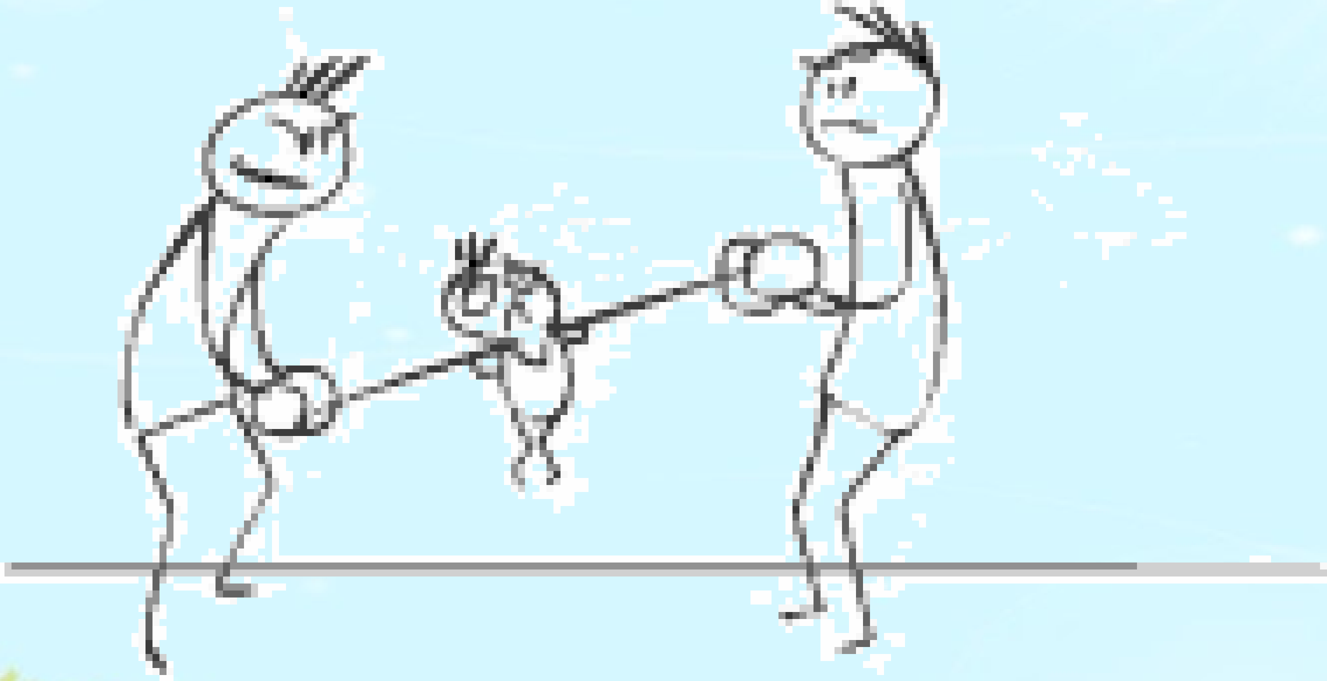


正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

孩子是誰的？



正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

你真的愛他？還是只愛某特質？

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

你的價值觀/信念，
是唯一的真相？

Truth

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

你現在的愛人是誰？

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

家長的「態度」能改變嗎？

正向家長系列

緣路尋德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

怎樣從不擅長表達的孩子話語中，聽到真相

fppt.com

嬰兒的他，當時怎麼模樣？

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

尋找嬰兒的需要和面對的問題？

正向家長系列

綠路都德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

「主動聆聽」如何能幫助嬰兒？

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

安排嬰兒和「需要」見一面？

正向家長系列

緣路韌德父母效能訓練

怎樣行使
「積極聆聽」
於日常

fppt.com

孩子何時開始遇上「問題」？

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

家長如何行使「主動聆聽」？

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

家長何時要行使「主動聆聽」？

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

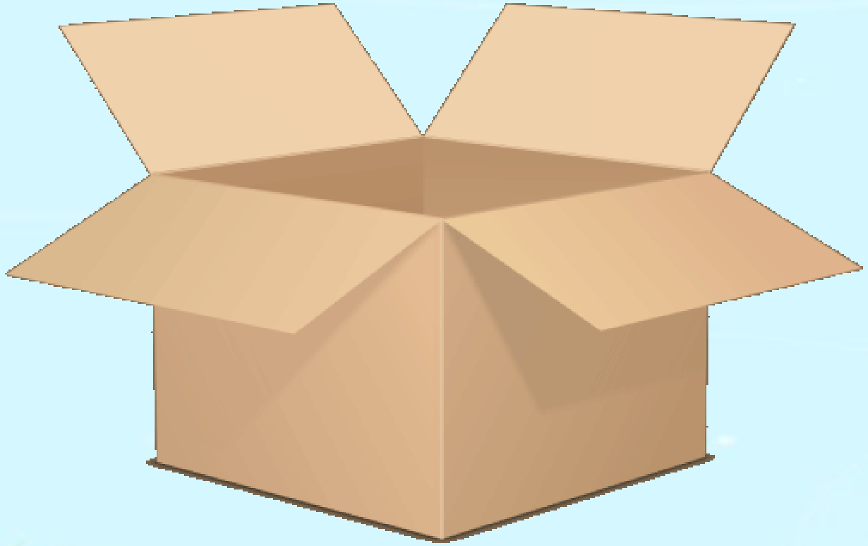
香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

行使「主動聆聽」中常見的通病？

1. 指導為本
2. 溫柔地開門，恨恨地閉上
3. 鸚鵡學舌
4. 沒同理心的聆聽
5. 在不當的時機行使

家長對
「無人輸」策略
的愛與恨

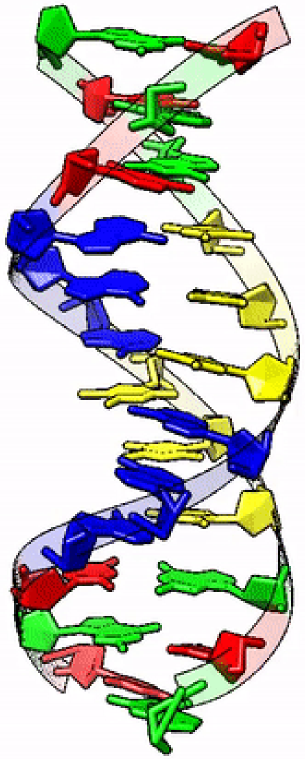
只是舊酒新瓶？



正向家長系列

緣路郜德父母效能訓練

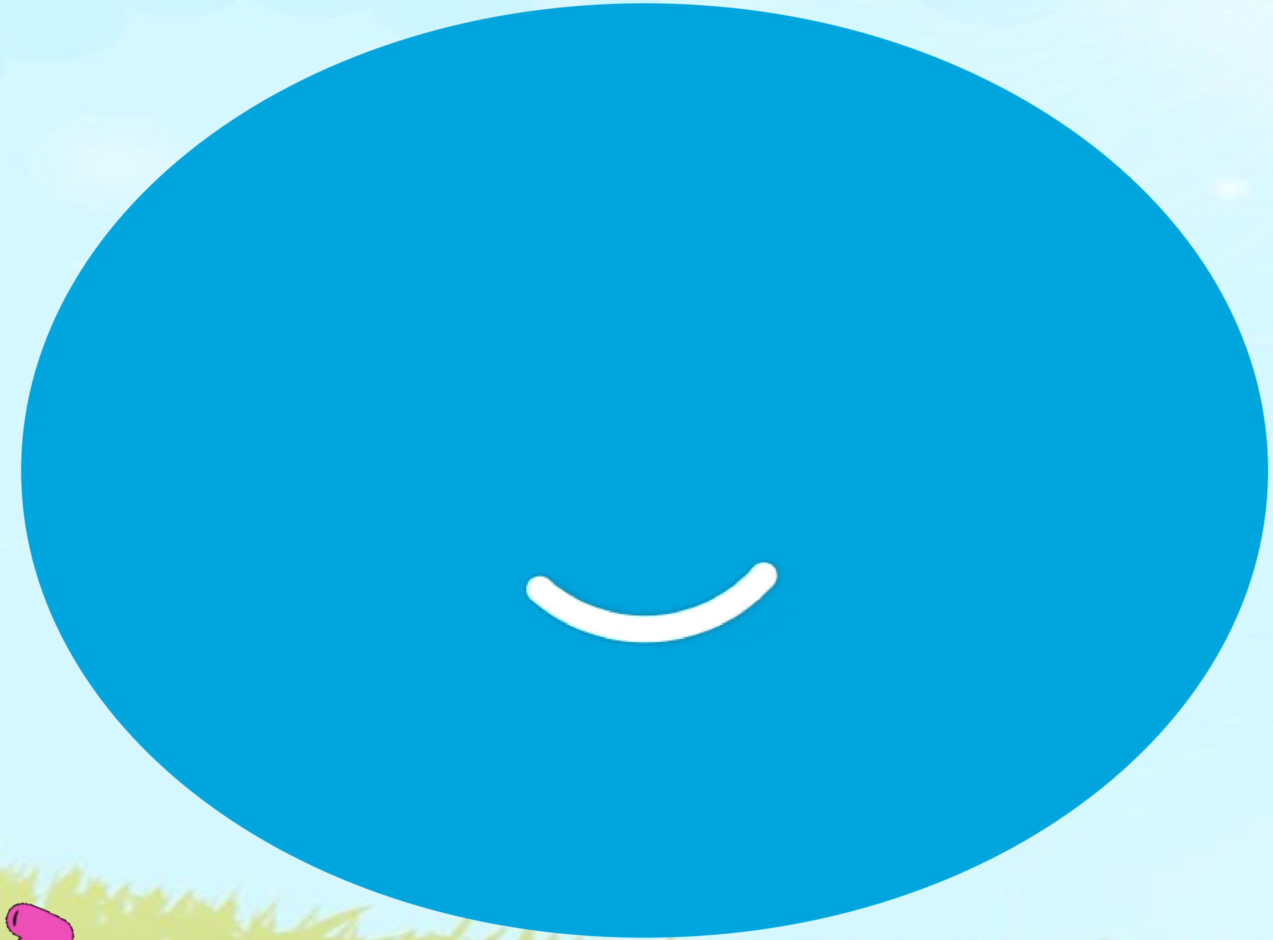
方法2是家長的基因



正向家長系列

緣路郁德父母效能訓練

小組下不了決定



正向家長系列

緣路有德父母效能訓練

方法3太花時間了

正向家長系列

緣路創德父母效能訓練

家長太有智慧，所以只用方法1

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

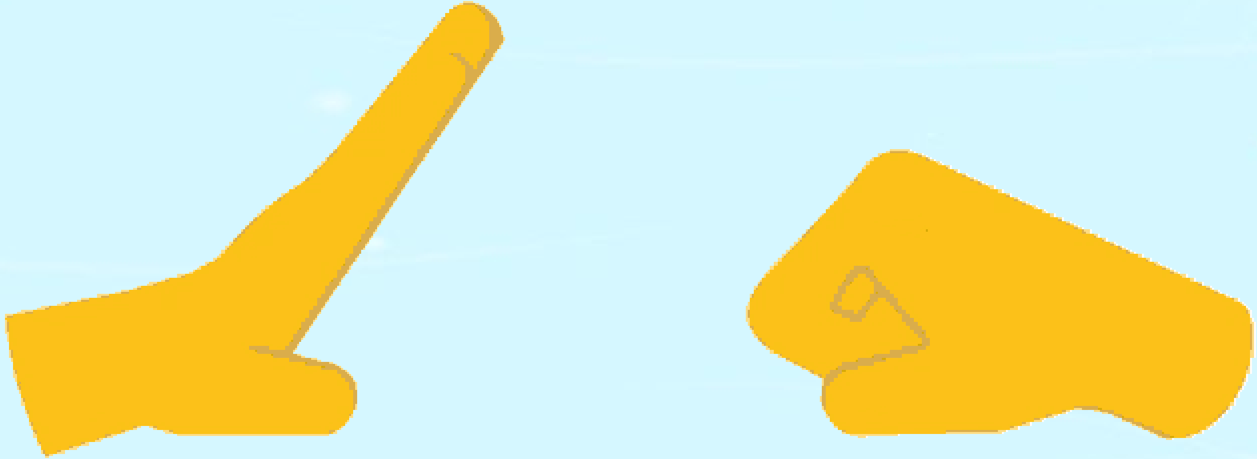
方法3能否用於年少孩子？

倘方法1必須採用，夠時間嗎？

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

我會失去孩子的尊重嗎？



正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

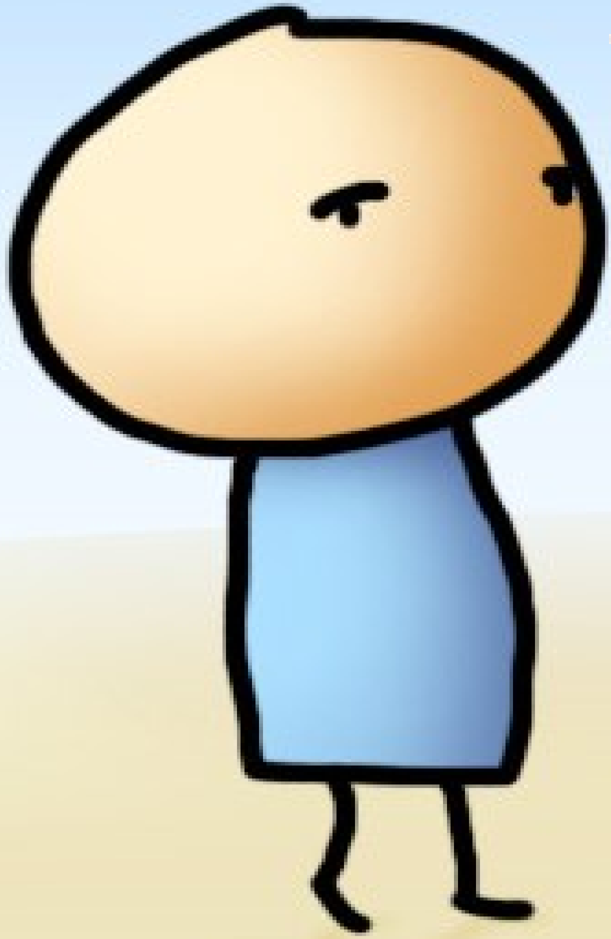
香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

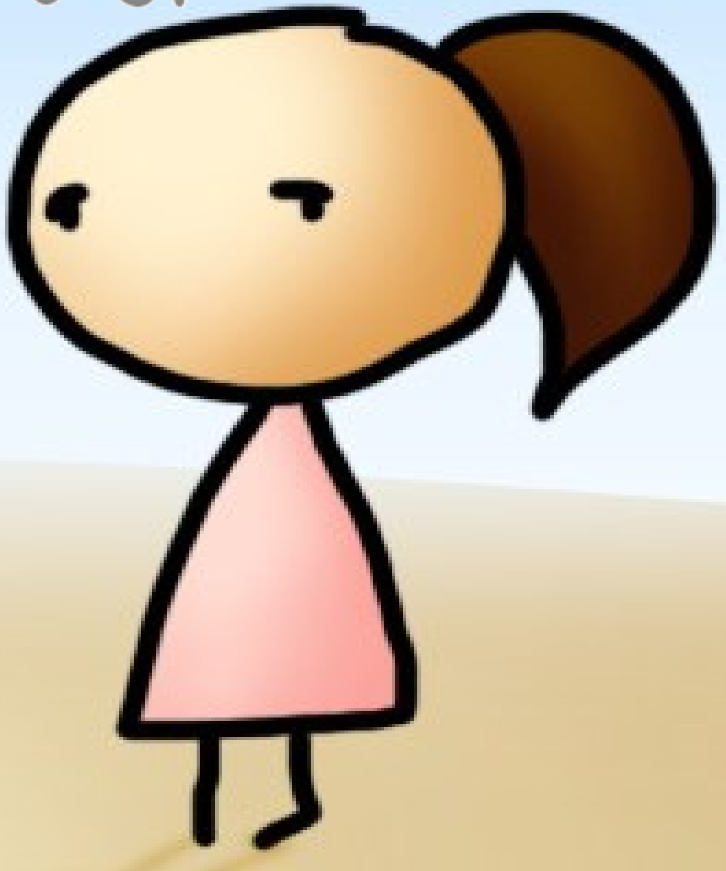
路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

正向家長系列

緣路都德

父母效能訓練





周朗 Edgar
@20/12/2023

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

發揮 — 親子新關係

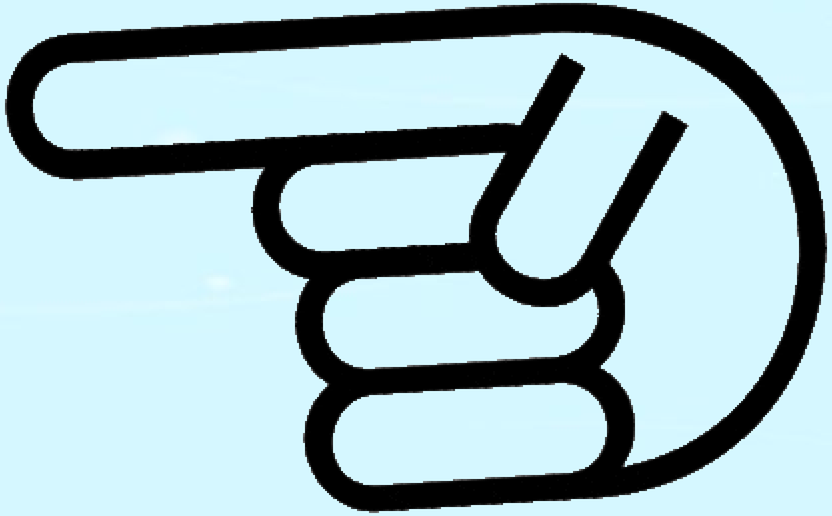
正向家長系列

緣路有德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

把「我」融入日常

「你」的可惡



不要放大「負面」

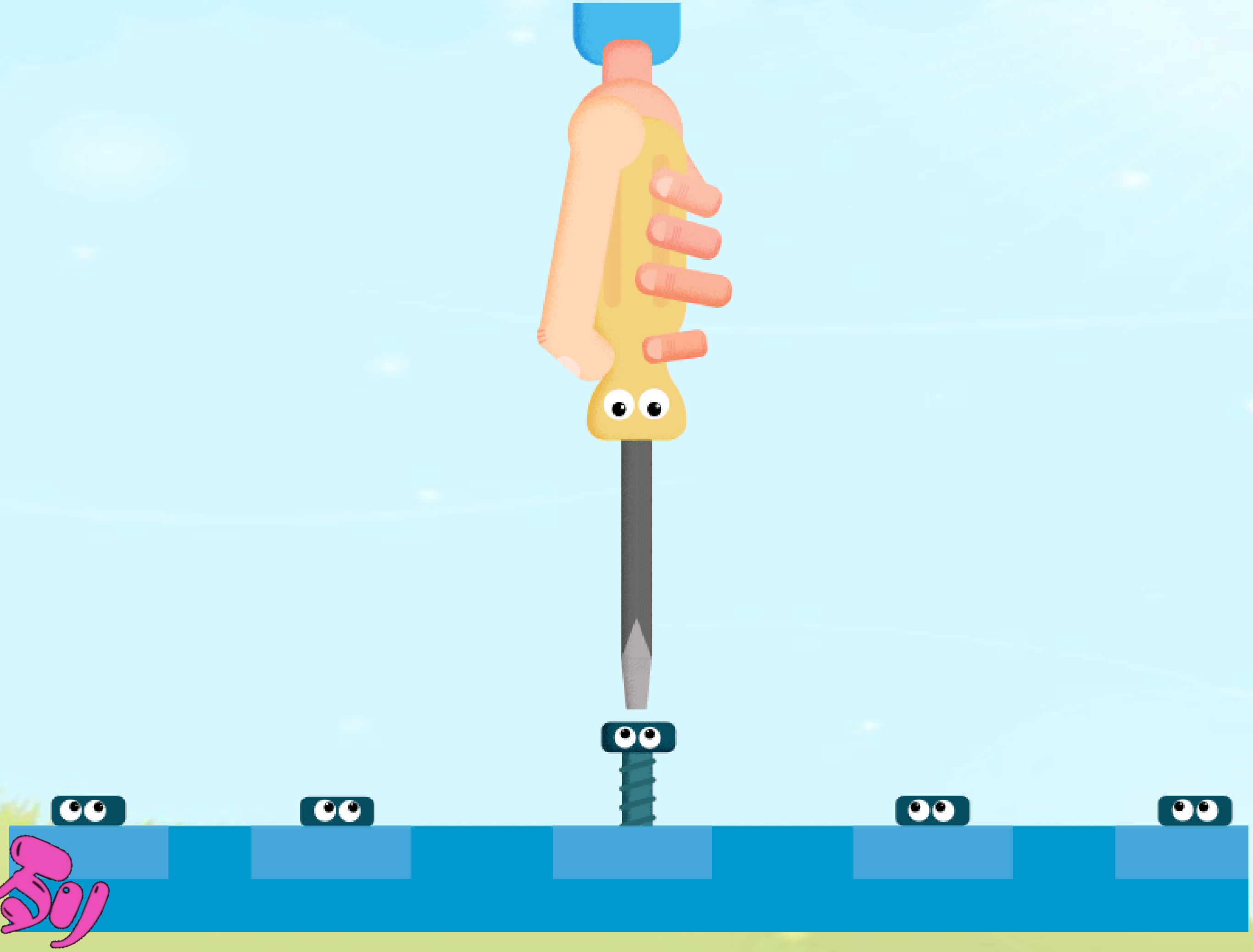
路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

用對工具做工作

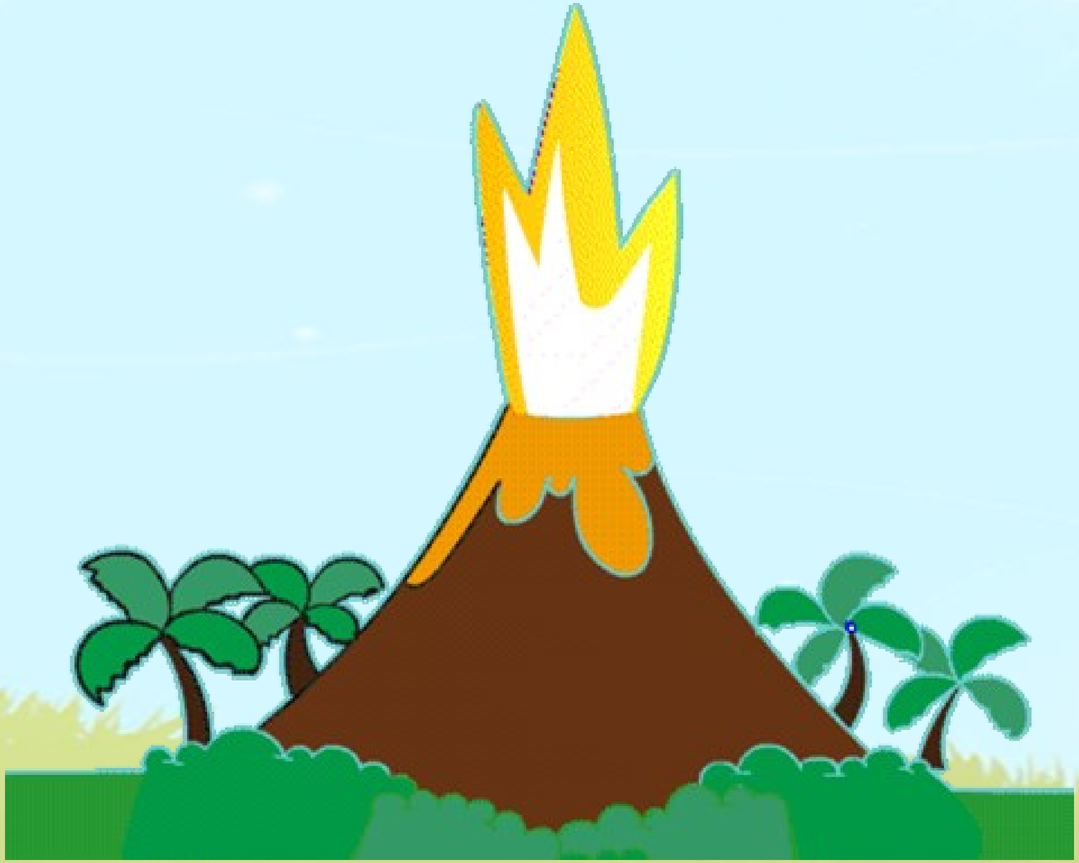


正向家長系列

緣路鄰德父母效能訓練

火山爆發

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

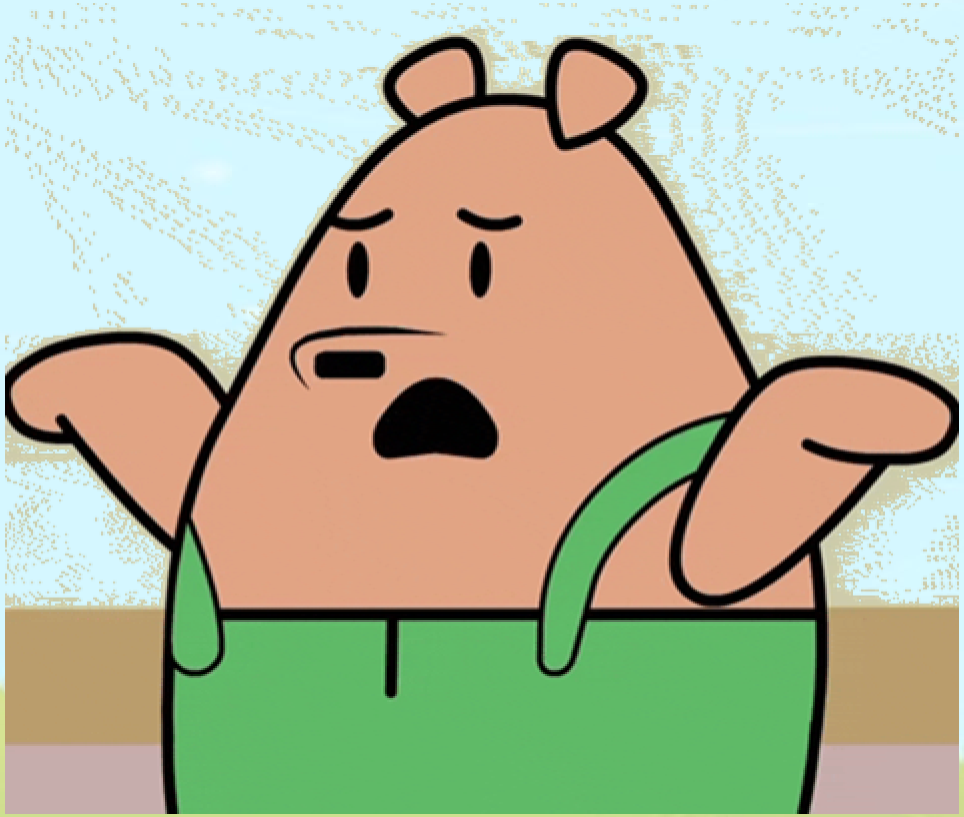


正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

「我」能做甚麼？



正向家長系列

緣路啟德父母效能訓練

當非語言的「我」遇上幼孩

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

正向家長系列

緣路育德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

「我」的錯

正向家長系列

緣路勤德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

怎樣行使
「無人輸」
於日常

fppt.com

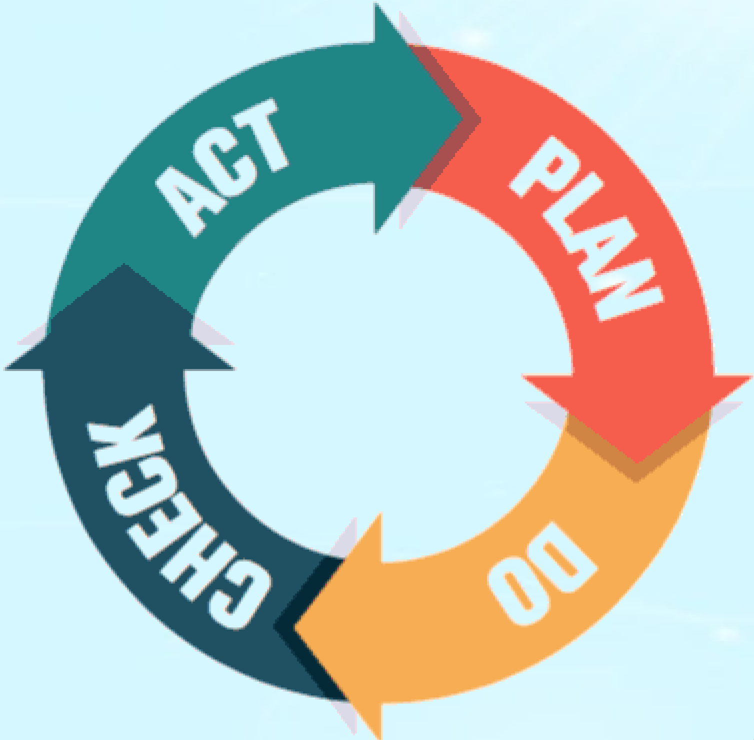
怎樣開始？

正向家長系列

緣路勤德父母效能訓練

無人輸策略的6步曲

1. 辨識/澄清 矛盾
2. 多找可能性
3. 評估可能性
4. 找出最(較)佳方案
5. 堅持執行
6. 持續跟進及評估


PLAN
DO
CHECK
ACT

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

主動聆聽 和「我」的需要

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

首次嘗試「無人輸」

正向家長系列

緣路郁德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

家長常遇見的問題

1. 先天的不信/抗拒
2. 萬一找不到方案
3. 從方法3退守方法1
4. 懲罰是方法？
5. 失信了，怎麼辦？
6. 當孩子習慣了勝利

正向家長系列

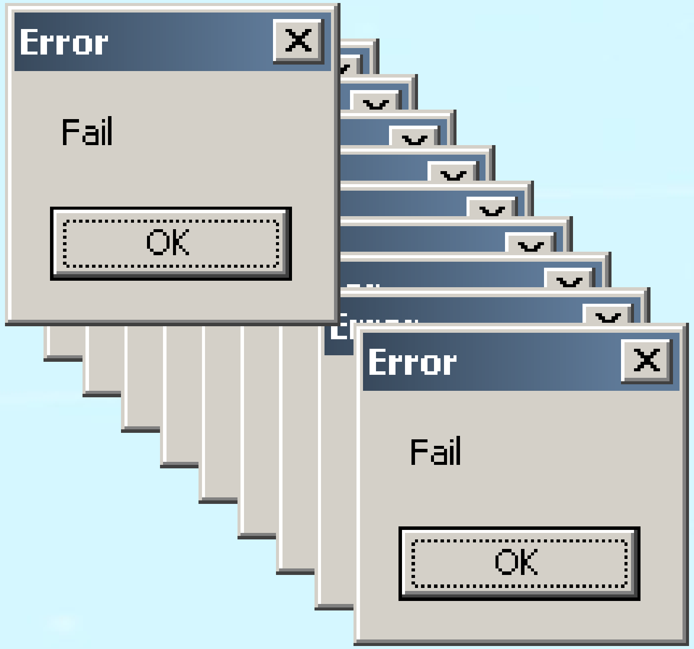
緣路都德父母效能訓練

應用「無人輸」於孩子間的冲突

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

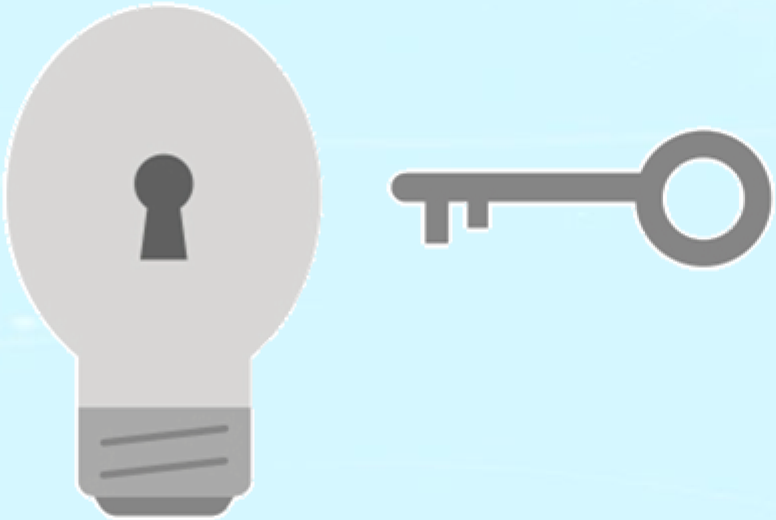
當父母雙方都失守時…


Error
Fail
OK
Error
Fail
OK

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

3個方法都能用？



正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

「無人輸」會輸嗎？

Game Over

Extra Life x0

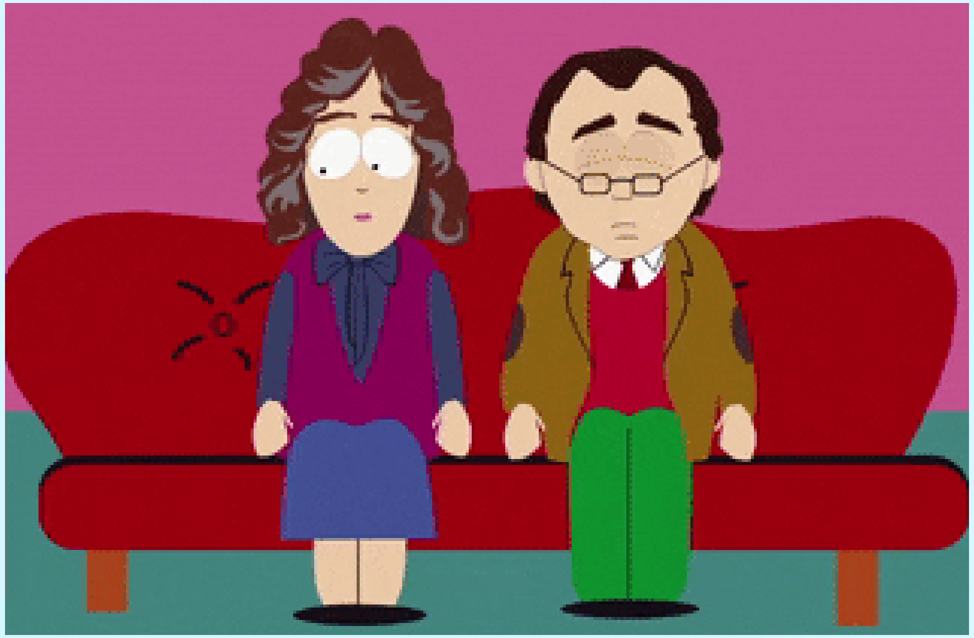
正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

怎樣表達才能
使孩子樂意聽

fppt.com

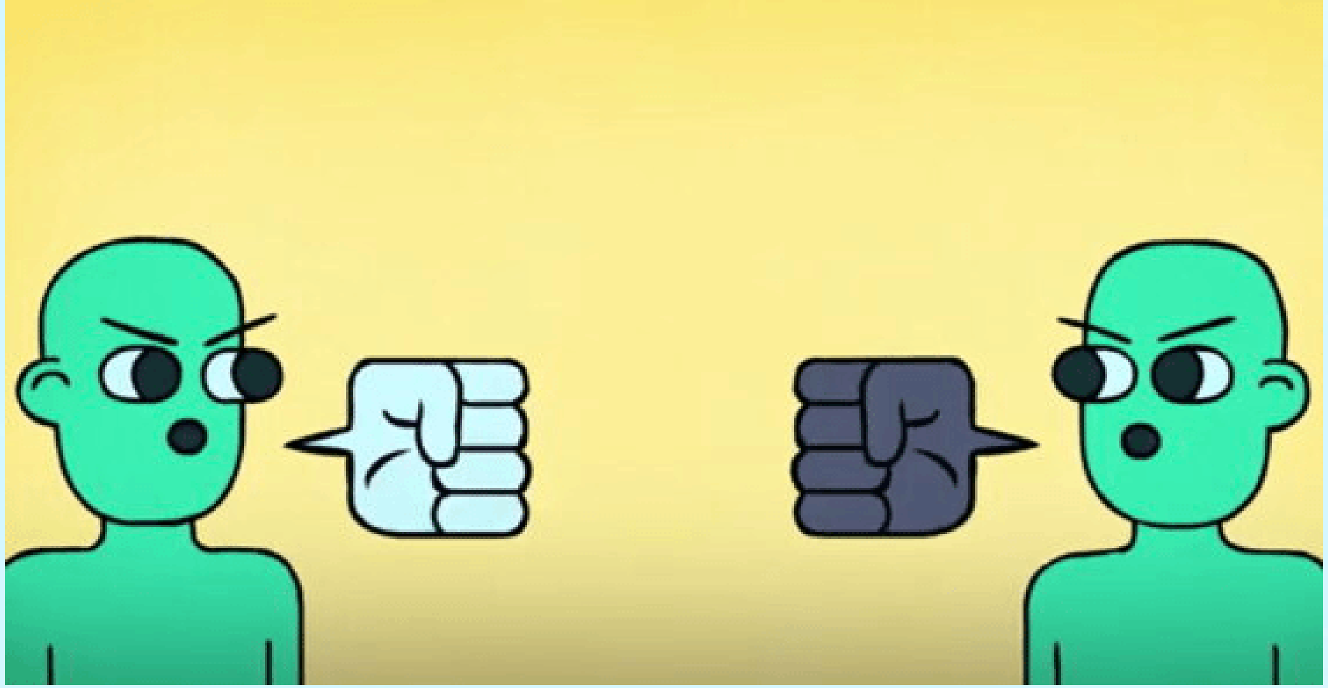
當家長是問題方時



正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

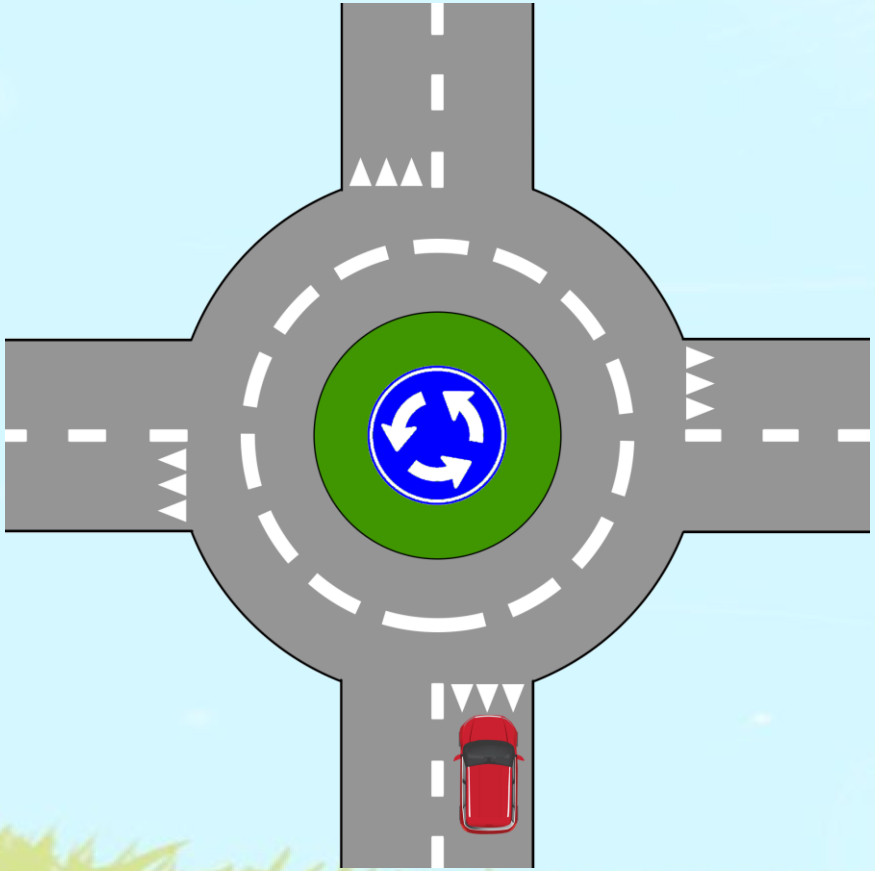
「跟孩子對質」的無效



正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

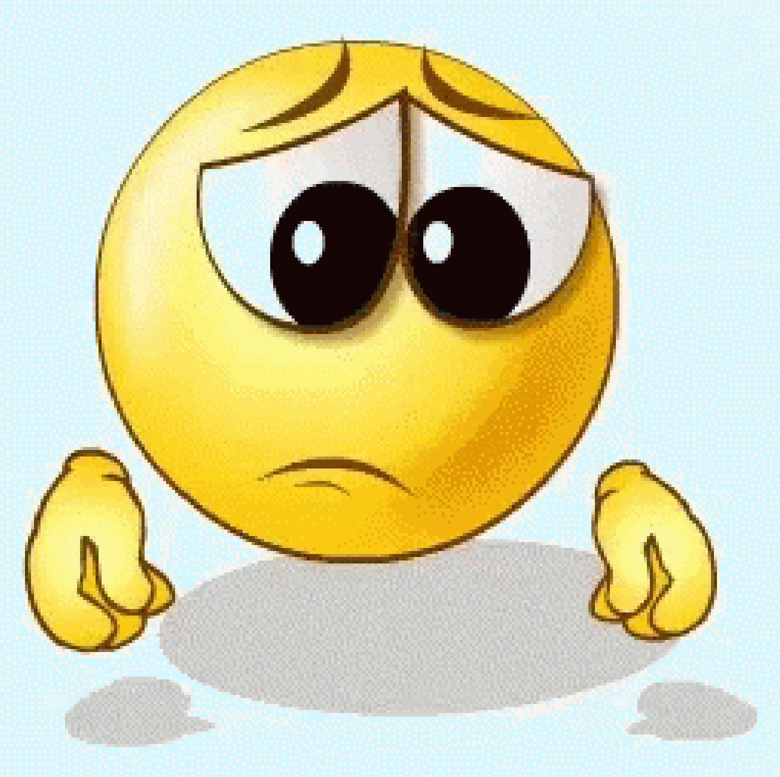
何不來一個「解決方案」？



正向家長系列

緣路勤德父母效能訓練

何謂「造低」的訊息？

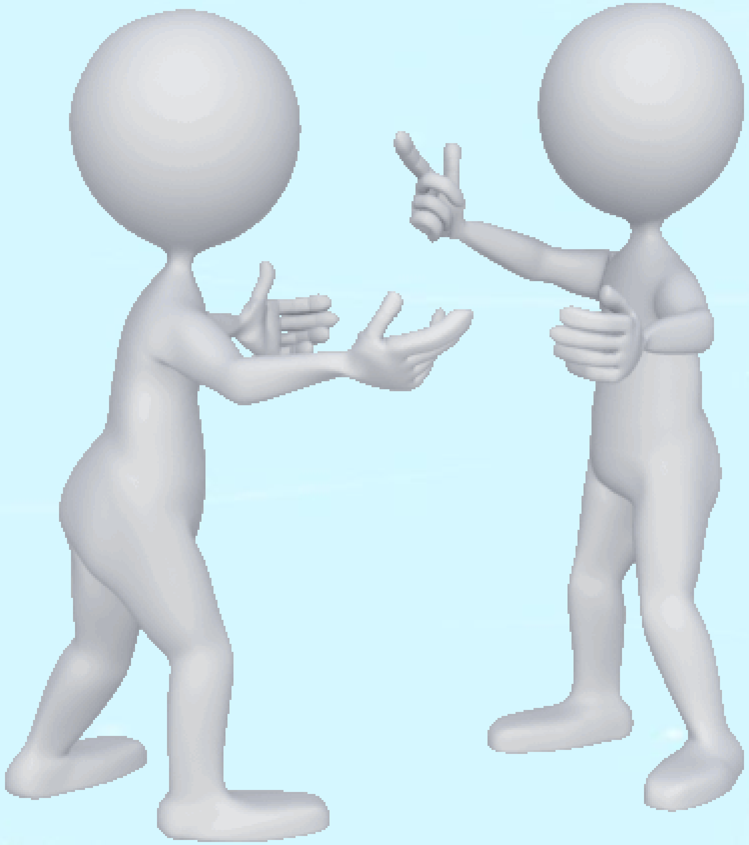


正向家長系列

綠路都德父母效能訓練

「跟孩子對質」如何能奏效？

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

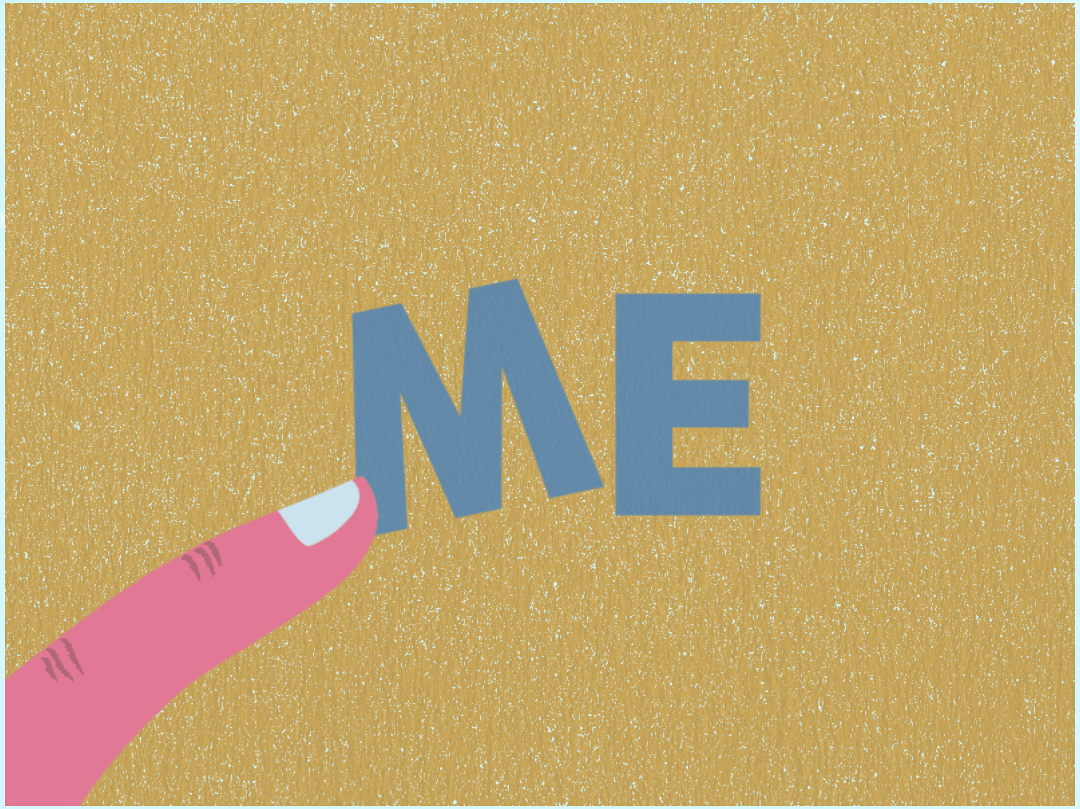


正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

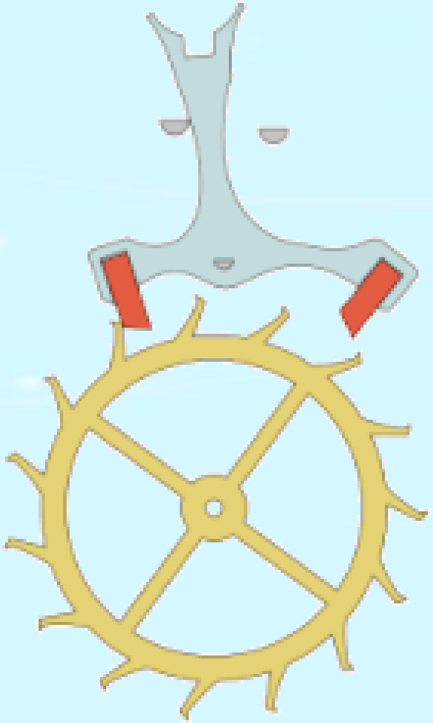
「你」vs「我」



正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

「我」的關鍵零件



正向家長系列

緣路育德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

行為-感受-情緒 (BFE)

感受

價值 → 思想 → 情緒 → 行為 → 結果

信念　認知　EQ　行動

正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

行為-感受-情緒 (BFE)

價值 → 思想 → 情緒 → 行為 → 結果

信念　認知　EQ　行動

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

行為-感受-情緒 (BFE)

性格

價值 → 思想 → 情緒 → 行為 → 結果

信念 認知 EQ 行動

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

「我」的威力

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY

孩子原來還有
源源不絕的
「後備家長」

fppt.com

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

正向家長系列

緣路部德父母效能訓練

周朗介入法 (Edgar’s Code)

路德會聖馬太學校(秀茂坪)
ST. MATTHEW'S LUTHERAN SCHOOL (S.M.P.)

我收到風...
有啲嘢發生咗

您都唔想既...係咪？

不如我地一齊諗辦法...
試下解決佢，
好唔好？

正向家長系列

緣路都德父母效能訓練

香港路德會協同神學院
CONCORDIA THEOLOGICAL SEMINARY