

2023年5月  
 更新版

「婆媳緣・祖孫情」  
 多代家庭教育及支援計劃 (第三期)  
 同心行夥伴・活動資料

歡迎有興趣的團體與我們攜手合作，藉多元化的訓練課程 / 工作坊，協助有需要家庭建立正面的代間關係，促進家庭和諧。如有興趣合作，可填妥附表，電郵 (mgp@hkfws.org.hk) 或傳真 (2960 0125) 致本計劃統籌處。除以下課程/工作坊外，我們也可協助機構度身訂造合適的「多代家庭」活動。為鼓勵出席，活動的參加者均可同時獲得親子圖書《嫻嫻、媽媽不吵了！》以及《和「孩」共樂》遊戲卡乙套。

**活動資料及選項：**

| A. 父母篇 |                  |  |                   |                                      |                    |
|--------|------------------|--|-------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 編號     | 活動形式             | 活動名稱 及 簡介  | 節數 / 時數           | 對象 / 名額                              | 建議收費               |
| A1     | 小組<br>(實體或 Zoom) | 「兩代同行育兒孫」-- 父母篇<br>1. 建立組員之間互相支援網絡；<br>2. 以兒童福祉為本，學習促進多代家庭姻親共職的互補、分工及合作；<br>學習凝聚多代家庭，建立正面及和諧的家庭關係。                           | 6 節<br>(1.5 小時/節) | 只限父母<br>6-10 人/組                     | 免費                 |
| A2     | 小組<br>(實體)       | 「六色」積木溝通法 -- 親子篇<br>「溝通」是影響家人之間關係的關鍵因素；若能有正面非暴力的溝通，關係一定會更融洽。此活動運用「六色」積木讓大家體驗正面溝通的力量，並尋找良好的溝通方法。                              | 2 節<br>(1.5 小時/節) | 父母 / 親子<br>6-10 人/組<br>或<br>6-10 對/組 | \$40/位 或<br>\$80/對 |
| A3     | 小組<br>(實體)       | 「兩代同行育兒孫」-- 園藝篇<br>培育植物就像教育小朋友，需要心機、時間及耐性，結果卻不一定如你所想的一樣。在製作園藝作品 (盆景、押花裝飾等) 過程中，並反思自己及祖父母對小朋友成長的目標期望，並建立兩代同行管教的正面思維。          | 4 節<br>(1.5 小時/節) | 只限父母或<br>準父母<br>6-10 人/組             | \$80/位             |
| A4     | 小組<br>(實體)       | 「兩代同行育兒孫」-- 靜心篇<br>婆媳之間各自成長背景不同，對小朋友的期望也不同，在管教上也容易出現衝突。在衝突中我們的身心也容易疲倦。透過頌禱、呼吸及茶畫等等活動，我們從關心自己的身體和情緒出發，照顧好自己，促進有效溝通，建立正面的婆媳關係。 | 4 節<br>(1.5 小時/節) | 只限父母或<br>準父母<br>6-10 人/組             | \$40/位             |

| A5             | 小組<br>(實體)          | 「兩代同行育兒孫」--藝術篇<br>誰對？誰錯？有時兩代之間不同的管教方式引致爭執。藝術本身就沒有對錯，透過藝術體驗，例如流體畫、樂器等等，讓我們對彼此都學習由不同角度看事物，同時發掘更多的美，建立兩代同行管教的正面思維。 | 4 節<br>(1.5 小時/節) | 只限父母或<br>準父母<br>6-10 人/組                 | \$40/位             |
|----------------|---------------------|---|-------------------|--|--------------------|
| <b>B. 祖父母篇</b> |                     |   |                   |  |                    |
| 編號             | 活動形式                | 活動名稱 及 簡介   | 節數 / 時數           | 對象 / 名額                                  | 建議收費               |
| B1             | 小組<br>(實體)          | 「兩代同行育兒孫」-- 祖父母篇<br>1. 建立組員之間互相支援網絡；<br>2. 以兒童福祉為本，學習促進多代家庭姻親共職的互補、分工及合作；<br>3. 學習凝聚多代家庭，建立正面及和諧的家庭關係。          | 6 節<br>(1.5 小時/節) | 只限(外) 祖<br>父母<br>6-10 人/組                | 免費                 |
| 新活動            | B2                  | 輕鬆學湊孫 - 祖父母訓練班<br>1. 學習管教孫兒的知識及溝通技巧，提升照顧的信心<br>2. 基本認識不同類型的特殊學習需要(SEN) 及相關服務<br>3. 在家庭內建立良好有效的多代溝通              | 4 節<br>(1.5 小時/節) | 只限(外) 祖<br>父母<br>6-10 人/組                | 免費                 |
|                | B2                  | 「六色積木溝通法」-- 祖孫篇<br>「溝通」是影響家人之間關係的關鍵因素；若能有正面非暴力的溝通，關係一定會更融洽。此活動讓各位嫲嫲婆婆在玩六色積木的同時，發現適合自己的非暴力溝通模式。                  | 2 節<br>(1.5 小時/節) | (外)祖父母 /<br>祖孫<br>6-10 人/組 或<br>6-10 對/組 | \$40/位 或<br>\$80/對 |
| B3             | 小組<br>(實體或<br>zoom) | 「誰是一家人」-- 禪繞體驗工作坊<br>婆媳關係新思維，學習換個角度看「奶奶」與「新抱」的角色；運用禪繞畫的製作，檢視自己在這段關係上的期望及看法，讓自己輕鬆面對這關係。                          | 4 節<br>(1.5 小時/節) | 只限(外)祖<br>母/奶奶/外母<br>6-10 人/組            | \$40/位             |
| B4             | 小組<br>(實體或<br>zoom) | 「做人奶奶/外母無難度」-- 和諧粉彩體驗<br>在關係上遇到困難、挫折，會使人產生憤怒。憤怒具有無限破壞力，使家人關係變差；透過製作和諧粉彩畫來學習管理及轉化憤怒情緒，讓危機變為契機。                   | 4 節<br>(1.5 小時/節) | 只限(外)祖<br>母/奶奶/外母<br>6-10 人/組            | \$40/位             |

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心  
 Hong Kong Family Welfare Society - Women and Family Enhancement Centre  
 (本會為註冊之有限公司 Incorporated with Limited Liability)

|    |            |   |                   |                           |        |
|----|------------|---|-------------------|---------------------------|--------|
| B5 | 小組<br>(實體) | <b>「兩代同行育兒孫」-- 園藝篇</b><br>培育植物就像教育小朋友，需要心機、時間及耐性，結果卻不一定如你所想的一樣。在製作園藝作品(盆景、樹葉拓印等)過程中，並反思自己對小朋友成長的期望及了解小朋友的成長需要，學習兩代共同育兒。 | 4 節<br>(1.5 小時/節) | 只限(外)祖母/奶奶/外母<br>6-10 人/組 | \$80/位 |
|----|------------|---|-------------------|---------------------------|--------|

### C. 中間人篇

| 編號 | 活動形式              | 活動名稱 及 簡介   | 節數 / 時數           | 對象 / 名額              | 建議收費 |
|----|-------------------|---|-------------------|----------------------|------|
| C1 | 小組<br>(實體 或 zoom) | <b>「兩代同行育兒孫」-- 中間人篇</b><br>1. 以兒童福祉為本，學習促進多代家庭姻親共職的互補、分工及合作；<br>2. 學習凝聚多代家庭，建立正面及和諧的家庭關係；<br>3. 學習協調家中不同成員的關係，發揮中間人的角色。 | 3 節<br>(1.5 小時/節) | 只限爸爸或準爸爸<br>6-10 人/組 | 免費   |

### D. 多代家庭活動

| 編號 | 活動形式       | 活動名稱 及 簡介   | 節數 / 時數         | 對象 / 名額                      | 建議收費   |
|----|------------|---|-----------------|------------------------------|--------|
| D1 | 小組<br>(實體) | <b>親子小盆景工作坊</b><br>透過製作小盆景的體驗，讓父母/祖父母與小朋友多合作及溝通，享受開心玩樂的時間，並在當中學會互相欣賞。   | 1 節<br>(1.5 小時) | 6-10 個三代同堂家庭<br>(每家庭至少 3 人)  | \$80/對 |
| D2 | 小組<br>(實體) | <b>「三代遊樂場」-- 芬蘭木柱體驗</b><br>透過新興運動芬蘭木柱的體驗，讓一家三代(老、中、青/少)在活動中互相合作，一起享受遊戲玩樂的時間，並在當中學會互相欣賞。                               | 1 節<br>(1.5 小時) | 6-10 個三代同堂家庭<br>(每家庭至少 3 人)  | \$10/位 |
| D3 | 小組<br>(實體) | <b>「尋找守護家庭的天使」工作坊</b><br>深信每個人都很愛自己的家，只是有些時候不習慣將這份愛及關心宣諸於口而已。透過親身體驗活動，讓參加者更明白及了解家中不同成員為家所付出的努力，從而學會「愛」、「欣賞」、「感謝」及「體諒」 | 1 節<br>(1.5 小時) | 育有 3-5 歲兒童之親子/祖孫<br>6-10 對/組 | \$80/對 |

| E. 社區教育講座 |                  |   |               |                             |      |
|-----------|------------------|---|---------------|-----------------------------|------|
| 編號        | 活動形式             | 活動名稱 及 簡介   | 節數 / 時數       | 對象 / 名額                     | 建議收費 |
| E1        | 講座<br>(實體或 zoom) | <b>「兒童為本 - 建立和諧三代關係」講座</b><br>1. 以「兒童福祉為本」的兩代協作育兒小貼士，促進多代家庭姻親共職的互補、分工及合作<br>2. 學習凝聚多代家庭，建立正面及和諧的家庭關係  | 1 節<br>(2 小時) | 任何希望能建立和諧三代家庭關係人士 / 20-50 人 | 免費   |
| E2        | 講座<br>(實體或 zoom) | <b>中間人在三代關係中的重要性</b><br>1. 分享男女處事方法的不同，嘗試從不同角度了解對方想法和需要<br>2. 中間人的角色在三代關係中的功能<br>3. 「兩代共職」影響兩代育兒的主要因素 | 1 節<br>(2 小時) | 只限男士 / 10-50 人              | 免費   |


 新活動

「婆媳緣·祖孫情」  
多代家庭教育及支援計劃(第三期)  
同心行夥伴·參加表格

參與計劃方法：

- 填妥本表格並交回本計劃統籌處：
  - ✓ 傳真：2960 0125; 或
  - ✓ 電郵：[mgp@hkfws.org.hk](mailto:mgp@hkfws.org.hk); 或
  - ✓ 郵寄：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓 C 翼地下；
- 本統籌處收到有關參加表格後，會於 5 個工作天內聯絡貴單位，以確認有關日期、時間及內容；
- 如對本計劃、小組課程等有任何查詢，歡迎致電 2811 5244 與計劃職員聯絡。

第一部份 合作項目資料

| 選擇編號 | 活動形式 (實體 / Zoom) | 預計舉辦日期 及 星期 | 預計舉行時間 |
|------|------------------|-------------|--------|
|      |                  |             |        |
|      |                  |             |        |
|      |                  |             |        |

第二部份 機構 / 團體資料

機構/中心名稱： \_\_\_\_\_

機構/中心地址： \_\_\_\_\_

負責人姓名： \_\_\_\_\_ 職位： \_\_\_\_\_

聯絡電郵： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

第三部份 參加者資料

預計參與人數： \_\_\_\_\_ 參加者年齡群： \_\_\_\_\_

參加者特別背景 (如有), 例如:單親、新來港婦女等： \_\_\_\_\_

機構 / 中心負責人簽署： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

(姓名: \_\_\_\_\_ )