



基督教香港信義會青少年中央服務

ELCHK, Central Youth Service

敬啟者：

2021 至 2022 年度學生及家長講座活動

「長腿叔叔信箱」始於 1994 年，是香港最具歷史的文字輔導服務。信箱以文字作為媒介，鼓勵少年人在面對家庭、人際關係、學業或成長的困擾時，寫信給長腿叔叔尋求協助。服務至今已二十七年，收到超過七萬封來信。我們希望透過書信延展輔導的平台，幫助少年人面對不同的挑戰，鼓勵他們學習與人分享，強化少年人面對及解決問題的能力。

過往本服務得到很多學校的支持，應邀到超過 330 間學校進行講座及文字輔導服務推廣，使少年人認識及使用這項服務，讓長腿叔叔成為孩子的同行者，陪伴孩子成長。與此同時，我們透過多年的文字輔導經驗，以長腿叔叔關懷孩子成長的精神，為學生、家長及老師舉辦不同類型的專題講座。本年，本計劃再度獲香港公益金贊助，向學校提供以抗逆力、情緒管理、生命教育及性教育為題的講座，希望在地區進行正面的教育。每間學校獲一個優惠的講座名額，並須預留十分鐘供本服務介紹及安排寫信時間，讓學生多認識可支援的途徑，學習與人分享或求助。優惠名額，額滿即止，其後的講座需按收費表收費。

隨函附上有關講座的詳細資料及回條。如 貴校對本服務有任何查詢，歡迎致電 2673 2160 與負責社工林偉斌先生聯絡。

此致

貴校輔導主任/學校社工

服務總監

周玉英謹啟

二零二一年五月二十八日

青少年中央服務  
Central Youth Service  
電郵：cys@elchk.org.hk

臨床心理輔導及學習支援服務  
Clinical Psychology Support Service  
電郵：cpss@elchk.org.hk

長腿叔叔信箱服務  
Uncle Long Legs' Letter Box Service  
電郵：longleg@elchk.org.hk

賽馬會新世代爸媽支援計劃  
Jockey Club Support Project for Parents of New Generation  
電郵：spng@elchk.org.hk

九龍油麻地彌敦道498-500號泰盛商業(油麻地)大樓9樓901-903室  
Room 901-903, 9/F, Tai Shing Commercial Yaumatei Building,  
498-500 Nathan Road, Yau Ma Tei, Kowloon  
電話：3586 9842 傳真：3521 0485

上水彩園邨彩虹樓101-116號地下  
101-116, Choi Lai House,  
Choi Yuen Estate, Sheung Shui, N.T.  
電話：2673 2160 傳真：2673 2158

元朗天水圍天耀邨耀華樓地下  
G/F, Yiu Wah House, Tin Yiu Estate,  
Tin Shui Wai Yuen Long, N.T.  
電話：2446 2023 傳真：2448 8751

# 基督教香港信義會青少年中央服務長腿叔叔信箱服務

## 2021 至 2022 年度學生及家長講座活動

### 《活動回條》

致：長腿叔叔信箱服務

傳真：2673-2158

電話：2673-2160

電郵：longleg@elchk.org.hk

學校名稱：\_\_\_\_\_ 負責老師/社工：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

學校地址：\_\_\_\_\_

\*本活動獲香港公益金部份贊助，每間學校獲一個優惠價三百元正的學生講座名額，額滿即止。其餘按收費表收費，敬請留意。優惠講座必須預留十分鐘供本服務介紹及另安排寫信時間，讓學生多認識可支援的途徑，學習與人分享或求助。

講座/活動主題		活動對象	建議日期及時間	班級	人數	郵柬數量 寫信時間
學生講座	<input type="checkbox"/> 「處理情緒多面睇」教育講座	小三至小六				
	<input type="checkbox"/> 「抗逆百分百」教育講座	小三至小六				
	<input type="checkbox"/> 「和諧校園」朋輩社交教育講座	小三至小六				
	<input type="checkbox"/> 「保護自己」兩性相處教育講座	小一至小二				
	<input type="checkbox"/> 「知情識友」兩性相處教育講座	小三至小六				
	<input type="checkbox"/> 「讚好生命 LIKE」生命教育講座 A / B *	小三至小六				
	<input type="checkbox"/> 「誠信與責任」好品德孩子教育講座	小一至小三 小四至小六				
	<input type="checkbox"/> 「尊重與關懷」好品德孩子教育講座	小一至小三 小四至小六				
優惠組合	<input type="checkbox"/> 自選三個學生講座 (詳情請參閱附件或與職員洽商)	小一至小六				
家長講座	<input type="checkbox"/> 「如何培養好品德」家長講座	家長				
	<input type="checkbox"/> 「培養好情緒·提升孩子學習動機」家長講座	家長				
	<input type="checkbox"/> 「如何與孩子有效溝通」家長講座	家長				
	<input type="checkbox"/> 「孩子沉迷上網怎麼辦？」家長講座	家長				
收費活動	<input type="checkbox"/> 「如何與孩子成為親密好友」優質家長課程 (共 4 節)	家長				
	<input type="checkbox"/> 「戲有益」親子遊戲日(3 小時)	20 個小一 或小二家庭 (約 50 人)				

確認回條(本會填寫)

已確定活動日期及時間，活動前一星期會由負責社工與 貴校聯絡，謝謝。

未能安排社工到 貴校舉行活動，如有查詢，可與我們聯絡。

費用：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

蓋印

# 基督教香港信義會青少年中央服務長腿叔叔信箱服務

## 2021 至 2022 年度學生及家長講座活動詳情

### 「繪出精彩」繪本學生講座系列：

本系列講座會運用繪本故事的元素，增強學生對主題的理解和認識。繪本強調以插畫和文字來表達故事，內容貼近孩子的內心世界，我們利用繪本故事中人物的生活情節與孩子的生活經驗互相連結，引起學生共鳴，讓學生能有更深刻的體會。

題目及對象	內容	時間	費用
「處理情緒多面睇」 教育講座 小三至小四或小五至小六學生	讓孩子認識及處理個人情緒： 1. 認識不同的情緒及恰當表達情緒的方式； 2. 學習處理個人負面情緒時的重要原則； 3. 提昇孩子在遇到困難時的求助動機。	40-60 分鐘	\$700
「抗逆百分百」 教育講座 小三至小四或小五至小六學生	透過真實而有趣的例子，讓孩子學習如何面對逆境： 1. 認識自己內在的抗逆能量； 2. 提升正向及積極思想； 3. 加強在遇到困難時的求助動機。	40-60 分鐘	\$700
「和諧校園」 朋輩社交教育講座 小三至小四或小五至小六學生	透過個案分析，讓學生作出適當處理衝突的方法： 1. 認識性格差異、溝通模式； 2. 透過學習處理衝突的方法，建立良好的人際關係。	40-60 分鐘	\$700
「保護自己」 兩性相處教育講座 小一至小二學生	讓孩子認識自己的身體，學習好好保護自己： 1. 認識自己的身體，保護「私隱部位」； 2. 相信自己的感覺，分辨好與壞的接觸； 3. 如何拒絕別人的不舒服的要求以保護自己。	40-60 分鐘	\$700
「知情識友」兩性相處教育講座 小三至小四或小五至小六學生	透過互動及訪問環節： 1. 增加孩子在成長中面對兩性相處的認識； 2. 認識與兩性相處的合宜態度及行為。	40-60 分鐘	\$700
「讚好生命 LIKE」 生命教育講座系列 小三至小四或小五至小六學生	A. 感恩這一課： 1. 明白關心別人的重要性，鼓勵他們以愛待人； 2. 有機會實踐感恩生命； 3. 領悟生命中值得感恩的事情。 B. 尋找生命的意義： 1. 對生命價值有所反思； 2. 體會欣賞自己，明白接納自己的重要性。	40-60 分鐘	\$700
「誠信與責任」、「尊重與關懷」 好品德孩子教育講座 小一至小六學生	品格教育對孩子非常重要，講座透過個案及故事，幫助學生建立正面的價值觀和自我形象，培育樂觀積極的生活態度，以面對他們在生活上不同的角色和責任。 A. 「誠信與責任」： 讓學生學習與別人坦誠溝通，了解自身角色的責任，建立互信的關係。 B. 「尊重與關懷」： 提升學生自我認同感，學習互相尊重，關懷別人和社區，建立關愛文化。	40-60 分鐘	\$700
自選三個學生講座 (詳情請與職員洽商)	可自選本表格內涵蓋的三個學生講座內容，活動形式和時間可與職員洽商。 ** 三個學生講座或活動的舉行時間須在同一季度內(例如 1-3 月、4-6 月)，而受惠對象必須是 <b>相同的學生</b> (同一班或同一級學生)。		優惠價\$900 (原價\$2100)

家長講座及課程：

<p>「如何培養好品德」家長講座</p>	<p>孩子從小建立良好的品德，能讓他們發展正確的道德觀念，協助他們肯定自我，增加自信心。透過講座，啟發家長：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 耐心引導和培育孩子；</li> <li>2. 了解家長樹立榜樣的重要性；</li> <li>3. 如何建立孩子的責任感和誠信 / 如何讓孩子學懂尊重和關懷別人的重要性。</li> </ol>	<p>90 分鐘</p>	<p>\$1,500</p>
<p>「培養好情緒·提升孩子學習動機」 家長講座</p>	<p>良好的情緒有助提升孩子學習的動機及效能，透過講座，啟發家長：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助孩子自小培養對學習的興趣；</li> <li>2. 如何以鼓勵代替責備，引導孩子「享受」學習；</li> <li>3. 如何為孩子在家庭中營造良好及穩定的學習環境。</li> </ol>	<p>90 分鐘</p>	<p>\$1,500</p>
<p>「如何與孩子有效溝通」 家長講座</p>	<p>以二十多年陪伴青少年成長的文字輔導經驗，與家長分享如何進入孩子心靈深處，了解孩子的內在真正需要，透過講座：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解兒童成長特質及需要；</li> <li>2. 多角度探視孩子的行為背後的動機；</li> <li>3. 進入孩子內心世界的元素；</li> <li>4. 學習處理孩子負面情緒的有效方法。</li> </ol>	<p>90 分鐘</p>	<p>\$1,500</p>
<p>「孩子沉迷上網怎麼辦？」 家長講座</p>	<p>孩子沉迷上網的問題會增加子女與家長之間的磨擦，影響親子關係。透過講座，會探討孩子沉迷上網的成因及應對方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解兒童沉迷上網的過程及原因；</li> <li>2. 探討兒童上網的動機和需要；</li> <li>3. 學習與孩子溝通及訂立協議的技巧。</li> </ol>	<p>90 分鐘</p>	<p>\$1,500</p>
<p>「如何與孩子成為親密好友」 優質家長課程</p>	<p>以信箱多年來與少年人的文字輔導經驗及心得，指導父母如何搭通親子心，跟孩子成為溝通密友，內容包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人性格及管教技巧的反思；</li> <li>2. 從兒童成長心理學了解家庭所扮演的重要角色；</li> <li>3. 如何以『同理心』、『尊重』了解及接納孩子；</li> <li>4. 學習以『重新演繹』的輔導技巧正面回應孩子。</li> </ol>	<p>每節 60-90 分鐘 (共4節)</p>	<p>\$5,000</p>
<p>「戲有益」親子遊戲日 小一或小二家庭</p>	<p>兒童期是一個非常重要的成長過程，這個階段的兒童吸收力強，透過親子遊戲日，讓家長與孩子建立更親密的親子關係，內容包括：親子體驗遊戲及家長短講；藉此了解如何從遊戲幫助孩子減壓及建立正面情緒。詳情及安排請聯絡本服務負責職員。</p>	<p>3小時</p>	<p>\$4,500</p>