



敬啟者：

### 2023 至 2024 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。服務至今已二十九年，收到超過七萬三千封來信。我們透過書信延展輔導平台，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，曾應邀到超過 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。本年度計劃再度獲香港公益金部份贊助，為學校提供以價值觀教育、性教育及生命教育為題的講座。每間參與學校可獲一個優惠講座名額，學校須預留十分鐘作信箱服務介紹及安排寫信，讓學生多認識支援途徑，學習與人分享或求助。優惠名額先到先得，額滿即止，其後的講座將按收費表收費。

隨函附上講座活動的詳細資料及回條。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( 青少年服務 )

許佩瑜 謹啟

二零二三年七月二日

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

大埔寶湖道六鄉學習園地  
Luk Heung Campus, Plover Cove Road,  
Tai Po Market, Tai Po, N.T.  
電話：3586 9842 傳真：3521 0485

上水彩園邨彩麗樓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



## 2023 至 2024 年度學生及家長講座

### 《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**優惠價五百元正**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**作信箱服務介紹及安排寫信，讓學生多認識支援途徑，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	對象年級	人數	郵柬數量 寫信時間
學生 講座	<input type="checkbox"/> 「誠信與責任」好品德孩子教育講座	小一至小六				
	<input type="checkbox"/> 「尊重與關懷」好品德孩子教育講座	小一至小六				
	<input type="checkbox"/> 「逆境中的堅毅」好品德孩子教育講座	小一至小六				
	<input type="checkbox"/> 「處理情緒多面睇」情緒教育講座	小一至小六				
	<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	小一至小三				
	<input type="checkbox"/> 「知情識友」兩性相處教育講座	小三至小六				
	<input type="checkbox"/> 「感恩這一課」生命教育講座	小三至小六				
	<input type="checkbox"/> 「尋找生命的意義」生命教育講座	小四至小六				
家長 講座	<input type="checkbox"/> 「如何培養好品德」家長講座	家長				
	<input type="checkbox"/> 「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				

#### 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。負責社工：\_\_\_\_\_ (電話：\_\_\_\_\_)
- 未能安排社工到貴校舉行講座，如有查詢，可與我們聯絡。

費用：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

蓋印



## 2023 至 2024 年度學生及家長講座詳情

### 學生講座：

講座運用繪本故事或影片講解，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，內容貼近兒童的內心世界；影片生動有趣，吸引學生代入其中。講座運用繪本和影片中人物的生活情節，與孩子的生活經驗互相連結，引起學生共鳴，讓學生對主題有更深刻的體會。

	講座題目	對象	內容	時間	費用
價值觀及個人 成長教育系列	「誠信與責任」 好品德孩子教育講座	小一至小六	<ul style="list-style-type: none"> <li>學習與別人坦誠溝通，建立互信的關係；</li> <li>讓學生了解自身角色的責任，勇於承擔自己的責任。</li> </ul>	40-60 分鐘	\$1000
	「尊重與關懷」 好品德孩子教育講座	小一至小六	<ul style="list-style-type: none"> <li>提升學生自我認同感，學習互相尊重；</li> <li>提升學生同理心，關顧別人感受和需要；</li> <li>關懷別人和社區，建立關愛文化。</li> </ul>	40-60 分鐘	\$1000
	「逆境中的堅毅」 好品德孩子教育講座	小一至小六	<ul style="list-style-type: none"> <li>認識自己內在的抗逆能量；</li> <li>提升正向及積極思想；</li> <li>加強在遇到困難時的求助動機。</li> </ul>	40-60 分鐘	\$1000
	「處理情緒多面睇」 情緒教育講座	小一至小六	<ul style="list-style-type: none"> <li>認識不同的情緒及恰當表達情緒的方式；</li> <li>學習處理個人負面情緒時的重要原則</li> </ul>	40-60 分鐘	\$1000
朋輩社交及 兩性相處系列	「和諧校園」 朋輩社交教育講座	小三至小六	<ul style="list-style-type: none"> <li>認識性格差異，學習良好的相處方法；</li> <li>透過學習處理衝突的方法，建立良好的人際關係。</li> </ul>	40-60 分鐘	\$1000
	「保護自己」 兩性相處教育講座	小一至小三	<ul style="list-style-type: none"> <li>認識自己的身體，保護「私人部位」；</li> <li>相信自己的感覺，分辨好與壞的接觸；</li> <li>學習拒絕別人和保護自己的方法。</li> </ul>	40-60 分鐘	\$1000
	「知情識友」 兩性相處教育講座	小三至小六	<ul style="list-style-type: none"> <li>增加學生在成長中面對兩性相處的認識；</li> <li>認識與異性相處的合宜態度及行為。</li> </ul>	40-60 分鐘	\$1000
「讚好生命 LIKE」 生命教育系列	「感恩這一課」 生命教育講座	小三至小六	<ul style="list-style-type: none"> <li>學習實踐感恩生命；</li> <li>領悟生命中值得感恩的事情。</li> </ul>	40-60 分鐘	\$1000
	「尋找生命的意義」 生命教育講座	小四至小六	<ul style="list-style-type: none"> <li>對生命價值有所反思；</li> <li>學習欣賞自己，明白接納自己的重要性。</li> </ul>	40-60 分鐘	\$1000

查詢：2673 2160 (林先生)



### 家長講座：

講座結合多年文字輔導經驗及心得，引導家長了解孩子需要，配合正向管教和親子溝通的方法，應對孩子在小學階段的成長需要。

講座題目	內容	時間	費用
「如何培養好品德」家長講座	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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：<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. 探討建立孩子良好品格的方法。</li></ol></li></ul>	90分鐘	\$1,500
「提升孩子學習動機」家長講座	<ul style="list-style-type: none"><li>● 提升孩子學習的動機及效能，透過講座，啟發家長：<ol style="list-style-type: none"><li>1. 協助孩子培養對學習的興趣；</li><li>2. 如何以鼓勵代替責備，引導孩子「享受」學習；</li><li>3. 如何為孩子營造良好及穩定的學習情緒。</li></ol></li></ul>	90分鐘	\$1,500
「如何與孩子有效溝通」家長講座	<ul style="list-style-type: none"><li>● 以文字輔導經驗，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：<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></li></ul>	90分鐘	\$1,500
「孩子沉迷上網怎麼辦？」家長講座	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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。<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></li></ul>	90分鐘	\$1,500

查詢：2673 2160 (林先生)

### 備註：

1. 每間學校可獲一個優惠價五百元正的**學生講座**名額，額滿即止。其餘按收費表收費，敬請留意。



## 2023 至 2024 年度家長課程

### 「如何與孩子成為親密好友」家長課程

目的：	◆ 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：	第一節	每節 60-90 分鐘 (共 4 節)	◇ 個人性格及管教技巧的反思
	第二節		◇ 從兒童成長心理學了解家庭所扮演的重要角色
	第三節		◇ 如何以『同理心』、『尊重』了解及接納孩子
	第四節		◇ 學習以『重新演繹』的輔導技巧正面回應孩子
費用：	\$5,000		
查詢電話：	2673 2160 林先生		

### 《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：	(中文)		
聯絡電話：		傳真號碼：	
學校地址：			
電郵地址：			
活動預算 日期和時間	第一節	日期：	時間：
	第二節	日期：	時間：
	第三節	日期：	時間：
	第四節	日期：	時間：

#### 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。(負責社工：\_\_\_\_\_)
- 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