



「正能量家長學堂」雙職父母唔易做！

現代父母不易為，父母要外出工作，與孩子共處的時間太少，以致溝通、管教及建立親子關係方面會遇上困難。如何能進入孩子的心靈，聆聽他們的內心世界？如何讓孩子明白父母？父母應如何表達關心？怎樣才可拉近親子關係？



👍 f 正能量家長學堂 🔍

「正能量家長學堂」

雙職父母篇



基督教香港信義會新來港人士樂聚軒



基督教香港信義會天恩綜合家庭服務

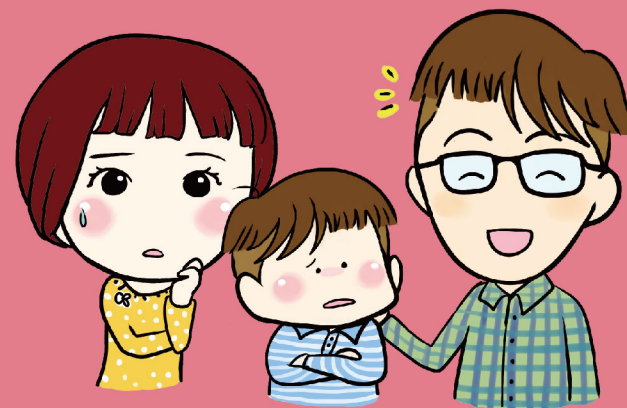
序

透過溝通能解決人與人之間的矛盾、國與國之間的紛爭，而鬥爭並不是真正解決問題的方法。因此親子關係必須保持高質素的溝通，但可惜，從我的經驗中，發覺不少家長未能好好掌握溝通的竅門，往往將溝通變成鬥爭。我們要反思，我們與子女的溝通，會否造成大家的傷害，我們是批判多還是讚賞多，我們的攻擊多還是鼓勵多。如果我們與子女的溝通是會破壞大家的感情，那我們要認真學習做個正能量家長，重新學習溝通的質素。

狄志遠博士
基督教香港信義會社會服務部總幹事

PART 1

溝通高質素



小朋友在成長路上挑戰多多，對雙職父母來說，必須要建立有質素的親子時間，否則，很容易被子女認為囉嗦、煩……

如何能進入孩子的心靈，聆聽他們的內心世界？父母應如何表達關心？怎樣才可拉近親子關係？各位家長，讓我們一起向狄志遠博士學習，了解「親子愛語」的原則及技巧，培養與子女高質素的溝通模式。

文章節錄：狄志遠博士《點樣「講」？亞仔亞女先至『聽』》講座 / 撰文：黃雋彥

【家長發惡，子女才做？】

先問大家一個問題，在跟別人相處時，你希望別人如何對待你？用粗魯、沒有禮貌的方式？還是用溫柔、有鼓勵性的方式？我想，沒有人希望是前者吧！嘗試設身處地想想，小朋友同樣也不希望父母以粗魯的方式對待他們。

老鼠實驗

著名心理學家B.F.Skinner曾經以老鼠作實驗，實驗中有一隻老鼠被困在實驗箱，牠發現了只要觸動機關就能獲得食物。久而久之，當老鼠想要食物時就自然會主動地觸動機關，即使機關越來越難去觸碰，老鼠亦會盡量克服困難，以致能獲得食物作獎勵。與此同時，Skinner又以另一隻老鼠作實驗，當老鼠一觸動機關就會被電擊，令其受驚；此懲罰令老鼠不敢再觸動相同的機關。

上述的實驗反映了一般人處事的兩種手法，一種是獎勵，另一種則是懲罰。中國人有句說話：「棒下出孝子」，家長很多時都會採用懲罰的方法去停止小朋友的不當行為，教導上亦傾向使用負面的語言；相反使用鼓勵方法教導的家長卻只有一小撮。

以下是日常生活中最常見的例子：

媽：「阿仔，你去沖涼未呀！」

仔：「得喇！」

媽：「阿仔，你好去沖涼喇！」

仔：「知喇！打多一陣（遊戲機）！好快！」

媽：「阿仔，你再唔去沖涼，我就打你！」

仔：「沖囉！」

使用「負面語言」去教導孩子是很常見的，而子女亦會慢慢習慣家長發惡的底線，直至家長發惡才去行動。長期維持「家長發惡，子女才做」的關係，對子女進步及親子關係有不良影響，對子女的教導亦未必有正面作用。

給予正面鼓勵

家長們如果有留意的話，會發現海洋公園的海豚在表演成功後會獲得食物作為獎勵，以鼓勵牠們不斷進步。對待自己的小朋友，其實也可以參考上述老鼠和海豚的例子，盡量給予正面鼓勵。人要有正面能量才會向前邁進，子女獲得鼓勵才會不斷進步。

取代打鬧



建議方法



家長應避免採用負面的語言或懲罰的方法去停止子女的負面行為，宜向子女具體說出所見的情況及問題，再建議具體的解決方法給子女選擇。

【你是「高標準」家長？】

想一想，你對子女說過以下的話嗎？

「正死蠢！」、「你醒少少得唔得？」、「你再唔乖，就…」、「講過N次了，你到底有沒有聽入腦？」、「冇鬼用！」

管教子女易犯的錯誤

中國人可能受到上一代的管教影響，傳統上都較為嚴厲，上述的負面言語往往會衝口而出。當子女被家長認定是無能力時，子女心裡也會認為自己能力有限，未能做好事情，自信心很容易受創。

除了用較為苛刻的話責罵子女，家長們也容易在不知不覺間犯上一些管教子女的錯誤，大家不妨檢視一下：

「對孩子嘮叨不休，只管說教，不聽孩子的心聲。」

「訂定不適合孩子能力的規範。」

「在孩子面前爭吵、說髒話及說別人壞話。」

「缺乏耐性，只重結果忽視過程。」

「答應孩子的事不能實現。」

「教孩子不可做，但自己卻帶頭做。」

現時在社會上經常聽到關於「怪獸家長」的評論，家長對子女的要求都很高，其實也是建基於上述的錯誤。在以前的社會，需要高度競爭才能讓子女進入大學。但時至今日，除了學士學位課程外，還有副學士或高級文憑課程，升學途徑比以前多。但家長對子女的學業仍過份催谷，又有些家長為應付面試而揠苗助長，令小朋友壓力倍增，對讀書的興趣大減。若小朋友早在小學階段就對讀書產生厭倦，這絕對是得不償失。

求學=求分數？

家長對子女分數的高低往往都顯得相當緊張，若小朋友測驗取得65分，一般家長都不太能接受；如果是80分，一般家長都覺得還可以；假如是95分或以上，家長才會滿意及讚賞小朋友。有時候小朋友已取得93分，家長都會怪責：「阿仔，退步咗啦！明明你上次拎到97分，今次點解只有93分？」。經常要子女長期維持於高標準，最終只會令子女吃不消。

成長過程最重要

其實只要小朋友在現有的成績上取得進步，家長就可以給予鼓勵，千萬不要嫌進步不夠多。家長只重視結果，但卻忽視其他成長過程。小朋友只求分數，卻缺乏成長時期所需要的關懷，社交生活遇到困難亦無人能助，「高分低能」的現象因而產生。

取代問責



問責只會阻礙子女清晰思考及令他們愈發抗拒。建議家長應多聆聽子女心聲，避免問責，並給子女空間，思考問題所在，並建立解決問題的能力。

【10個親子溝通妙法】

子女有時候對家長喋喋不休，部分家長會虛應子女。同樣地，家長說話太多，也會令子女感到煩厭而不願聽下去。針對此情況，家長可以嘗試跟子女玩一個「三字經」的小遊戲。每次對話時，都只說三個字，例如：「你好乖」、「食飯啦」、「我愛你」等等。用一些簡而精的說話，無論家長或小朋友都會比平常更用心理解，更能「聽得入腦」。

親子10大溝通方法

「三字經」遊戲只是打開溝通基礎的小橋樑，要讓溝通持之以恆，以下還有十個溝通妙法可供家長應用。

1. 注意聲調、語氣、時間、場合。
2. 對孩子講話要簡明、具體、清楚。
3. 坦誠信賴，言必有信。
4. 給予適當的承諾及合理的選擇。
5. 鼓勵孩子表達，並且傾聽別人說話。
6. 多引導與規勸，少批評與責備。
7. 接納並體會孩子的感受及想法。
8. 問答的方法盡量使用「問答題」方式，避免「是非題」。
9. 言行一致，當孩子的好榜樣。
10. 與親子爭吵時，別一時衝動，可以冷靜想想辦法。

取代虛應



建議方法



當孩子向你表達時，把電視機、電腦螢幕暫時關閉；或把手上的書報、工作暫時放下，直接注視孩子，留意對方，細心聆聽，讓孩子感到被尊重和被接納。

【回家後的「第一句說話」】

在日常生活中，有很多教導孩子的機會，亦是親子教育的最佳時機，家長不用刻意在單一場合說教，透過在日常生活中給予的鼓勵，可以促進親子關係。以下一些情境或許你也曾親身經歷過。

回家後的第一句說話

下班後回家，每次打開門一看見小朋友，你第一句的說話通常是甚麼？很多父母都不約而同地說：「你做晒功課未？」。這句話彷彿像老闆問下屬：「你做完手頭上的工作未？」，這是屬於「工作」關係。試想想如果你的上司跟你說上述的話時，你心裡會否感到壓力？同樣地，當家長與子女只屬於「工作」關係的話，子女也會承受很大壓力。

要避免上述對話，回家後第一句話其實可以用較溫和的話語與子女溝通，例如：「媽咪好掛住你！」、「爸爸做完嘢返嚟，真係好開心見到你！」。這些話比起「問話」式來得更有效，有助加強子女對父母的親愛及溝通。

小朋友打遊戲機

要控制子女打遊戲機的時間，相信是家長們最頭痛的問題。不少父母都傾向採取責罵的方式去叫停，例如：「你好停啦！再打我就打你！」。以負面語言去貿然結束小朋友的活動，肯定會影響到小朋友對家長的觀感和關係。

想子女減少打遊戲機的時間，但同時又不使用負面語言，家長可考慮使用「遞減」及「替代法」。譬如子女原本每日打機4小時，家長可以要求逐次遞減時間，例如下次由4小時減至3小時，而這多出一小時可以讓子女以其他有興趣的活動取代(如游泳、跑步)，讓子女更容易減少打機時間。

平安夜去夜街

假如15歲的囡囡向你表示平安夜晚上要去夜街，你會如何處理呢？不讓她去？要她11點前回家？還是時時刻刻都要她報告行蹤？上述的方法無疑會令子女覺得「無癮」。最理想的方法就是要事前先跟子女協商，讓子女先明白父母的想法，譬如父母可以說：「如果你去玩通宵的話，我就冇覺好瞓，因為我會擔心你！」。讓孩子多了解父母們內心的想法，明白父母的底線和憂慮。

取代無形壓力



建議方法



一句看似閒話家常的說話，可能已對孩子構成無形的壓力。打開門第一句說話可以用較溫和、輕鬆的話語與孩子打開話匣，一同分享生活瑣事。

【子女+情緒・親子難題】

家長面對小朋友時，情緒管理是極其重要的。親子爭吵時，別一時衝動，可以冷靜想想辦法，壞情緒只會令到子女覺得煩厭。要認知自己的情緒，可透過配偶的觀察，了解自己在面對子女時情緒上的變化。萬一負面情緒來臨時，切勿第一時間爆發出來，責罵小朋友。嘗試先深呼吸，令自己得到緩衝，讓負面情緒慢慢平伏下來。

向子女示愛

在外國人的電影和劇集經常會聽到「I Love You」，試問自己，對上一次跟子女說「我愛你」是甚麼時候呢？要子女聽自己的說話，除了多鼓勵外，向子女示愛對建立正面關係亦起有關鍵作用。中國人在傳統上都比較含蓄，家長為維護威嚴的形象，較少在子女面前表達自己的情感，要向子女主動示愛更是天方夜譚。其實，「愛的語言」是不會有人嫌多的，嘗試每日跟子女說一聲「我愛你」，讓子女感受到溫馨。

相信很多子女都有Facebook及Whatsapp帳戶，作為家長，你們有沒有嘗試過偷看子女的帳戶呢？家長千萬不要偷看子女的Facebook、電郵、甚至Whatsapp。子女如果知道家長偷看自己的信息，會感覺到受傷害，父母與子女的關係會因而撕裂，彼此亦會變得疏離。即使家長平時是一個大忙人，只要簡簡單單用Whatsapp跟子女說一聲：「仔(囡)，我很想你！」，子女其實心裡面已經明白父母對他們的重視，也讓他們感受到愛。

我有一個方法可以跟大家分享，先生們可能都只會在情人節買花送給太太，而我三不五時就會送花給太太。我送的花有時候會是用手畫的，然後傳真至太太的辦公室，當太太全公司人都知道我送「花」的時候，我太太感覺很窩心。這是我與太太之間的情趣。同樣地，父母和子女間都可以建立相似的情趣，用一些特別的方法去表達對子女的愛，子女收到心意的時候會特別感到溫暖。

其他向子女示愛的方法：

1. 每天與子女擁抱
2. 每晚睡前一個吻
3. 各式各樣示愛方法，只要想到就可以做

以上的方法都可以培養父母和子女間的感情，對於子女了解父母的想法更有幫助，也能使子女更容易聆聽父母的說話。

取代打罵



建議方法



萬一負面情緒來臨時，父母不妨先深呼吸一下。停一停，諗一諗，再實行緩和情緒三部曲（敘述事件→說出感受→和解建議）。當孩子感到你站在他的一邊時，他的緊張、氣憤、甚至反抗、叛逆的情緒就會化為烏有。

【時間就是一切】

父母在與子女相處時，盡可能都要抽時間陪小朋友，因為時間就是一切，錯過了重要時刻就很難追回。

親子有難度？

我在1991-1995年曾是立法會議員，早上8點多就要回到立法會，日間要參與會議，晚上亦要會見市民，每日都早出晚歸。見到女兒的時候永遠都是她在睡覺的樣子，與囡囡的接觸少之又少。記得有一次，我參與一個親子活動的分享會，太太和囡囡也有到場支持。但在分享過程中，可能囡囡覺得累，所以太太帶著她離開會場，看到她們倆默默離開，我內心很難過，正因為與囡囡的關係不夠密切，才會構成這個畫面。子女在五、六歲時是與父母建立親密關係的珍貴時光，當年錯失了這個增進感情的機會，想彌補也不能。

親子一刻鐘

無論父母平常多忙碌，每日最起碼都應抽15分鐘作為親子時間跟子女一起做他們有興趣的事。例如一起閱讀書籍、一起看電視或談天。在與親子相處中，子女會更了解父母的想法，有助日後溝通。

誰能代替你地位？

生活上可以有很多選擇，但與子女的關係卻不能選擇。家長沒有時間陪伴子女，親子關係很自然就會疏離，這種疏離的關係可能會影響一生。很多家長會聘請外傭代替自己去陪伴子女，但父母與子女的關係是無人可以取代的。

取代過少親子時間



建議方法



親子時間不限地點，亦不在乎時間長短，彼此能否享受相聚的時刻才是最重要。要建立有質素的親子時間，必須著重交流、分享、欣賞和鼓勵，不論閱讀玩耍、甚至做家务或去超市購物也可以。

【「獎與罰」· 出事Q & A】

家長：我囡囡今年7歲半，但她洗澡時往往花上很長時間，於是我就訂下了一條規則：如果洗澡超過20分鐘的話就要罰\$5。但有一次姨媽來我家作客，她洗澡超過了20分鐘，囡囡居然直接向姨媽罰款\$5。當我向她表示姨媽是客人，不能罰的時候，她就表示不公平，請問我可以如何處理？

狄生：其實囡囡懂得用同一個邏輯去對待姨媽證明她是很聰明的，這是值得嘉許呢！反而問題是在於罰款當中，洗澡是輕鬆的生活事，不用太過拘謹。如果希望她有改善，可以將懲罰轉為獎勵，譬如：囡囡在5分鐘內完成洗澡就可以得到\$5（其實不宜用金錢作獎與罰）。正如我之前所說的負面推動力和正面推動力的道理一樣，只要子女有進步就可以給予獎勵，以獎勵去改善行為。

家長：我囡囡今年11歲，每次要她自己執書包及洗澡都要叫好幾次，到最後總是要我發惡她才會去做，請問有甚麼改善方法？

狄生：這個狀況正如之前我所講「阿仔你沖涼未？」的例子一樣，當子女習慣了父母發惡她才去洗澡，便自然會到最後一刻才行動，對改善行為是沒有幫助的。要改變囡囡的行為最好就要用正面的方法，當囡囡願意執書包、洗澡時就多加鼓勵，讓她持續進步。

家長：我囡囡今年7歲，我都嘗試過獎勵，但有點擔心獎勵最終會變成依賴或貪心，因為囡囡有時候會問：「媽咪，我做呢件事，我有無獎嘍？」

狄生：小朋友只是7歲，其實對物質的需求不算太高，有時候可以用其他方法去獎勵，例如可以將吃飯地點的決定權交給囡囡，由他話事，可減低子女沉迷物質的慾望。

取代責罰



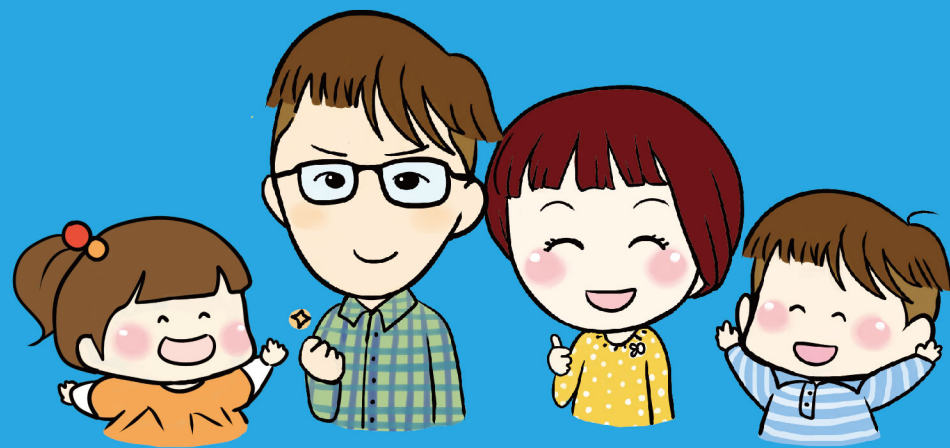
建議方法



改變子女的行為最好要用正面的方法，建議家長由責罰轉為獎勵，只要子女有進步就多加鼓勵，以獎勵改善既有行為，讓子女持續進步。

PART 2

雙職父母當自強



雙職父母既要外出工作，又要照顧家庭，要在這兩種角色之間找出平衡點，是不少父母的挑戰。若家長能兼顧得宜，便可將挑戰變成優勢，將壓力變成動力。

雙職父母的煩惱

<p>工作和家庭不協調</p> <p>爸爸媽媽，你地又話陪我參加學校旅行，點知又要加班……</p> <p>阿仔，對唔住！爸爸媽媽都唔想……</p>	<p>假手於人</p> <p>唉，阿仔咁大個連鞋都未識著……</p>
<p>缺乏時間指導孩子學習</p> <p>我都唔明條題目點解……</p> <p>做到成11點都未做晒！我講答案，你直接寫出嚟啦！</p> <p>好眼瞓……</p>	<p>親子時間不足夠影響溝通</p> <p>阿仔，我哋一齊玩飛行棋吖！</p> <p>哼，無聊……我打機好過啦！</p>



雙職父母很多時會遇到工作和家庭之間的失調，於照顧子女安排上需要長輩、親戚或保姆協助。父母與孩子共處的時間太少，以致管教及建立親子關係方面上遇到困難，如何才能兼顧得宜？

雙職父母小錦囊

<p>讓家庭成員認同雙職角色</p> <p>爸爸媽媽辛苦工作，都係為屋企，俾你哋有一個好的生活環境。</p> <p>我明白㗎！你哋出去工作好辛苦，我都會出一份力，乖乖努力讀書！</p> 	<p>妥善安排持家計劃</p> <p>我負責接送</p> <p>我幫忙洗碗</p> <p>我負責食！</p> <p>我係主廚</p> 
<p>開心見誠地與長輩分享自己的管教方法</p> <p>謝謝爺爺麻麻的幫忙，我哋一齊用同一個理念教養阿仔阿女啦！</p> 	<p>以身作則以禮對待家傭</p> <p>唔駛客氣</p> <p>唔該姐姐</p> <p>唔該姐姐</p> 

讓家庭成員明白雙職父母在家庭的角色和認同其對家庭的貢獻是非常重要的。雙職父母若能妥善地安排持家計劃及與「代家長」協調好管教方法，可大大減少生活不協調及管教壓力。

雙職家長的優勢

<p>與孩子分享工作上的所見所聞</p> <p>爸爸工作成日都會周圍去，又會接觸到不同嘅人……</p> <p>爸爸你好叻呀！</p> 	<p>孩子較獨立，提升解難能力</p> <p>媽媽，你睇！我會自己做好功課同埋執好書包！</p> <p>叻女！你真係好自律呀！</p> 
<p>努力工作，是孩子的最佳榜樣</p> <p>爸爸媽媽，你地努力工作，我都努力做好功課啦！</p> <p>我們回來了！</p> 	<p>家庭財政穩定，建立正面的成長環境</p> <p>你哋今個學年的成績有進步，爸爸媽媽就帶你哋去樂園玩一日，作為獎勵！</p> <p>Yeah!!!!!!</p> 

「言傳身教，樹立好榜樣」是給孩子最好的教導。父母有積極的工作態度、從工作中建立滿足感及願意對家庭作出承擔，都能為孩子成長帶來正面的影響。

「基督教香港信義會新來港人士樂聚軒」

基督教香港信義會新來港人士樂聚軒一直致力為荃葵青區基層家庭提供一站式的家庭支援服務及就業輔導服務。以社區及家庭為本，連結區內基層家庭，建立互助網絡。

服務內容包括：

1. 賽馬會慈善信託基金津助《葵涌關懷網》
2. 社會福利處《自力更生綜合就業援助計劃》
3. 教育局《新來港學童適應課程》
4. 公益金《及時雨基金》
5. 成人教育課程
6. 社區資源轉介及相關支援

辦公時間：

週一、二、四及六：
上午10時至下午1時
下午2時至下午6時

週三及五：

下午2時至下午6時
下午7時至下午10時
星期日及公眾假期休息

聯絡我們：葵涌興芳路166-174號葵興政府合署5樓 (港鐵葵興站B出口)

電話：2410 0124



「基督教香港信義會天恩綜合家庭服務」

基督教香港信義會天恩綜合家庭服務是基督教香港信義會天恩培訓及發展中心轄下的家庭服務。由2011年起，致力培育區內的正向家庭價值，提供各類型的家庭支援服務以提升家庭功能，照顧家庭身、心、靈各方面的需要。

服務內容包括：

1. 學童課餘託管
2. 個人及家庭輔導
3. 正能量家庭服務
4. 自修室
5. 社區資源轉介及相關支援

辦公時間：

週一至五：
上午9時至下午1時
下午2時至下午7時
星期六、日及公眾假期
休息

聯絡我們：葵涌葵盛圍364號天恩堂103室 (港鐵葵興站D出口)

電話：2418 9890



聆聽

放工回家後，暫把工作上的煩惱放下，細心聆聽子女所想。你不需要即時回應，只需讓子女感受到被明白及了解便足夠。

溝通

透過語言、身體語言或文字等，讓子女知道你明白他/她的感受，但你要明白「認同感受」，跟「贊同意見」是兩回事。

關懷

用適當的回饋方式表示你對子女的關懷。當子女向你表達事情後，嘗試用你的說話演繹一次，例如：「你的意思是不是...」、「我現在明白你為何傷心...」

分享

捉緊每個可與子女交流分享的機會。你可善用工作上所遇到的人、地、事物與子女分享，擴大眼界的同時，讓親子間有多方面的認識。

尊重

每個人是獨立的個體，子女亦一樣有個人的見解及思考方式，於討論問題時，須客觀持平，尊重不同的觀點，切忌以權威強迫子女接受意見。

包容

家人間的相處少不免會有意見不合的時候，導致情緒波動。嘗試以平常心態，接納雙方的情緒反應，多一份的包容，少一點的爭執。

理性

當子女向你諮詢難題時，可客觀地與他們分析事情的利與弊，提供不同的解決方案。

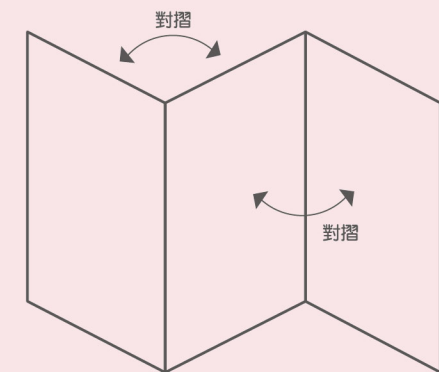
耐性

子女於年幼時期未懂表達，於青年時期亦不善表達，你需要耐心地聆聽他們的想法，引導他們以正面態度思考，建立正面的價值觀。

隨身讀！ 16 Positive Thinking Ideas 與子女共創成長路 迷你摺紙書

製作方法：

1. 請沿四邊虛線剪開 ✂
2. 再沿虛線摺疊 (如圖示)
3. 完成



「基督教香港信義會新來港人士樂聚軒」

服務內容包括：

1. 賽馬會慈善信託基金津助《葵涌關懷網》
2. 社會福利處《自力更生綜合就業援助計劃》
3. 教育局《新來港學童適應課程》
4. 公益金《及時雨基金》
5. 成人教育課程
6. 社區資源轉介及相關支援

聯絡我們：葵涌興芳路166-174號葵興政府合署5樓
(港鐵葵興站B出口)

電話：2410 0124

「基督教香港信義會天恩綜合家庭服務」

服務內容包括：

1. 學童課餘託管
2. 個人及家庭輔導
3. 正能量家庭服務
4. 自修室
5. 社區資源轉介及相關支援

聯絡我們：葵涌葵盛圍364號天恩堂103室
(港鐵葵興站D出口)

電話：2418 9890



<http://www.facebook.com/positiveparents>

支持

生活中不論大小事情都給予子女身體力行的支持，多用「我們」，而少用「你」，表示認同他們的感受，使他/她感受到你的關心和支持的力量。

信心

你可以多讚賞子女的優點，以接納的態度與他們相處，幫助他們建立自信心，培養正面思想。

讚賞

你可從日常生活中觀察子女的行為，多用讚賞、鼓勵來引發子女的積極回應。

鼓勵

遇挫折時，多鼓勵，少責罵。以積極的態度，與子女一同商討，鼓勵子女自我思考解決的方法，建立正面的解難態度。

堅持

讓子女明白生活中的挫折只在於一時，不應放大挫折產生的影響，儘快調整情緒，再努力面對，你可對子女說：「失敗唔緊要，最緊要唔好放棄！」

積極

子女是父母的一面鏡子，做父母首重「言行一致，以身作則」。想子女有積極態度，你便先要有積極正向的態度。

真愛

真心愛子女的父母，會認真為子女著想，不但給予他們基本需要，還能無條件地愛他/她，接納他/她的一切，與他/她一起面對困難。

感恩

世上沒有甚麼比家人更重要，常懷感恩之心，與子女同行，大家加油吧！

「正能量家長學堂」雙職父母篇

編輯

羅佩琪、奚嘉殷、黃雋彥

封面設計

梁俾瑤

插畫及版面設計

何永怡

校對

袁綺雯

出版

基督教香港信義會新來港人士樂聚軒
葵涌興芳路166-174號葵興政府合署5樓
電話：2410 0124 傳真：2410 0203

基督教香港信義會天恩綜合家庭服務
葵涌葵盛圍364號天恩堂103室
電話：2418 9890 傳真：2677 1801

出版日期

2014年12月

版權所有·不准翻印



Facebook icon and search bar for 'Positive Parents'



Facebook icon and search bar for 'ELCHK.GTC'