

自在人生自學計劃

CBMP 1018CW 家庭之樂

總結講座21/05/2018

劉婉儀



「自在人生自學計劃」

要活得精彩·就要學多一點



合辦機構：



總結講座

1. 重溫課程內容
2. 講解作業
3. 理想家庭生活／童話故事：三隻小豬
4. 認識家庭的轉變和挑戰
5. 家庭如何迎接挑戰／轉變
6. 如何贏在終點線

1.重溫課堂內容：單元介紹

單元一：現代婦女與家庭

單元二：美滿家庭之道

單元三：婚姻路上

單元四：二人世界的疑惑

單元五：初為人父母

單元六：親職之道

單元七：現代親子溝通技巧

1. 重溫課堂內容：單元介紹

單元八：夾心中年

單元九：空巢家庭

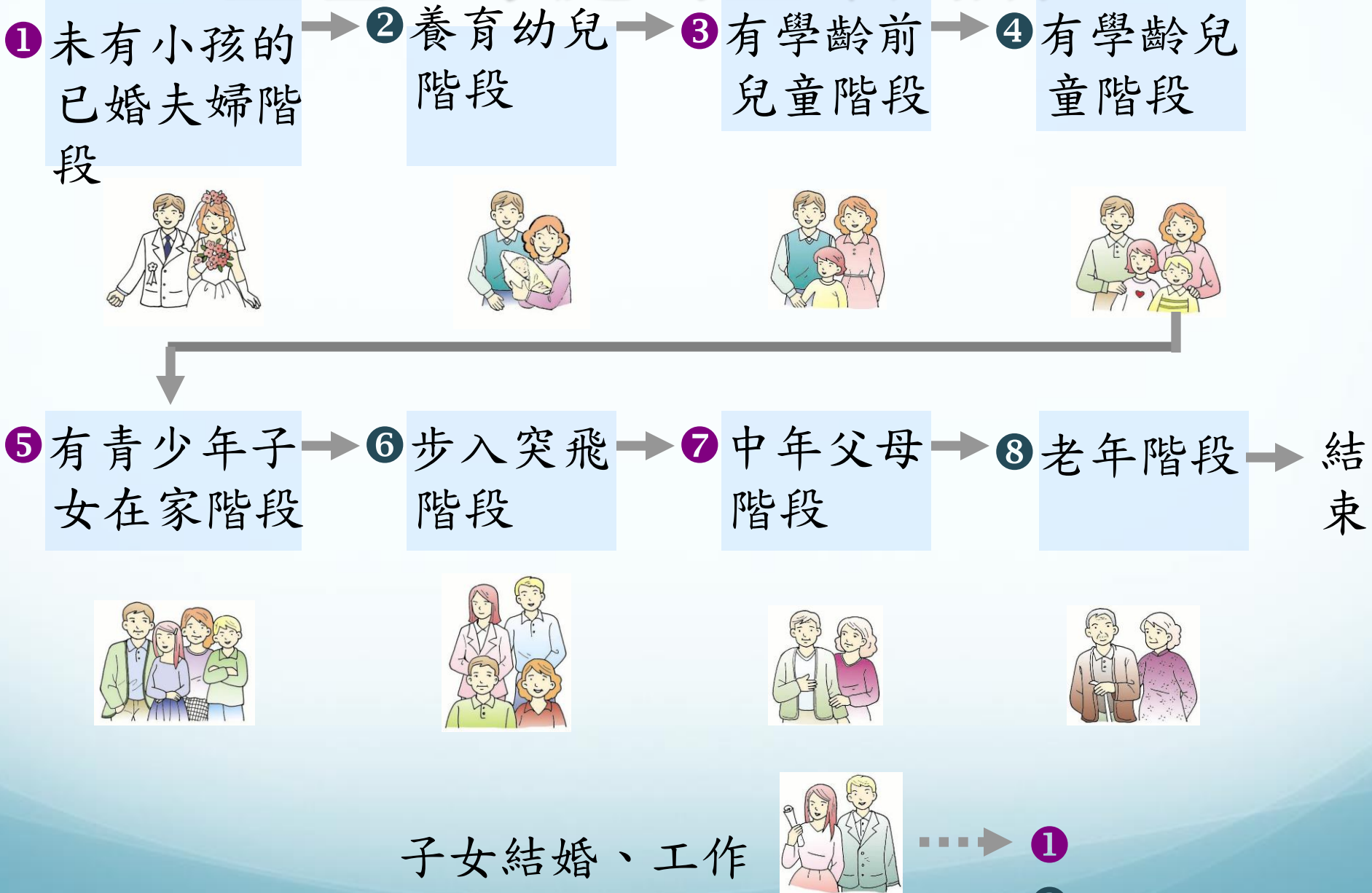
單元十：三代共融

單元十一：金色晚年

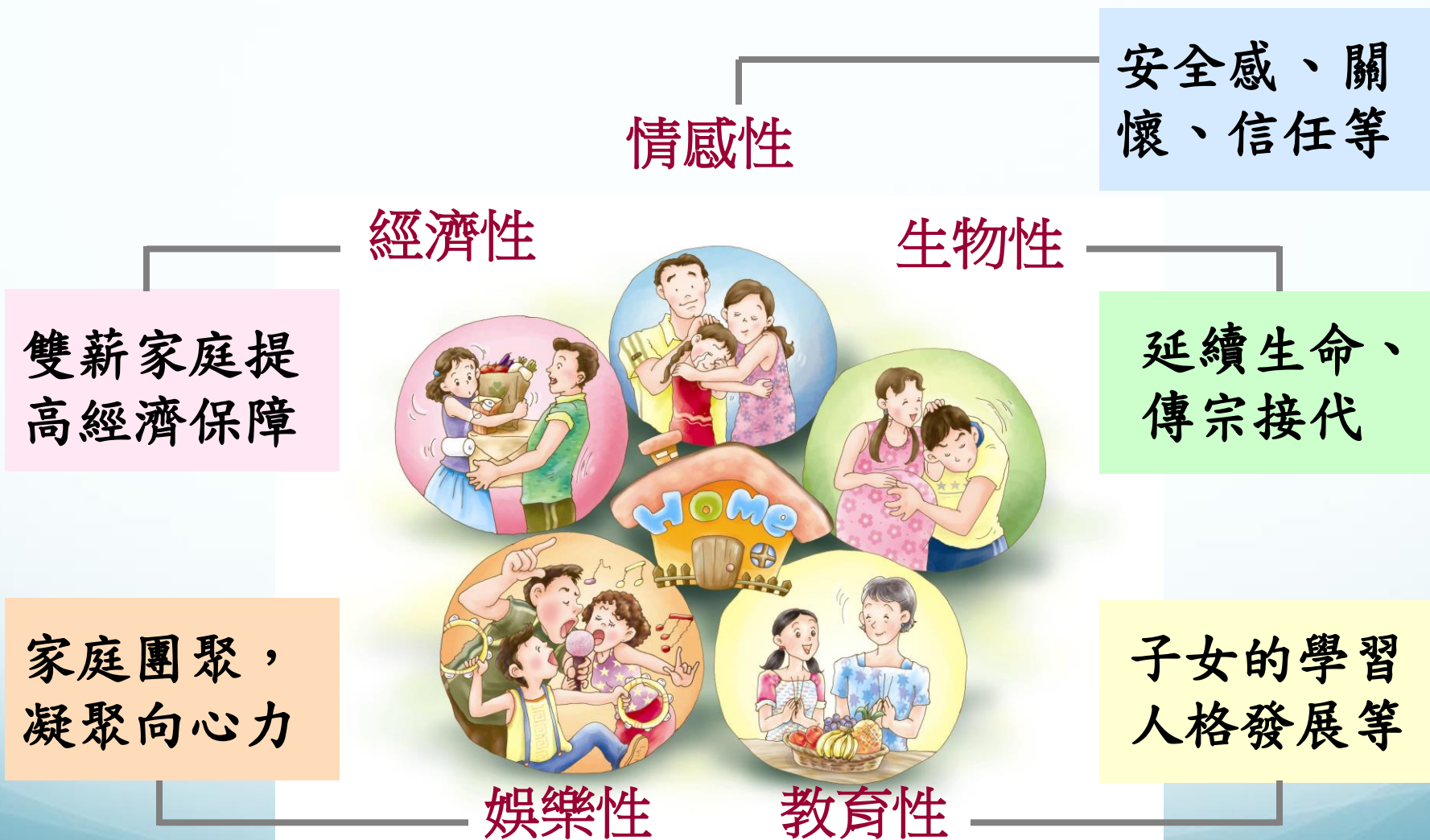
單元十二：單親家庭也快樂

單元十三：家庭CEO

1.重溫：家庭的生命周期

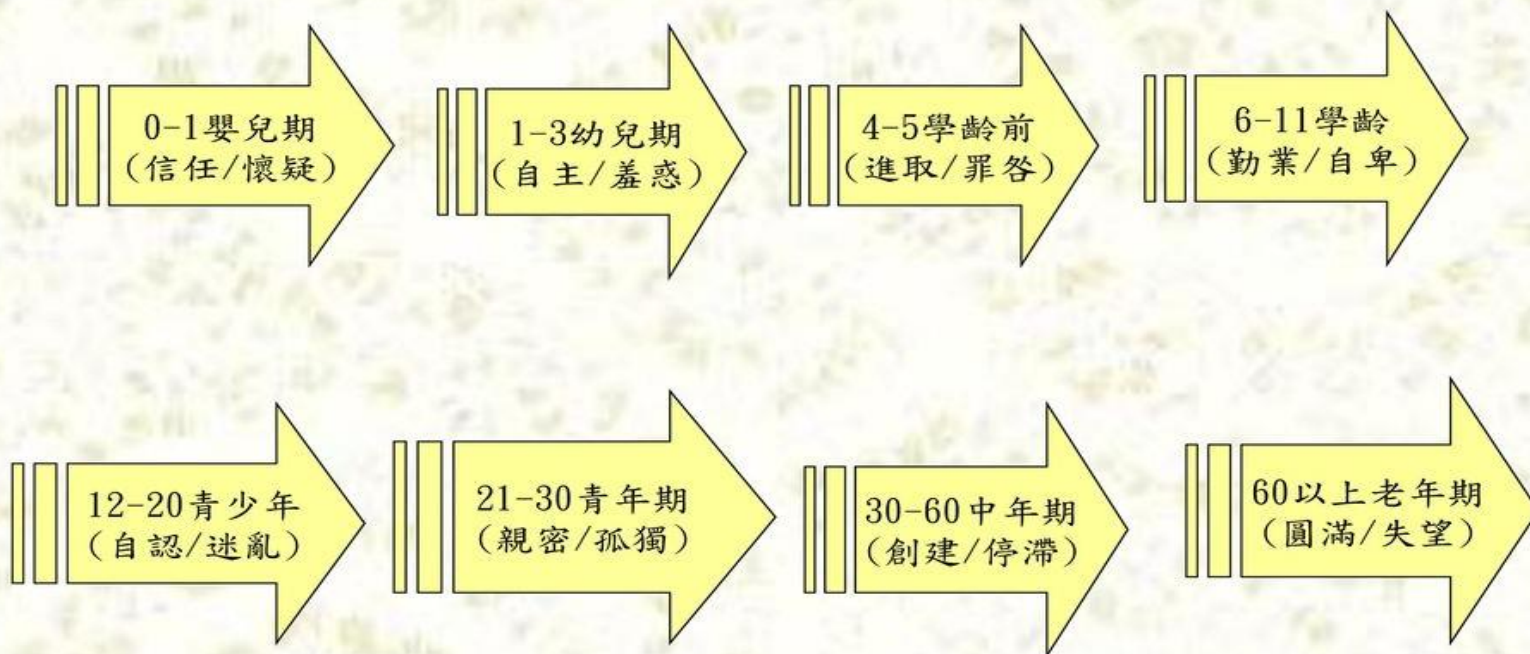


1. 重溫家庭的功能



1. 重溫：人生八階

艾力遜的人生八階



艾力遜 (Erikson) 心理社會發展理論

2. 講解作業

1. 由導師審閱。請在**5.28**(一)完成作業並呈交。
2. 作業評分達“滿意”或以上者，可獲**4**積分；
3. 如果你參與專題講座 / 總結講座 / 協辦機構舉辦的輔助學習活動（5小時），可多獲1分，即共獲5個積分。



2. 作業分析 — 28/5/2018

1. 第一題 (100分) 請分析下列個案：
2. 月華是一名機艙服務員，因工作關係，需要經常遠遊，以致無暇陪伴家人，在照顧年老雙親這事情上出現了不少問題。由於她與家人聚少離多，彼此關係疏離，所以她正考慮在年終時放棄機艙服務員這份高薪工作，申請調到地勤部，以便有更多時間留在香港，陪伴親人，享受一下家庭之樂。
3. 月華在工作與家庭上出現了什麼問題？原因何在？
4. 假如你是月華，你會如何解決上述問題？

2. 作答指引

1. 以書面或口頭方式作答：
2. 書面方式：繳交一篇約200字（不多於400字）的中文短文。
3. 口頭方式：繳交不超過5分鐘的錄音片段。
4. 請注意，超出規定字數或時限的內容一概不予評核。

2. 作答重點：

1. 月華在**工作與家庭**上出現了什麼問題？原因何在？
2. 家庭成員：月華 + 年老雙親
3. 現有矛盾：月華工作性質，雙親照顧需要，令關係疏離。
4. 月華考慮：放棄高薪工作留港照顧家人。
5. 改變現狀：發掘 / 善用家庭 / 親友 / 社區資源。
6. 經濟考慮：
6. 重申安排工作：如爭取短途航線，而工種不變。
7. 看安排是否可行，最後才轉地勤。

3.理想家庭生活

宣傳片段：

政府親職教育

3. 童話故事：三隻小豬



3. 理想家庭生活

1. 結論：做好本份，為別人設想。

4. 認識家庭的轉變和挑戰

1. 80年代前，三代同堂，
2. 80-90年代開始：核心家庭。
3. 年禧年代／近10年：一人家庭。

4. 認識家庭的轉變和挑戰

1. 家庭功能盡失
2. 經濟環境急速轉變
3. 互聯網／智能手機／電子科技入侵生活

4. 認識家庭的轉變和挑戰



4. 認識家庭的轉變和挑戰

1. 經濟壓力
2. 生活壓力
3. 工作壓力
4. 外間誘惑

4.認識家庭的轉變和挑戰

不同種類的家庭，不同種類的挑戰

5. 家庭如何迎接挑戰／轉變

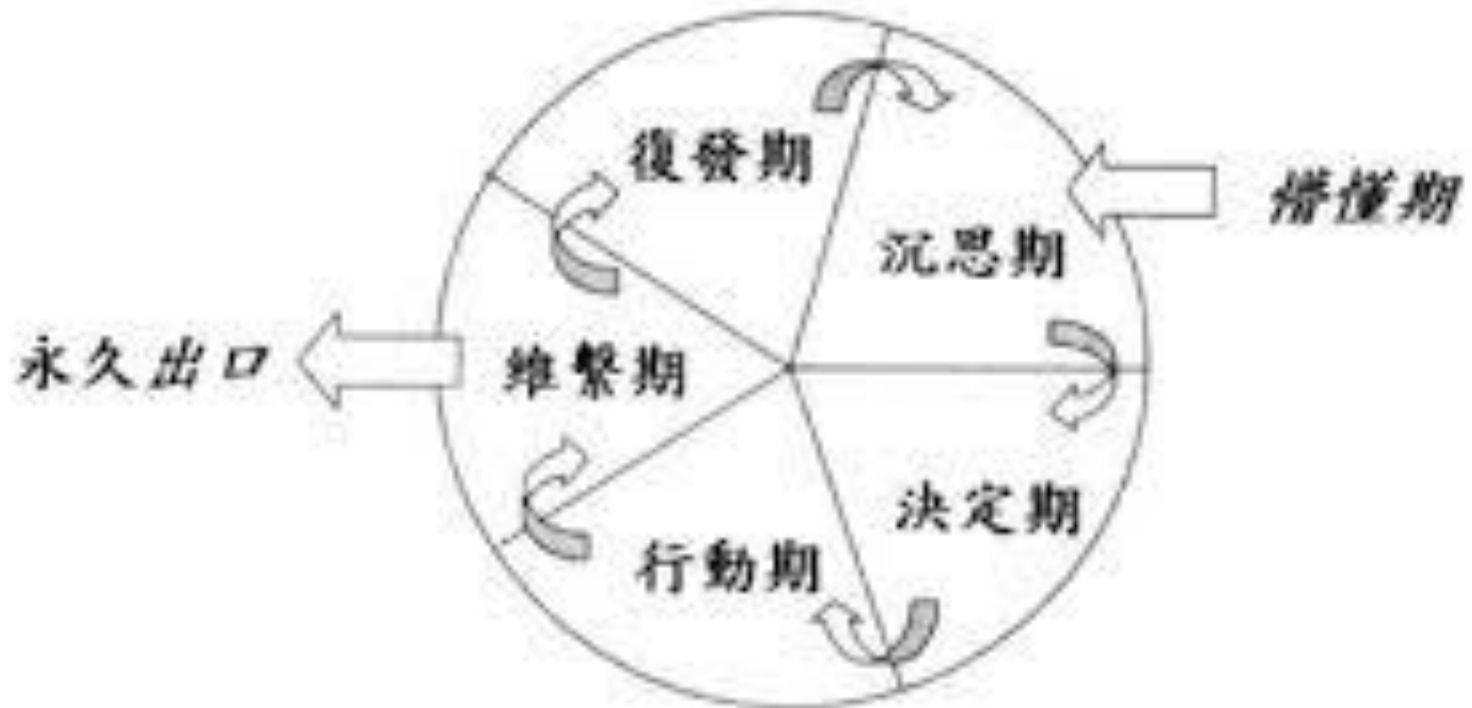


5. 家庭如何迎接挑戰／轉變

1. 生涯規劃
2. 定立目標
3. 自我增值
4. 輕鬆面對新挑戰

5. 家庭如何迎接挑戰／轉變

改變輪（六階段）



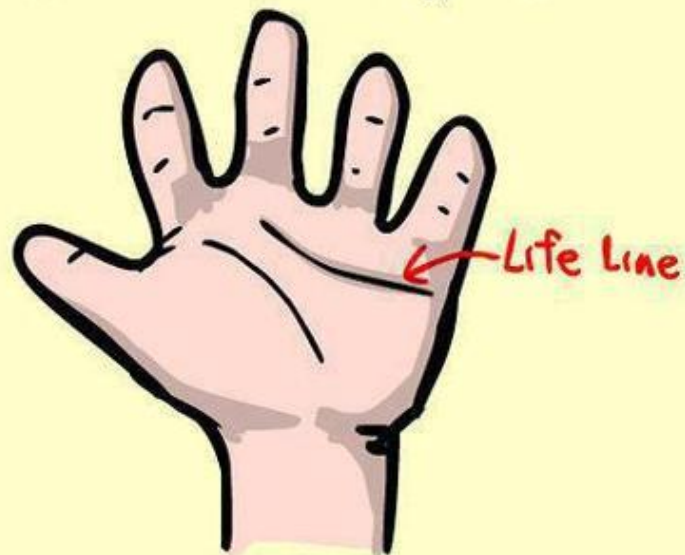
6.如何贏在終點線

性格決定命運

如何開展幸福人生

6.如何贏在終點線

命運在自己手裡，
不在別人嘴裡。



6.如何贏在終點線

思想決定行為，
行為決定習慣，
習慣決定性格，
性格決定命運。

總結講座



總結講座

