

CBMP自在人生自學計劃

兒童教養系列課程

「自在人生自學計劃」是由婦女事務委員會及香港都會大學李嘉誠專業進修學院合辦的全港性社區學習計劃，旨在提高參加者的學習能力，幫助他們培養求知慾、發揮個人潛能、肯定自我，以正面態度面對不同挑戰，從而開創更精彩的人生。本計劃提供數十個特別編撰的課程，涵蓋健康護理、個人技能、生活智慧、科技應用和藝術文化五大範疇。

課程特色

- 開放式學習，不設入學要求，任何有興趣人士皆可報讀
- 學習模式靈活彈性，方便學員日常生活的時間管理
- 計劃設有多級證書頒發，鼓勵學員逐步提升自我



子女的健康快樂成長，離不開好的親職教育。

自在人生自學計劃親職教養（小學）系列課程，以家有小學生的家長為對象，為爸媽提供實用的知識和技巧，讓他們以適切方法照顧子女的全面健康成長。該系列課程與教育局制定的《家長教育課程架構（小學）》(2022) 互相呼應，非常適合小學生家長報讀。

兒童教養系列課程與教育局制定的
《家長教育課程架構（小學）》(2022) 四大核心範疇互相呼應



合辦團體：



婦女事務委員會
Women's Commission



香港都會大學 李嘉誠專業進修學院
Hong Kong Metropolitan University
Li Ka Shing School of Professional and
Continuing Education

合作傳媒：



新城廣播有限公司

立即報名



查詢熱線 2915-2380

www.hkmu.edu.hk/cbmp

自在人生自學計劃 兒童教養系列 課程一覽

課程時間表



CBMP1002CT

兒童成長與護理



兒童的全面發展不單涉及兒童生理發展，亦涵蓋了心理、群性和精神方面的發展。養兒一百歲，長憂九十九。為人父母，總希望自己的子女各方面都健康發展及取得高成就。

「自在人生自學計劃」**兒童成長與護理**課程將會介紹兒童在不同階段的心理、生理和社交方面的成長過程，家長在照顧和護理時需要注意的地方，以及兒童在成長中所面對的問題和需要，進而探討有效的育兒及管教方法，讓孩子健康成長。

CBMP1002C
課程大綱



修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

作為家長，我們都想教出情緒穩定、愛學習、有責任感、懂得感恩的好孩子，帶他走向成功之路。很多家長為了教育孩子付出了大部分的精力，但收效甚微。究其原因我們很容易站在成人的高度看孩子，對於孩子的心理並不了解。

「自在人生自學計劃」**兒童心理學初探**課程，以兒童的幾個發展領域（包括認知、語言、情緒、群性和道德能力）為核心，輔以實際個案，幫助家長了解相關的心理學概念、並能實際運用所學，更有效為子女正面成長提供支援，助你育兒路上事半功倍！

CBMP1067C
課程大綱



修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授



CBMP1067CT / 2067CT*

兒童心理學初探

* 本課程已列入香港資歷架構第二級別課程，學員修讀完畢並完成學科要求將獲頒相關證書。



CBMP1083CT

親子理財



在現今的社會，理財已經成為生活中不可或缺的一種基本生活技能。作為父母應該要關注孩子的理財教育，從小教導他們理財知識，建立正確的金錢觀和理財習慣。

「自在人生自學計劃」**親子理財**課程將會介紹孩子在不同發展階段的理財重點，以及父母在親子理財中擔當的角色，助你更有效地教育孩子理財知識。

CBMP1083C
課程大綱



修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授



每個人都曾經歷成長階段，成年人理應熟悉青少年階段的生理發展和心理變化，但為何每代青少年與父母之間仍會出現「代溝」？事實上，兩代的溝通問題往往源於個人、家庭和社會因素，我們的背景和經歷可能成為溝通障礙，而家庭對孩子的成長有重要影響。

「自在人生自學計劃」與青少年溝通技巧課程將會介紹青少年在成長歷程中所遇到的困擾，並提供正確的溝通和輔導技巧，以幫助家長有效地與青少年溝通，促進雙方建立良好的關係。

CBMP1014C
課程大綱



修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

CBMP1014CT

與青少年溝通技巧



每個兒童的學習能力和潛能都各有不同。家長因應孩子的個人獨特性而抱有實際和合理的期望，是十分重要的。我們明白照顧有特殊學習需要的兒童的家長需要更多支援。

「自在人生自學計劃」照顧孩子的特殊多元學習需要課程探討包括資優、自閉、讀寫困難、注意力不足等有多元學習需要的兒童的身心特徵和學習特質，協助家長儘早識別自己的子女是否有特殊學習需要，善用學校及社區資源，有效地輔助子女面對行為與學習上的挑戰，讓孩子在適切和關愛的環境下健康成長。

修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

CBMP1046C
課程大綱



授課語言

粵語

學習模式 #

面授



CBMP1046CT

照顧孩子的特殊多元學習需要



兒童天生具備探索的好奇心，他們喜歡觀察和探索周圍的事物，正是這種天性為他們的學習提供了無限的可能性。

「自在人生自學計劃」STEM 與親子活動課程旨在幫助家長認識 STEM（科學、技術、工程和數學）的概念和帶領他們設計親子活動，使他們能夠在日常生活中創造學習機會，引導孩子探索、發現和享受 STEM 的樂趣。



CBMP1109CWT/CW

STEM 與親子活動



CBMP1109C
課程大綱



修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

修讀時間

20 小時
(約 13 周)

學費

\$300

授課語言

粵語

學習模式 #

面授

授課語言

粵語

學習模式 #

網上



CBMP1107CWT/CW

教育科技達人家長



電子學習已成為學習過程中不可或缺的一環，不受時間和地點限制能給予學生更大的空間學習，提升自學能力。

「自在人生自學計劃」**教育科技達人家長**課程能讓家長認識現時中小學的電子學習方式，更有效引導子女善用網上資源和電子工具學習，並提供網絡安全知識，保護子女的上網安全。

CBMP1107C
課程大綱



修讀時間

25 小時 (約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式

面授

修讀時間

20 小時 (約 13 周)

學費

\$300

授課語言

粵語

學習模式

網上

家長在子女教育上擔當著相當重要的角色。當孩子進入學校接受正規教育時，家長不僅是兒童的照顧者，也是教師的伙伴。父母在子女教育上的積極參與，有利於孩子更投入學校生活，進而提高他們的語言及社交心理能力。

「自在人生自學計劃」**子女教育**課程將會介紹管教子女的原則，如何透過家校合作和社區活動來加強孩子的德育訓練，教導他們正確的價值觀；帶領家長認識孩子的情緒問題及培養孩子的正面性格。另外，課程亦會探討家長關心的學校教育課題，包括學校的教育制度、家長在子女學業的角色，以及升學與就業的選擇與計劃等。



修讀時間

25 小時
(約 13 周)

學費

\$350

CBMP1037C
課程大綱

授課語言

粵語

學習模式

面授



CBMP1037CT

子女教育



CBMP1114CWT/CW

靜觀與表達藝術治療初體驗

CBMP1114C
課程大綱



照顧好自己，才能給予子女最佳的照顧。家長往往在日常生活中照顧子女時感到壓力。壓力容易感染他人，當壓力在家庭內蔓延，家庭成員難免會受到影響。親職壓力會對子女的行為帶來不良的影響，家長在處理日常壓力時需注意自己的身體和情緒狀況，建立不同而有效的應對壓力策略，讓自己和子女都能獲得優質的家庭生活。

「自在人生自學計劃」**靜觀與表達藝術治療初體驗**課程，透過靜觀和表達藝術治療這兩種經實證可有效幫助個人應付壓力、焦慮和抑鬱情緒的手法，讓家長可以透過練習和反思，改善個人的心理、生理、情緒和行為健康，從而提升心理質素和自我效能感。

修讀時間

25 小時 (約 13 周)

學費

\$350

授課語言

粵語

學習模式

面授

修讀時間

20 小時 (約 13 周)

學費

\$300

授課語言

粵語

學習模式

網上