精神健康家長教育視頻清單

講者名稱	職銜	影片名稱	影片簡介	網址	QR Code (直接掃描)
楊靈女士	Lawyer - Chairman of Pro-collaboration	【跑步影響孩子一生？】楊靈律師：毅行者挑戰教識我3件事｜家長怎樣用行動培養心理韌力	透過毅行者挑戰的經驗，分享家長如何以身作則，用實際行動培養孩子的心理韌力與堅毅精神。	https://youtu.be/M-RjHzNWblI?si=Ap_5M3I5oBOkb2ik	
		【體罰=犯法？】楊靈律師：打仔女或觸刑事罪｜家長情緒失控一秒，可能改變一生	探討體罰帶來的法律風險與後果，提醒家長控制情緒，避免一秒失控對孩子造成深遠的負面影響。	https://youtu.be/_cgmlIZq2_4?si=n1uBsM-wNWE_roWI	
姚志鋒先生	註冊輔導心理學家	【點樣先叫真正「放手」？】姚志鋒心理學家：過度幫手＝剝奪學習機會｜教養要有鷹架策略!	解析過度保護對孩子學習機會的剝奪，教導家長運用「鷹架策略」適當放手，促進孩子獨立成長。	https://youtu.be/xm8l1d413lI?si=1JBFij9wxPqqlAxt	
陳炳雄先生	HKU Associate Director Center for Innovation and Entrepreneurship	【比成績更重要】陳炳雄教授：設計思維3大關鍵｜培養同理心＋抗挫力＋團隊合作	強調設計思維在孩子成長中的關鍵作用，教導家長如何培養孩子的同理心、抗挫折能力及團隊合作精神。	https://youtu.be/PfZCAUWdTME?si=mM0g54rxWNNAi1le	
		【成績最緊要？】陳炳雄教授：未來職場睇軟實力｜好奇心＋創意＋溝通力更關鍵!	分析未來職場對人才的需求，指出好奇心、創意和溝通力等軟實力比單純的學業成績更為重要。	https://youtu.be/UgzvEHtvA94?si=j9f4lj4EDpnlCSX5	
黃詠彤女士	註冊教育心理學家	【孩子一定要讀書叻？】黃詠彤教育心理學家：發掘多元智能與興趣｜從熱愛中找到真正成功	鼓勵家長發掘孩子的多元智能與獨特興趣，引導他們在熱愛的事物中找到真正的成功與滿足感。	https://youtu.be/MNen0d99V04?si=RfVqoJFy04GCxBWZ	
		【電子產品點用先啱？】黃詠彤教育心理學家：家長如何引導孩子健康用科技｜規則＋溝通＋正面用途	提供引導孩子健康使用科技產品的實用建議，強調設立規則、保持溝通及強調正面用途的重要性。	https://youtu.be/9LoM9MVEbv0?si=h32wQCrE6apALmcx	

		【四種管教方式】黃詠彤教育心理學家：權威型管教平衡規範與關愛｜養育聰明自律孩子秘訣	探討不同管教方式的優缺點，建議家長採用權威型管教，在規範與關愛之間取得平衡，培養自律的孩子。	https://youtu.be/v0tIsy649Vg?si=bQK9272ciLAm7ovG	
李詠詩女士	President of 10botics	【開放式問題】李詠詩女士：用心發問，引導孩子真心分享｜親子溝通技巧教學	教學親子溝通技巧，示範如何運用開放式問題引導孩子打開心扉，進行真誠的分享與交流。	https://youtu.be/Yj5WV_4CGDU?si=Pc4Ls2ylEFSAYXn6	
		【積極聆聽】李詠詩女士：用真誠眼神與語氣，讓孩子感受被重視｜親子溝通秘訣	強調非語言溝通在親子關係中的重要性，教導家長透過真誠的眼神與語氣，讓孩子感受到被重視。	https://youtu.be/k6f3xyYDJ2E?si=5uI5GQK0MxMyQZXs	
		【反映感受】李詠詩女士：如何用一句話讓孩子安心分享？｜親子溝通關鍵技巧	分享親子溝通的關鍵技巧，教導家長如何準確反映孩子的感受，讓孩子感到安心並願意持續分享。	https://youtu.be/tOhClrPZwZ8?si=hMqrRa0horims5g5	
賴櫻華女士	Marketing Director Chinese Gold & Silver Exchange	【感恩力量】賴櫻華女士：感恩如何改變人生｜提升幸福與身心健康的祕訣	探討感恩心態對個人成長的正面影響，分享如何透過感恩練習提升整體的幸福感與身心健康。	https://youtu.be/1-0tqIX5wgg?si=wNjlYu_Yo1O4B4MB	
廖家敏女士	註冊臨床心理學家 / 話劇表演 / 歌手	【靜觀自我關懷】廖嘉敏心理學家：3大關鍵助家長育兒無懼｜做個平靜自信父母	介紹靜觀練習的3大關鍵，幫助家長減輕育兒過程中的焦慮，成為平靜且自信的父母。	https://youtu.be/hIgZ4AdvjwM?si=mIjKb2Ioj5uodlcO	
		【家長壓力】廖嘉敏：點樣先照顧好自己？｜先護好自己先幫到仔女	提醒家長自我照顧的重要性，強調只有先照顧好自己的身心靈健康，才能更有效地支持和照顧子女。	https://youtu.be/osI_6VppTyQ?si=SaQlFGZdu5NYuu-w	
		【管教困惑】廖嘉敏：愛唔等於嚴厲｜點樣用對方法令孩子感受到關心?	釐清「愛」與「嚴厲」的界線，教導家長使用正確的管教方法，讓孩子在規範中依然能感受到父母的關心。	https://youtu.be/UMLnkcb1lG0?si=46Z6AScRyghTp-j3	

張浩原先生	註冊言語治療師 – 精神健康諮詢委員會委員	【家長初心反思】張浩原：點解健康快樂比成績更重要｜親子關係與心理健康的關鍵	引導家長反思育兒的初衷，探討為何孩子的身心健康與快樂，遠比單純追求學業成績來得重要。	https://youtu.be/5dahL4P5q-k?si=w3MWWhB7biCZFXiI	
蔡達盟先生	China Resources Capital Management - Managing Director of Investment	【未來職場新挑戰】蔡達盟：AI機械人搶唔走的能力｜家長點樣引導孩子迎接變局	分析AI時代下的職場變革，指導家長如何引導孩子培養機器無法取代的核心能力，迎接未來挑戰。	https://youtu.be/m5t2hF48UBA?si=kyjqRS1E-QaIge3K	
譚家宜女士	註冊輔導心理學家 - 香港心理學會輔導心理學主席	【家長必看】譚嘉宜：4個實用方法助孩子減壓｜打造支持與理解的親子關係	提供4個具體實用的方法，幫助家長有效協助孩子減輕壓力，同時建立充滿支持與理解的親子關係。	https://youtu.be/APRcrKJaBXE?si=RQOYxl2kdd6SCFJz	
		【親子相處｜打機與學習的平衡 (上集)】譚嘉宜：打機唔等於唔讀書？家長點解唔好硬碰硬｜正向管教教你持續監督	探討遊戲與學習的平衡點，建議家長避免硬碰硬，運用正向管教方式進行持續且有效的監督。	https://youtu.be/Qz80Qbz1gkA?si=PAogXy1eccuWmPlN	
		【親子溝通｜打機與學習的平衡 (下集)】譚嘉宜：打機唔係問題，點樣教孩子學習與遊戲平衡？｜家長必學電子產品管理技巧	深入講解電子產品的管理技巧，教導家長如何協助孩子在遊戲與學習之間建立健康的平衡。	https://youtu.be/O0m7ngEsLQE?si=rt510hzMYYr-7Wzv	
		【家長必學】譚嘉宜：唔係淨係成績叻，點樣發掘孩子真實性格強項？｜培養全面快樂嘅下一代	強調發掘孩子真實性格強項的重要性，鼓勵家長不只看重成績，致力於培養全面發展且快樂的下一代。	https://youtu.be/L6JUso8Z1JY?si=vJCyhl0bc4RoG5Y5	
		【壓力警號你識唔識？】譚嘉宜：教你識別孩子嘅壓力狀態｜家長必學早期察覺技巧	教授家長如何敏銳識別孩子發出的壓力訊號，掌握及早察覺與介入的關鍵技巧，防患於未然。	https://youtu.be/S4smokrkB5Q?si=xp4DAv1nXcctd0en	
		【學生壓力爆煲？】譚嘉宜：四大常見壓力源頭曝光｜家長如何及早察覺並有效支援	揭示學生常見的四大壓力來源，並提供具體策略，讓家長能及時發現並給予孩子適切的心理支援。	https://youtu.be/eJR9fREQkHc?si=GMP6yUZcxSYVYiJS	

歐陽嘉駿先生	註冊教育心理學家	【正向思考係學得返？】歐陽嘉駿：點樣教孩子轉化負面情緒｜用樂觀思維建立抗逆力	分享轉化負面情緒的實用方法，教導家長如何協助孩子運用樂觀思維，建立強大的心理抗逆力。	https://youtu.be/UyLrqTEgBo8?si=zRD2EyHQNfofbH84	
		【每日寫低3件小事，竟然可以減壓？】歐陽嘉駿：感恩練習點樣改善情緒與精神健康｜科學研究支持嘅簡單習慣	介紹具科學實證的感恩練習，鼓勵養成每日記錄小事的習慣，有效改善情緒與精神健康。	https://youtu.be/UdMHIVifLL4?si=N-alx8hBn0dVVT79	
		【唔想孩子一挫敗就放棄？】歐陽嘉駿：培養正向思維與成長心態｜家長必學5個讚賞技巧	傳授5個有效的讚賞技巧，協助家長培養孩子的正向思維與成長心態，讓他們勇於面對挫折。	https://youtu.be/XD4uuCo0pV0?si=p6W1LjODZB-CY0Au	
蔡博麒先生	註冊教育心理學家 - 香港大學高級講師 - 教育心理學家公會董事	【孩子有機會被欺凌？】蔡博麒：家長點樣察覺同處理校園與網絡欺凌｜預防心理創傷與提升同理心	指導家長如何察覺及處理校園與網絡欺凌事件，預防孩子心理創傷，並同時提升其同理心。	https://youtu.be/Nm98lnwHogw?si=6cF67TR2iAatLSAf	
		【點樣幫孩子達成目標？】蔡博麒：父母必學「細步拆解法」｜建立持久動力與好習慣	介紹「細步拆解法」，教導父母如何協助孩子將大目標化為小步驟，建立持久的學習動力與好習慣。	https://youtu.be/kdCwM4Kx1gc?si=cDNfldS2Wbh1IVyz	
		【學生壓力山大？】蔡博麒：運動可以幫腦放鬆又提升專注力｜教育心理學家教你一招減壓	分享運動對大腦放鬆及提升專注力的益處，提供學生減輕學業壓力的實用建議。	https://youtu.be/4BtLWKfWAOo?si=6sk1go1NS30ddCQK	
彭俏姿女士	註冊輔導心理學家	【精神健康唔只係無病】彭俏姿：家長每日5分鐘，提升孩子心理免疫力｜點樣幫子女建立正向思維？	建議家長每天撥出5分鐘，透過簡單互動培養孩子的正向思維，有效提升他們的「心理免疫力」。	https://youtu.be/lOsbg5_r1XU?si=F9eo49KLnb961qqg	
		【親子溝通新時代】彭俏姿：家長唔可以再用舊一套｜點樣幫孩子規劃未來職業路向？	探討新時代的親子溝通模式，建議家長揚棄舊有框架，以更開放的態度協助孩子規劃未來的職業路向。	https://youtu.be/NKZ18DWpUIA?si=6Rtv7XRKLL_PGvUw	

彭俏姿女士	註冊輔導心理學家	【心理健康素養】彭俏姿：點樣提升孩子的幸福感？｜家長必學4大快樂練習｜情緒教育實用建議	提供4大實用的快樂練習，教導家長如何落實情緒教育，從日常生活中全面提升孩子的幸福感。	https://youtu.be/JM5U1W6sWPs?si=7LpX06Qnd880Eke3	
		【未來職場必備】彭俏姿心理學家教你｜助子女培養終身學習與軟技能應對變局	分享應對未來變局的關鍵，指導父母如何協助子女培養終身學習的態度與必備的軟技能。	https://youtu.be/Nh5XDljKp40?si=oRyG21Ga4I2VnM4A	
黃麒錄先生	註冊輔導心理學家	【什麼先係精神健康？】心理學家黃麒錄：3個關鍵特質 + 自我調節方法｜情緒健康入門指南	介紹情緒健康的入門知識，剖析精神健康的3個關鍵特質，並提供實用的自我情緒調節方法。	https://youtu.be/05mD8hTSKyA?si=co3LamWKcjFiKlWw	
		【家長好攰冇心機？】心理學家黃麒錄：自我照顧唔自私，係為更好照顧孩子｜情緒健康實用建議	強調家長自我照顧並非自私的表現，而是為了能提供孩子更優質的照顧，分享實用的情緒健康建議。	https://youtu.be/H4_Y9GKTJJQ?si=CoUpJ607xT77z6DR	
		【孩子情緒失控點算好？】心理學家黃麒錄：家長必學情緒教練五部曲｜親子情感支援指南	教授家長「情緒教練五部曲」，提供清晰的親子情感支援指南，有效應對孩子的情緒失控狀況。	https://youtu.be/PByV8M4ZPcQ?si=o8jV4lit_GoSXlr8	
林景昇先生	警司 – 談判專家 – 十大傑出青年	【家長點樣講，仔女先會聽？】談判專家林景昇：必學4大積極聆聽技巧｜親子溝通實用建議	分享4大積極聆聽技巧，提供實用的親子溝通建議，讓家長的話語更能打動孩子的心。	https://youtu.be/IACK0nrpQHQ?si=Oys9oisEZY1D021_	
江玠廷先生	HKU medical student	【學生壓力來源？】香港大學醫學系學生Jerry談青少年面對的壓力｜家長如何支持減壓	透過醫學系學生的視角，剖析當今青少年面臨的各種壓力，並探討家長應如何提供有效的減壓支持。	https://youtu.be/EIRWRAfVSIU?si=--3MlIrbAq0NryTp	
Mr. Hafiz	Teacher	【Is Your Child Stressed?】Teacher Hafiz's Practical Tips to Support Children's Mental Health	Teacher Hafiz shares practical and actionable tips for parents to actively support their children's mental health and emotional well-being.	https://youtu.be/9HeAJzikPeI?si=Dw8Xexg2YVnDl6pZ	

Mr. Hafiz	Teacher	【Is Your Child Stressed?】Teacher Hafiz Shares How to Recognize & Support Mental Health Issues	Teacher Hafiz discusses how to effectively recognize the early signs of mental health issues in children and provide the necessary support.	https://youtu.be/3FqyIO8OnF0?si=UC6KONoMi9rbgIl8	
MS. Satya	Teacher	【Stressed Parents?】Teacher Satya's 4 Self-Care Tips to Support Your Child's Mental Health	Teacher Satya offers 4 essential self-care tips for stressed parents, emphasizing that taking care of oneself is crucial for supporting a child's mental health.	https://youtu.be/CZNhUvKHIRI?si=Hi-nQIG5dGpywiqs	
Mr. Hafiz	Teacher	Children's Mental Well-Being Explained in Urdu by Hafiz	An explanation of children's mental well-being and practical supportive strategies, tailored for Urdu-speaking parents.	https://youtu.be/sPOI3jPfxJ8?si=1o-FUVwSjHD0R9Br	
MS. Satya	Teacher	Children's Mental Well-Being Explained in Nepali by Satya	An insightful guide on understanding and nurturing children's mental well-being, specifically presented for Nepali-speaking parents.	https://youtu.be/BcIb9WnXSFY?si=-MMFCEg46Rc-e_JW	
何浩賢先生	Entrepreneur	【點解要帶仔女跳出課室？】青年企業家何浩賢：家長點樣培養孩子面對未來｜全人發展 x 跨領域學習	分享全人發展與跨領域學習的重要性，建議家長帶領孩子走出課室，培養迎戰未來的能力。	https://youtu.be/KHcr8S5d1OA?si=IoR9TpI5AP5DfDIb	
		【點解要多啲嘗試？】青年企業家何浩賢：人生最大失敗係唔去試｜義工經驗如何啟發青春成長	強調勇於嘗試的價值，透過參與義工等經驗，啟發青少年的成長潛能，指出不願嘗試才是最大的失敗。	https://youtu.be/fL8melmsLd8?si=fL1UyOD81TqDoYv4	
		【青少年要點裝備未來？】青年企業家何浩賢：自主學習 + 自我調適係關鍵｜家長角色不可少	探討青少年面對未來所需的關鍵能力，強調自主學習與自我調適的重要性，並點出家長在其中的關鍵角色。	https://youtu.be/Fnh5p6i09uw?si=yOYVKgWk2jHYbPLJ	
		【家長如何智慧引導新來港小朋友？】社工梁秉堅：必學5大行為引導技巧｜心理健康實用指南	專為新來港家庭設計的心理健康指南，分享5大行為引導技巧，協助小朋友順利適應新環境。	https://youtu.be/m-XbVJEbyJs?si=pF7WkCVWMoOUUmik	

梁秉堅先生	Director of New Home Association	【家長如何幫助新來港小朋友？】社工梁秉堅：必學5大支持與引導策略｜心理健康實用指南	提供新來港小朋友家長必學的5大支持與引導策略，全面照護孩子的心理健康與適應過程。	https://youtu.be/29MaiR8gj-U?si=RRhWTYFyGzpExGDS	
		【新來港小朋友融入難？】社工梁秉堅：家長必知專業支援與機構資源	介紹專業的支援服務與機構資源，讓新來港家庭了解如何尋求外部協助，幫助孩子更輕鬆地融入社區。	https://youtu.be/iPYWBycBP0I?si=rMwOdf3vAVyO337j	
		【新來港小朋友適應難？】社工梁秉堅：家長必學觀察與引導技巧｜心理健康指南	傳授家長必學的觀察與引導技巧，作為實用的心理健康指南，陪伴新來港小朋友度過適應期。	https://youtu.be/mSOCsccj5nc?si=E8n_y16AZtRwLIpy	
周光耀先生	Kai Wah International Holding	【育兒新時代】周光耀：家長必學5招，培養AI搶不走的孩子品格｜育兒實用建議	探討AI時代的育兒策略，分享5招實用建議，幫助家長培養孩子具備AI無法取代的獨特品格與核心能力。	https://youtu.be/GezCJFkZZQo?si=Ys9sFYOLJkiXQQJ5	
張寶雯校長	Primary school principal	【孩子考試壓力大？】校長張寶雯：父母必學這4個情緒教育方法｜親子溝通實用建議	針對孩子面對考試的壓力，分享4個有效的情緒教育方法，提供家長在親子溝通上的實用建議。	https://youtu.be/8X4wlALCSGM?si=4ie8BmSZJPHFkvGe	
樂芷穎女士	精神科專科醫生	【學生拒學點算好？】精神科醫生樂芷穎：返學無咁簡單｜拆解情緒問題背後真正原因	深入拆解學生拒學背後的真正情緒與心理原因，幫助家長理解上學對某些孩子而言並不容易。	https://youtu.be/a6T2IQNNMm0?si=3vwMVMnmO4ZuQ5mY	
		【拒學點解咁普遍？】精神科醫生樂芷穎：分齡分析學生拒學原因｜家校合作真正幫到手	透過分齡分析學生拒學的各項原因，強調家校合作的重要性，指出唯有攜手合作才能真正幫助拒學的孩子。	https://youtu.be/a7q1DXqGPSg?si=6j2sfLF9AU1xojR0	