



施倩俐——著



兒童及家庭服務部



一支有感染力的咪

家長講座的成功要訣



也許「幽默感」可以鬆土，令人放鬆心情，而「感動」就是撒種，讓教養的愛在笑中有淚的過程中深深植入家長的心靈，然後在生活中繼續發芽滋長。

「台上一分鐘，台下十年功」，

資深社工分享如何主領一場成功的家長講座！

目錄

序——李雯珊姑娘 (香港基督教女青年會署理副總幹事)	6
序——倪錫欽教授 (香港中文大學社會工作學系系主任及教授)	9
序——勞耀基校長	12
序——施倩俐	14

第一部分：事前預備

1. 「硬著頭皮，上！」——鼓勵自己踏上講台	18
2. 「預備『煮』講」——準備講座的過程	24
3. 「自『動』追蹤定位」——尋找講座的感動位	34
4. 「落地天書」——令理論變得實用	42
5. 「43的啟示」——善用自己的故事	51
6. 「Power何在」——製作及善用簡報	60

第二部分：即場反應

7. 「可大可小」——場地及人數的應變	70
8. 「溫度」——建立親和力	78
9. 「草球」——處理不同階層的參加者	87
10. 「升呢」——講員的進化	94
11. 「講台D」——加大感染力的說話技巧	103
12. 「問號之後」——應付答問環節	112

結語

13. 「我是麥太」——何謂好講員？何謂好父母？	122
--------------------------	-----

附錄

家長講座及訓練工作坊 參加者意見	132
香港基督教女青年會 兒童及家庭服務部介紹	140

不經不覺，從事親職教育工作已經有二十個年頭。回想由當初少不更事，到第二度成為母親，期間經歷過不少起起跌跌，也遇過很多有趣的故事，結識了有情的朋友。感謝天父給我講講座的恩賜，讓我樂此不疲。然而，隨著自己兼顧的工作越來越多，能夠花在家長講座的時間和心力也越來越少了，一直希望可以趁自己還有熱誠、還有氣力的時候，將過往的故事寫下，也整理少少經驗，讓社福界、老師或傳道同工參考，建立他們講家長講座的信心。所以近年也舉辦了好幾屆的「預備一場有感染力的家長講座」培訓工作坊，由心態、預備過程到即場技巧都有涉獵，播放自己講講座的片段作為拋磚引玉的教材，並請參加者也即席演講，互相觀摩學習，參加者的認真和投入，令我肯定這項工作的意義。

二零二零年初開始的疫情，令本來忙極的前線工作給打亂了，每日為構思各項應變

近年定期舉辦「預備一場有感染力的家長講座」培訓工作坊，參加者包括社工及教牧同工。



措施及處理行政工作而費神，感到枯燥乏味，遂萌生了寫作的念頭，希望為自己定下一個可以努力的目標。加上在家工作可以減少交通時間，早上可以稍遲起床，於是我開始嘗試晚上寫作，由最深刻的故事開始寫起，完成一兩篇後就交給年青的同事看看，了解他們的讀後感及需要，再調節內容繼續寫。就是這樣，半年過去，十三篇文章最終也就完成了。原本打算自資出書，意想不到的是當我跟本會的署理副總幹事李雯珊姑娘分享出書的念頭後，她隨即努力尋找資源，讓此書在得到會方的資助下，成為女青年會一百周年的出品之一，圓了我承傳經驗的夢想；她又在百忙之中義不容辭為書寫序，以行動支持這項工作，能夠有如此一位信任下屬、並且願意支持同事追求理想的上司，實在是我莫大的福氣！

我沒有寫作的經驗，有的只是一份蠻勁，有賴好姊妹淑賢、鳳儀及Jenny在百忙中為我對潤筆，她們為我修改錯別字的同時，也努力保存我的筆風，實在不易！感激仗義相助、一口答應為我寫「序」的倪錫欽教授及勞耀基校長，他們都是本身充滿感染力的良師益友，能夠從他們身上學習並得到他們的幫忙，實在是受寵若驚呢！還要

感謝為書名及封面設計提供意見的好朋友和好同事們，他們就像伴在孕婦身旁，一起見證此書的誕生！

衷心感謝每一位過去曾經邀請我主持講座的校長、老師、社工、傳道同工及機構代表們，多謝你們給予機會及信任，更要感謝曾出席我講座的家長們，感謝你們讓我不斷學習和改進。此書對我而言，除了是經驗的整理之外，更是一本記錄了許許多多感動時刻和被愛回憶的紀念冊。

希望我們都可以成為有感染力的，無論是講員還是家長，都繼續為自己、為別人打氣！

施倩俐

第一部分：事前預備



3. 自「動」追蹤定位——尋找講座的感動位

透過這次講座，我最想、最有感動、最希望、最有使命要讓家長得到的是什麼呢？

如果問你，小學最熱門的家長講座題目是什麼，你的答案會是什麼呢？

對了，就是跟「學業」有關的題目，例如「有效的學習方法」、「訓練孩子自律」、「提升學習效能」等等。不論主辦機構怎樣包裝，說穿了都是回應家長最想關注的課題，讓家長知道如何督促及指導子女完成功課、有效溫習。有趣的是，即使是其他跟學業不太關連的題目，家長的關注和提問仍然離不開學業，似乎隨著孩子升上小學，處理孩子的學業就變成當務之急，幼稚園階段的美好親子關係及甜蜜時光，都因為處理功課而付之一炬了。

印象中，我自幼稚園開始已蠻喜歡溫書和做功課，很奇怪吧！我想那是因為沒有其他嗜好可以打發時間，同時也因為我在溫習和做功課的過程中自創了不少招式，例如將作業簿逆時針轉90度後寫上N字，反轉後就變成Z；在方格紙上打斜寫字，把中文抄寫功課當作填色遊戲；從長篇大論的文章中找出關鍵字，再編成口訣或故事幫助記憶；背文言文時會一手拿著卷起的書，一手放在背後，搖頭搖腦地模仿電視劇中書生吟詩作對的樣子，把自己當成文人雅士。凡此種種，我總有方法令做功課及溫習的過程變得快樂又有效。後來我高中唸心理學時，發現這些「旁門左道」原來有正式的學名，便沾沾自喜，對自己的學習方法更是信心百倍。為了賺取生活費，我也當過補習老師，跟不少學生建立良好的關係，並且令他們的成績及信心「起死回生」。所以說，如果要跟家長介紹學習的方法，我是駕輕就熟的，隨時可以用專業理論，把一大堆實用的方法包裝而成為講座的内容。

不過，且慢。

教家長有效的學習方法，是我主講家長講座的目的嗎？家長學會了記憶、歸類、寫筆記、做腦圖等等的方法，就等於可以幫助孩子完成功課、提高溫習效能嗎？



有時在講座中講到感動的地方，我也不禁流淚。我相信要感動家長前，自己先要被感動。

畢竟讀書的是孩子，家長無法扛起他們的責任，何況教曉孩子明白課程的內容及成功課，由受過專業訓練的老師負責，不是更得心應手嗎？家長在孩子學習上要扮演的角色是什麼呢？家長遇到什麼困難？他們最需要的是什麼？如此種種，作為講員的一定要思考琢磨，方能設計講座的内容。

以上問題的答案，我稱之為「感動位」——一個我自創的詞語。

所謂「感動位」，其意是：對於講座題目，我最關心的是什麼？透過這次講座，我最想、最有感動、最希望、最有使命要讓家長得到的是什麼呢？這個感動位有時是來自當時的社會現象，有時是來自我在日常生活中的觀察，來自跟個案的接觸，甚至是我自身的經歷。總的而言，就是基於我對家長的觀察和了解，由心而發的一種動力，就好像發現了一個驚世駭俗的秘密後，急不及待要去告訴別人一樣。這個感動位，會帶動我去找尋講座的靈感，搜集講座的材料，構思講座的流程，營造講座的感染力。

回到「學業」的題目上，雖然我擅長讀書的方法，但這不是我的「感動位」，它充其量是我的「興趣位」。

因著與家長和學生的接觸，我對現代孩子讀書最強烈的感受是：辛苦。學生年紀小小，就要長時間坐定接收大量知識及應付程度高於自己的內容，上課的時段由半天延長至整日，自由的時間大減。回想自己小時候雖然娛樂不多，但收看兒童節目的時間總不缺，那些下課後跟鄰家的小朋友在梯間追逐捉人的歲月，都是刺激好玩，令人難以忘懷的美好時光。

猶記得小學第一節中文課的內容是「早上，妹妹說：『哥哥早』」，哥哥說：『妹妹早』」。數一數，整課書的中文字加起來就只有五個字：「早」、「上」、「妹」、「哥」、「說」，非常切合初升小學孩子的程度啊！而且內容貼近生活，畫面豐富，學起來也感輕鬆。反觀，現在小一開始已有「閱讀理解」，學生需要在閱讀一段老師從沒教過的文字後回答問題，從四個答案中選出一個正確的，莫說小孩子，就連擁有碩士學位的我屢次被考起！望著幾個看似一樣的選擇，完全找不到破解的頭緒，難怪孩子升上小學後，不少家長都開始懷疑他們有讀寫障礙，一時也弄不清到底是課程太深，還是孩子的學習能力有問題。

不單是中文科，數學科亦然，例如題目是：「小明去超級市場買兩包蘋果汁、兩包橙汁、三包豆奶，請問小明合共買了多少盒果汁？」噢，原來課程已經超越了學術，當中還包括了邏輯推理和辨識陷阱！學生要從學習中取得成功感，談何容易？所以，我說現代的孩子讀書很辛苦。

至於家長，更是為難。父母要把僅餘的精力花在孩子的功課和溫習上，與之角力，令彼此的關係越來越緊張，大家的情緒一觸即發！沒有好的情緒，哪裡來溫習的動力？哪裡來學習的效率？所以，縱有再多的讀書方法，對家長而言也毫無用處。

看到這裡，我對讀書的「感動位」，已經呼之欲出了。

我的「感動位」，是要讓家長真心明白孩子學習的辛苦，因為只有這樣，家長才可以在漫長而艱辛的學習日子裡，對孩子有這一點的體諒，多一點的耐性，願意花多一點的心思想办法幫助他們。

基於這個感動位，我設計了一個家長講座，名為「現代孩子的伴讀書僮」。整個講

座最重要的環節是開始時所播放的一首歌，一首由小學生唱出學習心聲的歌曲，幫助家長代入孩子的角度去看學習。

歌詞是這樣的：

「我天生貪玩好動開朗與大意，我不懂思考文學的意義……」

「你都知分數背後裝載了含意，要努力競爭名次……」

「考試週快將光臨，望你交出勇敢，一起溫書似特訓……」

「數學通識你記得嗎？常識科印象要深化，若要溫書你不可放假……」

「想溫習但係內容太複雜，背極個腦都係一片空白……」

「其實我心底都知，我都想分數高D，但係要成績進步唔係咁EASY……」

「我腦袋只有公式月份，失半分，也都消沉，如分數是我身份……」

歌詞有讓人會心微笑的地方，也有令人感觸的部分，有好幾次，家長都會邊聽邊落淚，而我即使已經聽過數十次，每次仍然會被觸動。

家長聽畢，往往能更體諒明白孩子學習的壓力及困難。是的，個性好動的孩子並沒

有錯，他們所處的發展階段亦令他們無法理解課文背後深奧的道理，如果腦袋只是用來記著大堆脫離生活經驗的資料，未免太浪費了！考試溫書如特訓般緊張，將分數結果等同孩子的身份和價值的觀念，實在令人感慨。這一切都引起全場家長的共鳴，只恨平日時間太少、壓力太大，才會把同理心都消磨殆盡。其實，只要家長能感同身受，再次明白孩子的學習是辛苦的，是不容易的，是充滿挫折的，然後重拾對孩子的愛和憐惜，父母自然就可以有多一分耐性去指導孩子學習，收起傷害性的指責說話，願意調校期望、速度和方法，幫助孩子一點一滴地建立對自己的信心，而非只著眼於目前的分數及名次。

當然，我在講座的後半部分仍會介紹讀書的方法，但更重要的，是先建立家長對孩子的體諒及信任，就如上乘的武功必須以「招式」配合「心法」，才可以威力無窮。在講座的末段，我以電影《功夫熊貓》中胡貴師傅的一席話作結：「他一定得，只要你相信他、栽培他……」以此鼓勵家長因材施教，陪伴孩子走過學習路上的起起跌跌。

在眾多場「現代孩子的伴讀書僮」家長訓練中，最深刻的一次是為某小學舉行的家長工作坊，一共六節，每節兩小時，共二十多位家長參加。由於學校是一所著名小學，課程較深，功課也較繁重，家長們在第一節時均滔滔不絕地分享他們督促孩子學業的歷

力和辛勞。到了工作坊的最後一節，結束前家長圍圈分享感受時陸續落淚，因為他們由衷的感受到孩子學習的辛苦，並在過去數周開始調節對孩子的態度和管教方法。工作坊沒有令他們的孩子在試卷上取得更高分數，但卻讓他們重拾親子間的親密關係，對我來說，這是更好的成績。

因此，在收到講座的題目後，我會先讓自己安靜，感受一下日常生活所見所聞，對自己內心所引發的觸動，問問自己，最想家長聽完有什麼改變？然後才開始設計講座內容，隨著那「感動」為講座追蹤定位。我發現，講一場能夠打動家長的心的講座，會有很大的滿足感呢！

10. 「升呢」——講員的進化

也許「幽默感」可以鬆土，令人放鬆心情，而「感動」就是撒種，讓教養的愛在笑中有淚的過程中深深植入家長的心靈，然後在生活中繼續發芽滋長。

夏日炎炎，身邊年輕的女同事們紛紛穿上薄紗長裙，仙氣飄飄。自己近十年已很少穿裙子了，因為工作需要常常東奔西跑，有時又要搬運物資，穿褲子會比較方便上落交通工具。不過，剛畢業踏出社會工作時，我是經常穿長裙的，學生甚至稱呼我為「長裙姐姐」。穿褲子是因為工作，穿長裙也是因為工作。

起初任中學駐校社工時，每年總有不少機會上台，有時是在迎新日或開學禮中作幾分鐘自我介紹，有時是在早會中分享小故事，也有時是主領學生及家長講座。站在台上，

望著台下數百雙眼睛，心中難免顫抖，臉上雖還勉強擠出笑容，可雙腳卻不由自主地震動！於是，長裙成了上佳的掩護，讓那震動的雙腿埋在下面，遠看是不會察覺「他們」的動靜。

日子有功，緊張發抖的情形已不復再，於是長裙就退役了。（作者是左面那位）

日子有功，緊張發抖的情形已不復再，於是長裙就退役了。

有一次我獲邀為自己機構的十間幼稚園主講聯校家長講座，當日全場大約有三百名家長。我在台上台下跟他們互動、介紹主題內容、回答問題，兩小時瞬間即逝，講座在非常熱烈的氣氛下完結。當年曾任我的上司是幼兒教育部的督導也是席上客，講座後，她走到我的跟前說：「想不到你已經到達如斯境界！」

經她一說，我才發現，隨著自己的成長以及經驗的累積，除了服飾轉變外，自己主領講座的風格也慢慢改變了，好像電子遊戲會過關升呢（升級）一樣。



第一關：內容充實，讓家長「知」多一點

當自己仍是新手講員時，最擔心演講的時間太多，十五分鐘已經很要命了，要講六十分鐘？豈有這麼多材料填滿時間？又會擔心把聽眾悶慌，令現場一片沉寂，場面尷尬，明明已經預備充足，但時間卻如蝸牛般步履緩慢，原先預備好的內容，竟一下子就花光耗盡，餘下大量時間。大概因為過於緊張，以致語速比平時快，又因太集中要講完所預備的內容，忽略跟參加者互動，因此大部分時間都是在自說自話。

還有一樣要克服的，就是不習慣或不喜歡「教導」別人。既是初出茅廬者，又有何德何能教人呢？如果自己有張年輕的面孔就更糟了，單看外表已經說服力欠奉了！

這也許是每個講員的必經階段吧。

在這個階段，最重要是做好基本工作：準備好講座的内容，言之有物。

知道自己的擔憂和不足，就是推動自己努力進步的動力！我會花一個月時間努力搜集資料，閱讀不同類型的育兒書籍，不論是重理論和理念的，或是講求實務技巧的都要

看，因為兩者對家長同樣重要！然後便篩選合適的內容，花心思將理論與生活例子結合。我會運用自己的身份角色收集不同資訊，例如作為學校社工，便知道學生的最新現況；作為籌辦訓練的社工，則可以分享活動中的花絮和學生的反應等，家長對這些資訊很感興趣，並不會介意講員年輕。為了令講座的内容更吸引，我也會在講座中播放一些跟主題有關的短片，既可令講座内容更多元化，又可以填滿講座的時間，一舉兩得！

能夠在指定的時間內，以不同的方式把正確的資訊跟家長分享和講解，讓家長離開時多了一些資訊或知識，已經很不錯了。

第二關：「演」「講」並重，引人入勝

人的專注力有限，尤其家長在百忙中抽空來聽講座，一坐下，之前累積的疲累全都跑出來了，如果講座太平淡，再好的内容也難敵睡意，因此，當掌握好基本的講座内容後，我就開始努力改善講講座的技术。

曾經聽前輩指導說：「演講，就是『演出』加『講解』，所以要好聽，也要好看。」說得實在太好了！



博覽會上的講座參加者是流動的，要吸引他們，就要有較多明顯的表情及動作。

先說「講」的部分。記得曾跟一位輔導資歷很深的同事合作講講座，她負責前半部分，我負責後半部分。這位輔導前輩預備了很好的內容，可是卻用了輔導的柔和語氣及較慢的語速……你可以想像，當家長聽完大半小時的講座後，已經開始進入夢鄉，對接棒的我是個大考驗！其實，講講座時的表達方式，跟平日說話、進行個人輔導的語氣是大相逕庭的！回想你走進一間服裝店，店員不是總會把嗓子提高、熱情地跟你打招呼嗎？因為只有這樣，才可以吸引你的注意。所以講講座時我會刻意調節自己的聲調、聲量、語氣和語速等，多點變化，注意抑揚頓挫，訓練自己「講」的技巧，吸引別人去聽自己說話。

其次，要說「演」的部分，如何把講座內容「演」出來呢？那就要靠身體語言，包括豐富的面部表情及動作姿勢，尤其當介紹管教的技巧時。我最常用的其中一個演繹方式，就是以「角色扮演」代替「口頭描述事件」，例如扮家長指責孩子時的激動語氣和又腰動作，然後扮孩子的驚怕反應；又或是在講解家長如何越想管、青少年階段的子女越想避時，我就會扮父母伸手想去捉人，然後換個

位置扮子女逃跑迴避的樣子，將一個抽象的概念形象化，讓參加講座的家長「聽見」也「看到」那個不理想的親子互動，令講座的內容更有畫面，家長也較容易掌握技巧。

起初我擔心太誇張會很不自然，但原來當自己站在台上，跟參加者有一段距離時，唯有把表情及動作「放大」，台下的觀眾才會看得見，就像舞台化妝即使多誇張，燈光映照下觀眾也會覺得恰到好處。尤其在一些觀眾出出入入的場合，例如某些大型的博覽會上的講座，講員一定要有較誇張的身體動作，才可以吸引觀眾。

為了改善面部表情，我會對著鏡子，練習用較誇張的表情和動作去表達，訓練自己「演」好每場家長講座。開始時會有點不習慣，但經驗過後，我就慢慢愛上那股在台上演繹自如又能帶動現場氣氛的力量！

第三關：笑中有淚，發人深省

隨著經驗的累積，自己會更放心跟家長互動，勇於運用他們即時的分享作為解說的例子，增加與參加者的互動性，令參加者更加投入，氣氛也更熱鬧。

從事家長教育多年，我收到最多的意見離不開「講員風趣幽默」、「講解生動」、「例子生活化」，有的甚至說：「真享受今天的講座，講員像林海峰及屈偉豪般攪笑，非常精彩！」也有同事建議我辦「家長棟篤笑」！其實我無意引人發笑，只因自己是一個怕悶的人，只要光坐超過十五分鐘而沒有吸引我投入的事情，就很容易打盹，加上我性急，討厭被人浪費時間，因此我尤其「憐愛」那些要坐定聽我講講座的人，為了不讓他們受罪，不浪費他們寶貴的時間，我總會設法讓他們享受過程，不枉此行。

我認為幽默感是講座的重要元素，可以令人放鬆心情，聽得舒服，尤其一些很沉重的題目，適量的幽默感可以緩和繃緊的氣氛，而且有時候家長有很多令自己抓狂的執著，如果可以培養自己有多一點的幽默感，或者可以對生命有更多更廣的接納。

幽默感是怎樣煉成的呢？

自問從小就是一個認真守規的人，處事低調，性格害羞，從沒想到長大後可以有引人發笑的本領。多得初入行相識的拍檔阿亮，是他教曉我什麼叫做「幽默」。記得曾經跟他一起帶領學生領袖訓練，其中一個環節是要學生用飲管砌成高塔，限時一到，就

要雙手離開高塔，然後比拼塔的高度。其中一座高塔最終不敵地心吸力失去平衡，嚴重傾斜，認真的我當刻只知拿尺去量度高度，但阿亮卻淘氣地說：「這是著名的比薩斜塔啊！」此話一出，笑聲頃刻劃破比賽的緊張氣氛。原來學幽默最好的方法，就是交一些富幽默感的朋友！從此，我多了以幽默的眼光看事物，在自己「認真」的血液中，一點一滴地添加了「幽默感」。

另一方面，隨著自己成為母親，對為人父母的掙扎會有更深的體會，那些從前認為理所當然的管教方法，經過實踐，處處碰壁後，便在信念和理念之上加入有血有肉的反省和調整，不再只強調親職管教技巧。

例如當主講有關「欣賞孩子」這老生常談的題目時，我會明白急速的生活節奏和壓力，往往消磨了父母的耐力，每當看到孩子的不是，第一時間便提出指責，於是欣賞的話給嚴重滯後或是完全遺忘了。於是，我的講座較少著墨於讚賞的「方法」，而是選擇花較多的時間分享一個真實的故事：一名中一學生在參加學校陸運會一百米短跑後暈倒及猝死，當完成了善後工作，班主任在分享會上說出她的體會。她一直很欣賞那學生的開朗和善良，看到他由每周欠交十數樣功課，減至只剩幾樣，本來很想讚他，但最後她

Learn 059

一支有感染力的咪

家長講座的成功要訣

作者：施倩俐

編輯：Angle

設計：Ares

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：http://www.red-publish.com

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

台灣總經銷：寶騰發售股份有限公司

地址：新北市中和區立德街136號6樓

電話：(866) 2-8227-5988

網址：http://www.nanode.com

出版日期：2020年11月

圖書分類：社會科學

ISBN：978-988-8664-89-4

定價：港幣78元正／新台幣310圓正

作者 Akina 在過去 20 年間主講過無數的家長講座，有過不少難忘的經歷，願意跟你分享她的成敗及心得。



- 怎樣由一個什麼也不懂、上台會腳震的丫頭，變成揮灑自如、有感染力的講員？
- 可以怎樣構思及鋪排內容，令講座絕無冷場？
- 應該花多少時間製作電腦簡報？
- 可以如何訓練自己演講的技巧及培育幽默感？
- 怎樣處理現場的突發情形？
- 為免答問時段被問到口啞啞，可以怎辦？

**此書必能為你提供實用的建議，
助你建立講家長講座的信心，
提升感染力！**

ISBN 978-988-8664-89-4



9 789888 664894 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod^{oo}E.

上架建議：社會科學

定價：港幣 78 元正 / 新台幣 310 圓正