

作子女生命的教練



## 一. 甚麼是「教練」？

- 在其專業領域上有所作為

## 二. 甚麼是「生命教練」？

- 是一個互動過程
- 發掘生命的寶藏
- 增加自我的意識
- 提供生命成長的空間
- 探索生命
- 認清身份及人生目標
- 可正向持續地改變



# 青少年期的發展

## 一. 自我概念

1. 自我知覺 - 內外不一致
2. 自我認同 - 認同危機

## 二. 青少年面對的適應

## 三. 青少年子女與父母的關係



### 三. 「生命教練」所擁有的「信念」

1. 每一個人都是特別的
2. 明白發揮潛能，才能提升表現
3. 每項任務應視為學習的機會
4. 需要先建立關係，促進及激勵的手法推動進步



#### 四. 「生命教練」應有的質素

1. 善於溝通：聆聽，明白及表達
2. 樂於接納：情緒、錯失、性格及發展階段的特性(盲點)
3. 敢於盼望：給予鼓勵及肯定，提升潛能，自由與責任，協議目標
4. 勇於管教：行為設限，建立權威，培育品格
5. 甘於付出：時間、精神、改變、尊嚴、興趣、習慣
6. 緩於發怒：控制情緒反應而不是控制情緒；柔和的語調，化解怒氣
7. 始於關愛：關係的源頭，無條件的愛，哪些時候最需要愛？



## 五. 五種愛之語

1. 接受禮物
2. 服務行動
3. 精心的時刻
4. 肯定的言詞
5. 身體接觸

