



# 何牧師 何師母

加拿大之旅

 2023

怎樣成為孩子的  
生命師傅?



家庭發展基金

2023年5月18日

何羅乃萱

## 敢厭世、敢逆風！Z世代十大勇敢生存技

排名	Z世代勇敢法則	變強口訣	網路聲量
1	正能量退散！厭世耍廢做自己	敢厭世敢耍廢	5,103
2	重男輕女超落伍！性別平權永流傳	敢平權	4,098
3	逆風沒人聽又怎樣？高喊立場才Real	敢繼續說	3,506
4	我秀故我在！有心人人都是網紅	敢秀敢表演	2,698
5	毛小孩比真小孩更親！傳宗接代拋腦後	敢不生更自在	2,565
6	愛最大！男生女生幸福自由配	敢愛最大	2,370
7	人生苦短！Z世代冒險王就愛闖天下	敢玩更勇敢	2,052
8	一個人也能過超好！我單身勝犬我驕傲	敢孤獨	1,920
9	放棄無罪！勇敢斷捨離換來更美麗	敢捨棄	1,679
10	敢沉住氣！眼光放高放遠不拘泥	敢沈住氣	1,533

· 資料分析：DailyView網路溫度計 透過 KEYPO大數據關鍵引擎 (keypo.tw) ·  
以國際級的語意分析架構、先進的機器學習技術與人工智慧推論引擎，  
感知網友語意脈絡與情緒，分析時事網路大數據。  
· 分析期間：2017/10/09~2020/10/07



## Z世代 ( 1997 – 2012 ) :

Z世代平均在 10.3 歲擁有第一部手機。

他們中的許多人是玩著父母的手機或平板電腦長大的。

他們在高度互聯的世界中長大，智能手機是他們首選的交流方式。平均而言，他們每天在移動設備上花費 3 小時。

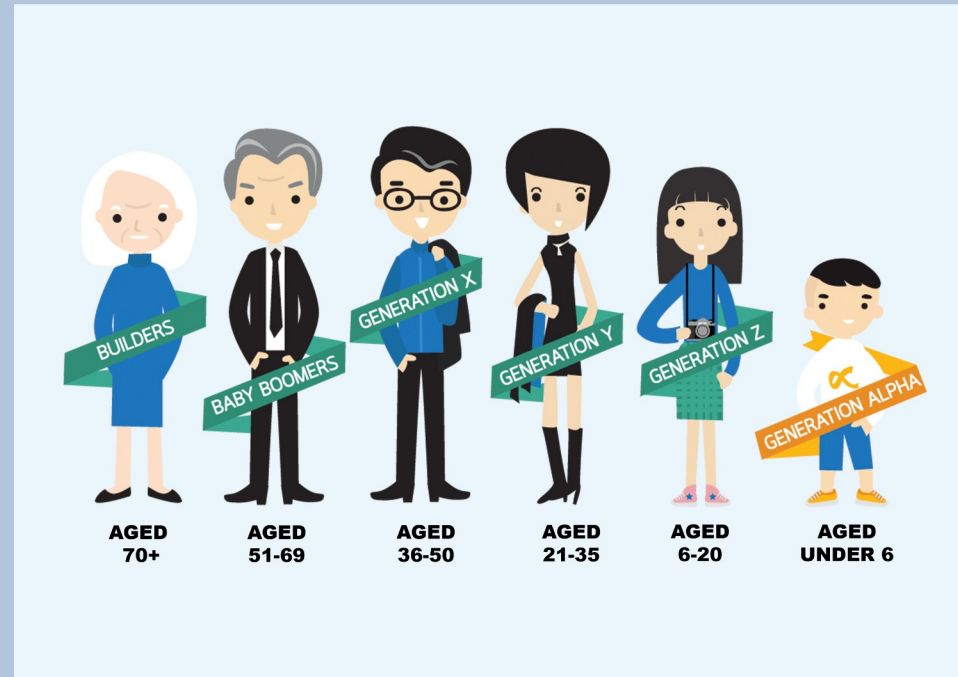




## 阿爾法一代 ( 2013 – 2025 ) :

Alpha世代的第一個特徵是，從小握著智能手機長大，是與AI語音系統對話或情感交流的世代，也是善於利用元宇宙等虛擬空間的世代，第二個特徵是因為從小在低生育率時代，在所有家人的集中關愛下長大，所以喜歡受到關注。

第三個特徵是喜歡看短影音，進而喜歡生產短影音內容，具有內容創作者的特點。



# 為什麼孩子進入青春期中後

態度不佳？

安全感不足

「你都不愛我……」

壓力感沉重

「你又不是我、你幫不了我……」

渴望自主

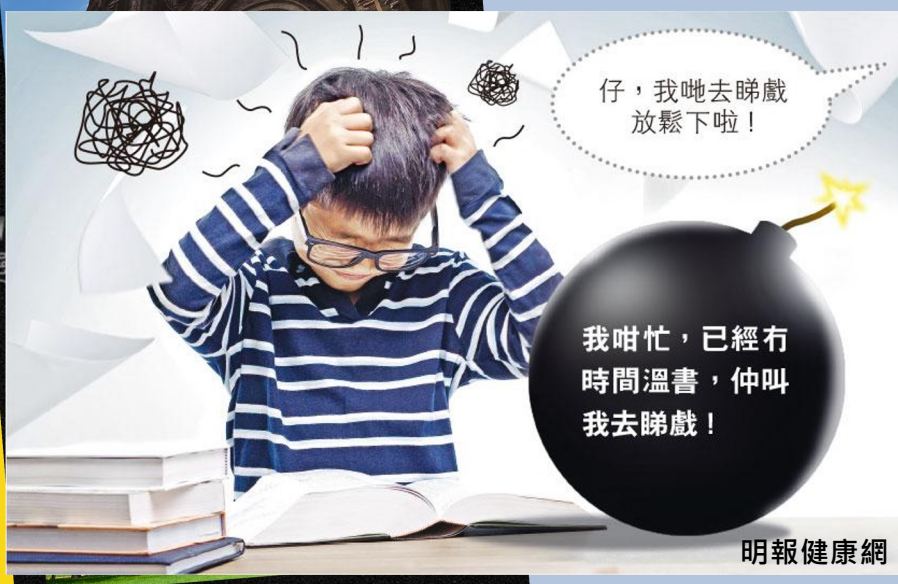
「為什麼我要聽話……」



geniuskidgroup.com







**青少年最討厭父母交談的方式**

用對小孩的口吻說話

自己心情不好, 拿子女出氣

說話不算數

限制批評子女的朋友

**太多意見, 管得太多**

不分青紅皂白就大罵一番

自己做錯事不道歉

多說少聽, 重複囉唆

權威說教 只有教訓

其實很簡單, 青少年想要你「尊重他」



# 成為孩子的生命師傅10訣

1. 安全感覺Security
2. 建立自信Self-Confidence
3. 培養韌性Resilience
4. 種好習慣Habit
5. 支持系統Support System
6. 積極思想Positive Thinking
7. 情緒管理Emotional Management
8. 運用創意Creativity
9. 父母榜樣Example
10. 內在信念Belief





# 1. 安全感覺 SECURITY

「世界是可靠的，生活是美好的，  
父母（以及他人）是可信賴的。  
才能獲得生存的動力、勇氣和毅力。」

「我是可愛的，我是被愛的，我的存在是  
有價值的，我有能力克服困難，解決問題  
，我相信自己的判斷。」





# 1. 安全感覺 SECURITY



- 穩定的環境
- 無條件接納
- 高質量陪伴
- 不恐嚇要挾



# 1. 安全感覺 SECURITY



我希望我的家是整整齐齐,舒舒服服的。我希望窗外有一些山和云,也希望有一盆不会凋谢而巨大的花。

# 培養夫妻關係：魔法5小時 (Magic 5 Hours)

「魔法 5 小時」( Magic 5 Hours )	
道別	早上道別時，互相了解一項伴侶當天的日程。
重聚	每天工作完了，談一些輕鬆的話題來幫助舒緩彼此的壓力。
欣賞與感激	每天用一些方法向對方表達愛意和互相欣賞。
表達愛意	以親吻、擁抱、牽手、撫摸對方來表達愛意。
每周約會	每周安排一段輕鬆沒有壓力的時間過二人世界；也可安排一段時間討論婚姻關係中的事項。





## 2. 建立自信 Self-Confidence



**"Your success will be determined by your own confidence and fortitude."**

**-Michelle Obama**



“  
The greatest gift a parent can give a child is self-confidence.”

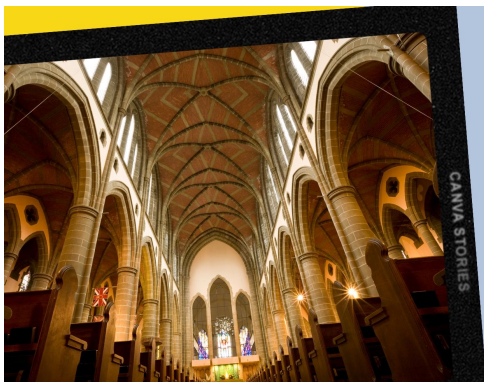
—  
STEWART STAFFORD

GRACIOUSQUOTES.COM

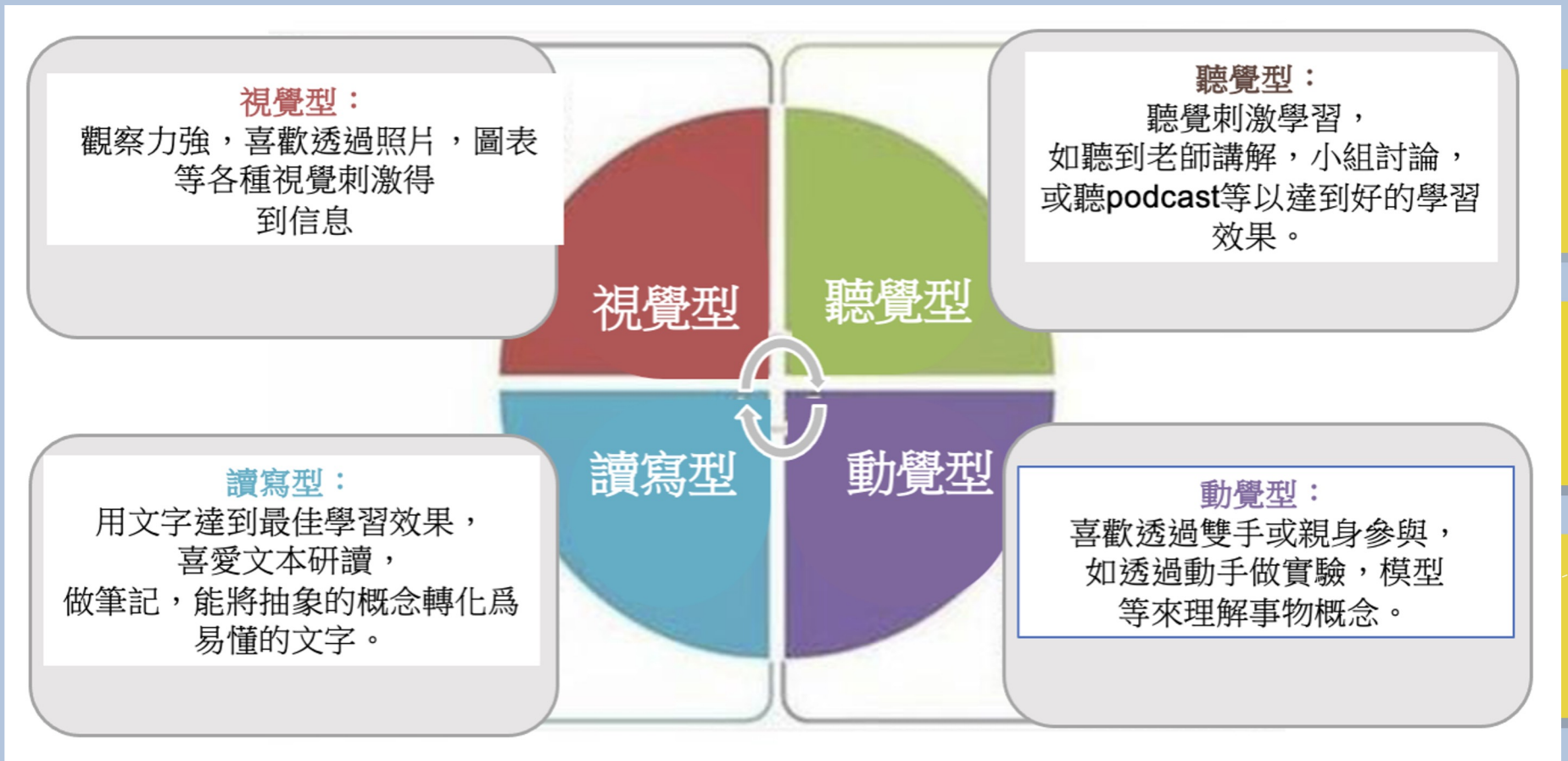


# 六個 提升自信心的方法

1. 給他目標
2. 相信他們
3. 支持冒險
4. 正面的回饋
5. 讚揚成就
6. 加油鼓勵



# 了解子女個性氣質：學習類型





# Gardner的多元智力理論

## Multiple Intelligences

From H. Gardner and T. Hatch, "Multiple Intelligences"

**邏輯數學** 科學家 數學家 具有辨別邏輯或數的類型的敏感力和能力；有處理一連串推理的能力。

**語文** 詩人 記者 對聲音、節奏和文字意義的敏感力；對語言的不同功能的敏感力。

**音樂** 作曲家 音樂家 產生和鑑賞節奏、音的高低和音色的能力；鑑賞音樂表達形式的能力。

**自然觀察** 博物學家 對自然物體的敏感力，如植物和動物；能使用感官做細微的區別。

**空間視覺** 航海家 藝術家 精確地覺察視覺—空間世界的的能力；且對最初的知覺能夠予以轉換的能力。

**肢體動覺** 舞蹈家 運動員 具有控制自己的身體運動和巧妙地處理物體的能力。

**人際** 治療師 銷售員 能適當的辨別和反應出他人情緒、性情、動機和欲望的能力。

**內省** 具有詳細及精確自我知識者 接近自己情感和區別不同情感的能力，且能利用它們來引導行為；有關個人自己的優點、缺點、欲望和智力的知識。

**語文智慧**

有效運用、記憶語言及文字書寫能力。

**數學邏輯智慧**

邏輯數字的分類、計算推論及推理的能力。

**空間智慧**

對色彩、線條、空間及想法立體化的能力。

**自然觀察智慧**

對植物、動物的分類與觀察力，及各物種的分辨能力。

**音樂智慧**

對節奏、律動、音色的敏感性，及觀察與表達音樂的能力。

**肢體動能智慧**

身體與雙手的運用，及與觸覺相關的能力。

**內省智慧**

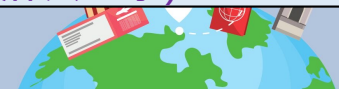
對內在情緒、慾求、動機的認知，及自律的能力。

**人際互動智慧**

表情、聲音、動作的反應，及區分他人情緒的能力。

# 多元智能 (Multiple Intelligences)

智能	定義 (可能的職業傾向)
語文 (Linguistic)	有效地運用口語語言或書寫文字的能力 (如詩人、作家、編輯、記者、演說家、政治家、新聞播報員、劇作家等)。
邏輯數學 (Logical-Mathematical)	有效地運用數字和推理的能力 (如科學家、數學家、會計師、工程師、電腦程式設計師、稅務人員、統計學家等)。
音樂 (Musical)	察覺、辨別、改變和表達音樂的能力 (如作曲家、音樂指揮、樂師、樂評人、樂器製作者、演唱家、歌手、知樂的聽眾等)。
空間 (Spatial)	準確地感覺視覺空間，並把知覺到的表現出來的能力 (如嚮導、航海家、飛行員、偵察員、雕塑家、畫家、建築師、工程師、室內設計師、攝影師等)。
肢體動覺 (Kinesthetic)	善於運用整個身體來表達想法和感覺，以及運用雙手靈巧地生產或改造事物的能力 (如運動員、舞者、外科醫師、工匠、手工藝者、演員、雕塑家等)。
內省 (Intrapersonal)	有自知之明，並據此做出適當行為的能力 (如小說家、心理學家、哲學家等)。
人際 (Interpersonal)	察覺並區分他人的情緒、意向、動機及感覺的能力 (如社會工作者、教師、公關、銷售人員、心理諮商師等)。
自然 (Naturalist)	能了解、欣賞大自然的奧妙，與之和諧而快樂地共存、共策的能力 (如生物學家、農夫、公園解說員、星象觀測員、環境生態學家環保人士等)。



### 3. 培養韌性 Resilience

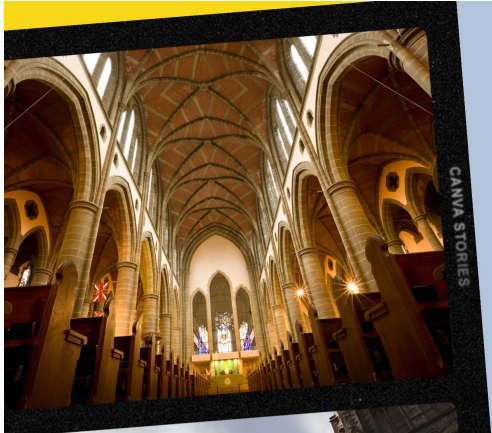
面對挫折的能力

DR. ROBERT BROOKS

1. 能有效處理緊張和壓力，適應日常挑戰的能力
2. 能從失望、困境及創傷中復原，發展出明確且切合實際的目標，解決問題
3. 能與他人自在相處，尊重自己和他人







CANVA STORIES

# 培養恆毅力

## 如何培養恆毅力？



**培養興趣**  
自我發掘並  
培養興趣



**刻意練習**  
不斷練習、  
改善缺點



**無私目標**  
設定為群體  
而戰的目標



**正向思考**  
明天一定要  
更好的信念



0817



# 如何在日常生活中建立堅韌力



## 建立韌力的好習慣：

### How To Raise Confident Happy, Resilient Kids

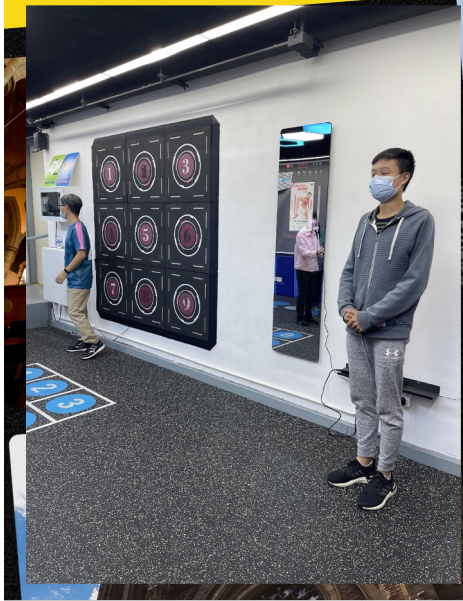
1. Be aware of your child's varied and layered emotions.
2. Help your child to label their emotions with words.
3. Listen with empathy and validate your child's feelings.
3. Recognize that your child's expression of emotion is a perfect moment for intimacy and teaching.

©NotSalmon.com

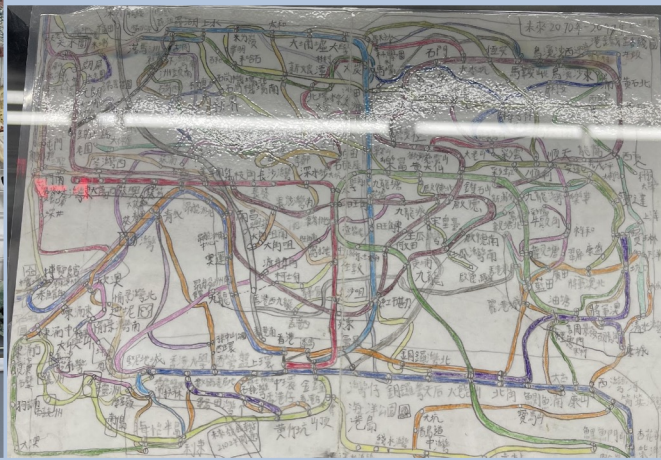
via Dr. John Gottman's  
Emotional Coaching Series







## 炮台山循道衛理中學(SEN的學生)





## 4. 種好習慣 Habit

頂尖菁英和一般人，就差在7個習慣！

- 盡全力準備
- 早上2小時做最重要的事
- 思考有沒有更好的作法
- 同樣的事情再三強調
- 每週保有休閒娛樂的時間
- 依照想呈現的形象選衣著
- 有逛書店的習慣

vs.

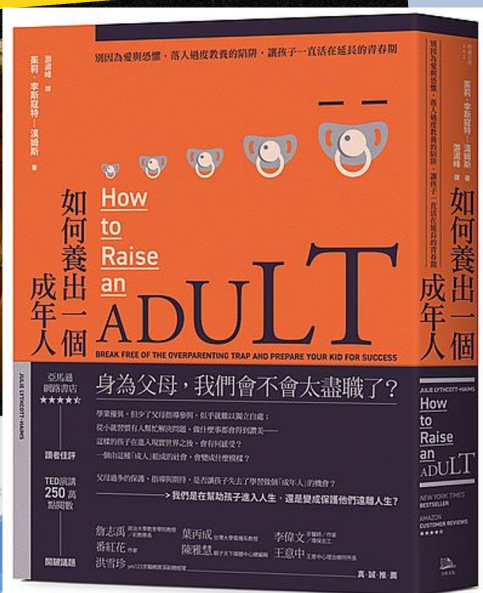
- 盡全力做
- 到了傍晚才開始做正事
- 總之努力把它做完就是了
- 很重要的事只講一次
- 週末用來休息睡覺
- 照自己的喜好穿
- 沒時間看書

圖 / 張玉琦 / 製圖



# 過度教養

- 過度的保護
- 過度的指導
- 過度的關愛

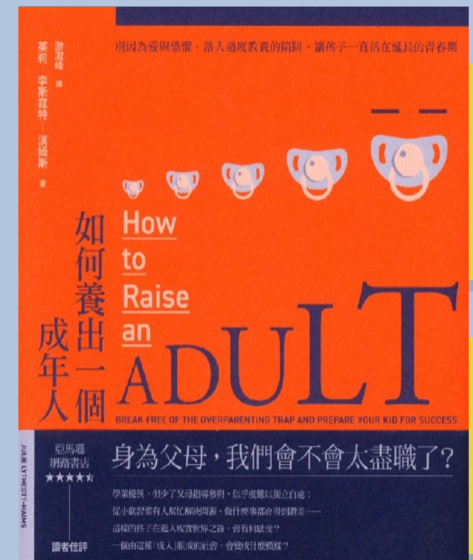


[https://www.ted.com/talks/julie\\_lythcott\\_haims\\_how\\_to\\_raise\\_successful\\_kids\\_without\\_over\\_parenting](https://www.ted.com/talks/julie_lythcott_haims_how_to_raise_successful_kids_without_over_parenting)



# 18歲的人必須有的能力

1. 必須有能力與真實世界裡的陌生人交談，開拓人際網絡。
2. 必須有能力找到他的道路與方向，並且積極主動。
3. 必須有能力管理（準時完成）自己的任務、工作量和期限。
4. 必須有能力對家事做出貢獻，也在家務中培養工作倫理。
5. 必須有能力處理人際問題，面對誤會衝突排斥等。
6. 必須有能力因應人生各種起伏，面對逆境的能力。
7. 必須有能力賺錢、並且管好錢，善用金錢。
8. 必須有能力冒險，嘗試跳出舒適圈。

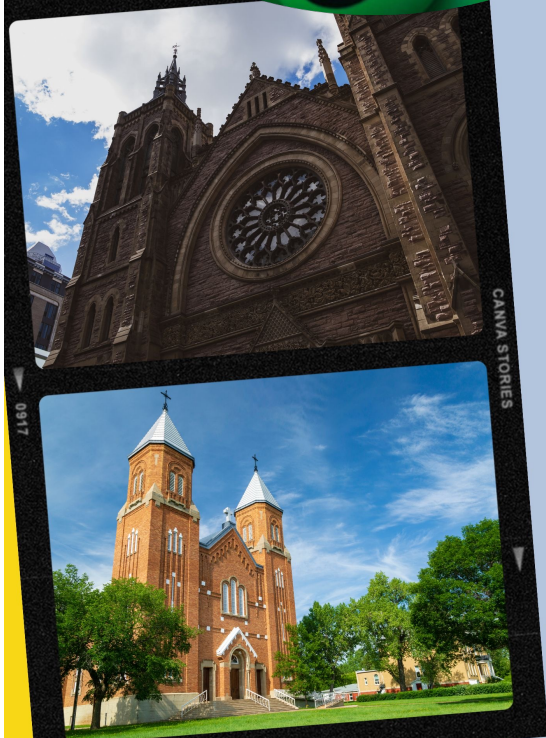




## 5. 支持系統Support System

### 五種正面人格：

1. 滿意自己的工作和學業成績。
2. 和家人或親屬間的感情深厚。
3. 直到成年仍和父母及手足維持良好的關係。
4. 有好幾個摯友可以提供精神上的支持和關心。
5. 正確的自我評估，了解自己是快樂的、很滿意目前的生活狀態。



# 與人連結 彼此支持

朋友是：

1. 我們喜歡和他們共度時光的人
2. 我們覺得可以跟他們談論所有事
3. 我們相信他們會為我們保守秘密
4. 跟他們在一起時，我們可以安心做自己
5. 他們喜歡我們原本的模樣
6. 他們常常讓我們感覺很棒
7. 他們很愛跟我們聊天
8. 當我們需要時，他們會伸出援手





## 6. 積極思想 Positive Thinking

### ABC模式

1. A (adversity)
2. B (belief)
3. C (consequence)
4. D (disputation)
5. E (energization)

「我考試不合格，因為我很笨。」  
「我考試不合格，因為我沒有努力準備。」



# 積極思想 正向欣賞

## Stop Saying You are so Smart

Say: You tried really hard on it.



Say: I can tell, you put a lot of work in it.

Say: wow! you did it.

Say: You have really improved on it.

Say: Wow! you answered all the questions correctly.

1. 每個人都有值得學習的地方
2. 用你的誠心贏得別人的尊重
3. 我喜歡你的主動
4. 你自己決定吧
5. 先自己做，不會再來找我
6. 我相信你做得到
7. 我見到你很盡力啊！
8. **I am proud of you!**





# 正向思維FB



Lessons Taught By Life  
@Lessonstoughtbylife



Attitude to Inspiration  
@attitudetoinspiration

Home

Grandmother's Love  
5 hrs · 🌐

All kids need is  
a little help, a little hope, and  
someone who believes in them.  
- Magic Johnson

很好·我喜歡

很好·我喜歡

Power of Positivity  
@powerofpositivity

擁抱正能量  
3 hrs · 🌐

**被誤解  
不說話不代表承認  
被誤會  
不說明不代表默認  
只是明白  
說再說也改變不了現狀  
我不需要你們的認同  
真正值得我去珍惜的  
是不說都能懂我的人**

669 29 Comments 172 Shares

Mindful Christianity  
7 hrs · 🌐

Life is too short to argue and fight. Count your blessings. Value the people who love you and make the most of each day.

Strong Mind  
@strongmindd

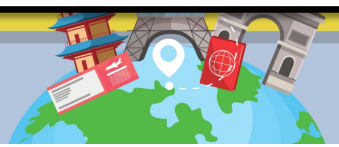
一直都在  
10 hrs · 🌐

面對瞬息萬變的社會，多栽培自己才是最實在的！  
#儲蓄自己的本事準沒錯

== 歡迎入社投稿分享 #正面能量 #經典語錄  
加入 Mark 語錄社團發揮您的影響力... See More

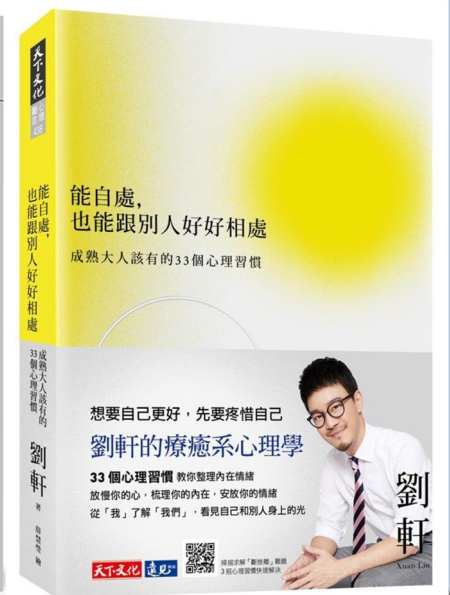
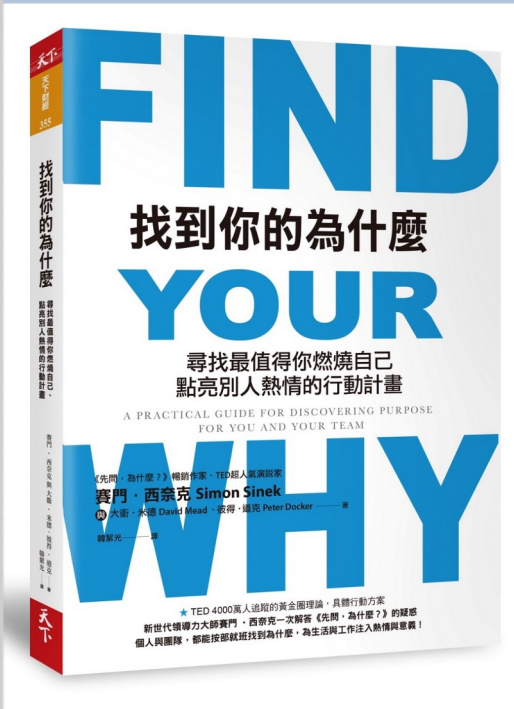
WOMEN-SHUO.COM  
黃大米：被時代拋棄才可怕，你要永遠有勇氣「重新做選擇」

Like Comment Share

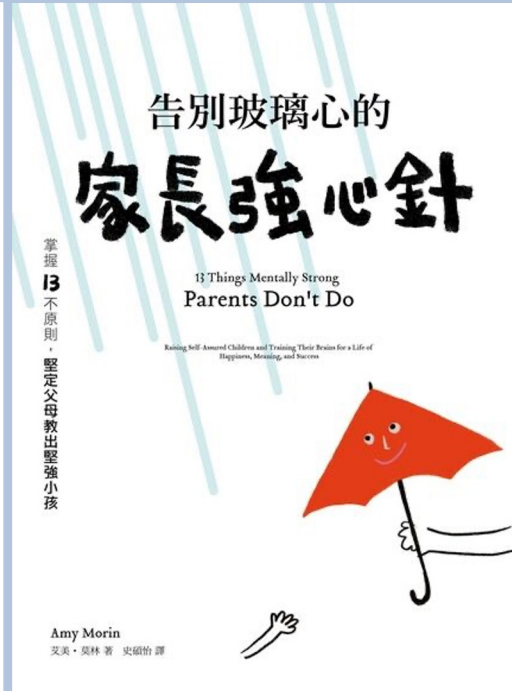




# 給青少年看的書



# 給父母看的書



## 孩子需要的能力

KIPP學校  
(Knowledge Is  
Power Program)

# 7. 情緒管理 Emotional Management





# 留意憂鬱症狀

1. 心情沮喪
2. 食慾減退
3. 失眠或嗜睡
4. 怠倦感
5. 悲觀無望
6. 罪惡感
7. 失去自信
8. 失去興趣
9. 猶豫不決
10. 意志力喪失
11. 自殺意念及行為

KingNet 國家網路醫藥 | kingnet.tw

KingNet 網路醫藥

## 你可能需要了解的 五大常見憂鬱症症狀

1. 吃不好  
失去食慾或過度進食。
2. 睡不好  
失眠或嗜睡。
3. 不想活  
出現自殺念頭。
4. 我的錯  
認為都是自己的錯。
5. 我完了  
容易災難化思考。

註：並不是出現上述症狀就代表一定有憂鬱症，尚須醫師詳細診斷才能判定。

諮詢專家 / 臺中榮總嘉義分院兒童青少年身心科主任 章秉純



## 青少年最喜歡這樣被對待：

1. 請你信任我
2. 請你說過要算數
3. 請尊重我（不要隨意翻看我的東西）
4. 請你讓我可以參與及有權做決定
5. 請你跟我一起討論
6. 請鼓勵我，不要一味批評
7. 請在我需要幫忙輔助的時候，幫助我！
8. 請在我迷茫的當下，接納我而不是怪責我！
9. 請對我的管教寬鬆一點！
10. 請嘗試理解我，投入我的處境、世界



# 聆聽十訣

1. 聽緊唔好瞓眼訓，唔係口訓醒又要問
2. 放低張報紙，拉近D張椅
3. 坐定定，適當時候俾反應
4. 儂起塊面唔多好，俾D笑容好易做
5. 唔好左騰右騰，搞到我頭暈暈
6. 唔好手指指，溫溫和和俾指示
7. 唔好暫亂歌柄，聽我講完先至BAN
8. 唔好眼倔倔，搞到我口窒窒
9. 唔好口爽爽，專做大隻廣
10. 唔好托住個下巴，請E起你排靚牙





# 怎樣處理手機/網絡成癮

## 「網路成癮」是一種病嗎？



目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11)正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式（“網路或電視遊戲”）。要診斷出遊戲障礙，其行為必須具有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續12個月。

遊戲障礙症之特徵為：

1. 玩遊戲的控制力受損。
2. 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
3. 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。

 衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

## 「網路成癮症候群」自我檢視表

上網情況	有
整天想著網路活動	<input type="checkbox"/>
多次無法控制上網的衝動	<input type="checkbox"/>
耐受性：需要更長的上網時間才能滿足	<input type="checkbox"/>
戒斷症狀：若幾天沒有上網就會情緒低落、焦躁或無聊，並且要想辦法上網來解除上述痛苦	<input type="checkbox"/>
使用網路的時間已超過自己原先的期待	<input type="checkbox"/>
持續的想要將網路活動停止或減少，但多失敗	<input type="checkbox"/>
耗費大量的時間在網路的活動上	<input type="checkbox"/>
竭盡所能來獲得上網的機會	<input type="checkbox"/>
即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，但仍持續上網	<input type="checkbox"/>

註：以上九項為網路成癮症候群的診斷指標，符合其中六項以上就算。不過確診需  
要由精神科醫師鑑定

## 跟網絡成癮的孩子溝通：

- 表達關心 忍住擔心（憂慮）
- 同理孩子 正向互動
- 投其所好 加深了解（避免批評指責等）
- 找出潛能（特長興趣）加以培養
- 以身作則
- 將打機成為一個餌

要看見孩子問題行為的背後，滿足了什麼需求？  
如果在現實生活中不被愛，  
也沒有好朋友；  
在網路上卻有志同道合、  
一起破關的朋友，那會是  
多大的拉力！

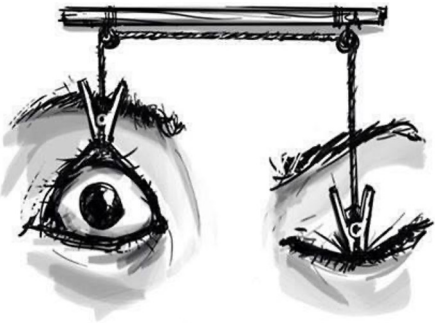


定

慢三拍  
減三分

等我想下先  
遲啲先至講

Give me  
some time



隻眼開 隻眼閉







## 設計及生產仿生機械人

# 麥騫譽 呂力君

## 靠動作傳感打開市場

▲麥騫譽（左）與呂力君介紹他們生產的機械人。

踏入路邦 (Roborn) 位於數碼港的辦公室，跟《鐵甲奇俠》主角的地下研究工作室沒有兩樣，四周滿布各式各樣的機械人及零件，但電影中的機械人由電腦動畫生成，而這裡每一隻均是貨真價實的機械人，有着不同的功



家庭發展基金

「爸媽鬆一Zone」

facebook LIVE

麥騫譽的機械人之夢：  
從沉迷到追夢成真

日期：2022年3月25日

時間：早上10時正

主持：何羅乃萱師母

嘉賓：麥騫譽先生

(路邦科技有限公司

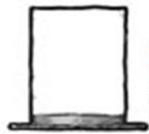
聯合創始人及技術總監)



# 8.運用創意 Creativity

## 創意思考 解決難題

### 愛德華德波諾的六頂思考帽



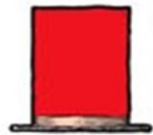
#### 白帽子的思考

白色帽子思考的重點數據，事實，信息已知或需要。



#### 黑帽思考

黑帽思維側重於困難，潛在的問題。為什麼事情可能無法工作。



#### 紅帽的思考

紅帽思維側重於感情，預感，直覺和直覺。



#### 綠帽子的思考

綠帽子的重點是創造性思維：可能性，替代解決方案，新的思路。



#### 黃帽子思考

黃帽子思維為主的價值觀和利益。為什麼事情會工作。



#### 藍帽思考

藍帽思考的重點是管理思想的過程，重點，下一個步驟，行動計劃。

資料來源：<http://www.amazon.com/Six-Thinking-Hats-Edward-Bono/dp/0316178314>



奧斯卡 威爾史密斯Will Smith  
掌摑克里斯洛克Chris Rock





# 學生的作文：

## 貼堂作品



相信大家都對Will Smith在奧斯卡頒獎典禮掌摑 Chris Rock 的事件都不陌生。對於這件事情，我認為Chris Rock和Will Smith都有不對。

第一，Chris Rock 在奧斯卡頒獎典禮這種公開的場面不應該開不適當的玩笑，因為這樣會令 Will Smith 的太太十分尷尬，造成心理創傷。對奧斯卡頒獎禮，這會令當時在場的嘉賓變得不自在。而且他沒有想到事情的後果和Will Smith、Will Smith太太的感受，就亂開玩笑，這樣對眾人都有所影響。

第二，Will Smith 也不應該在奧斯卡頒獎典禮掌摑 Chris Rock，用暴力解決問題；因為Chris Rock 是一名諧星，他這樣開玩笑也是有原因的，他只是以開玩笑的看法看待這件事情。而且Will Smith 在掌摑 Chris Rock後還罵了一句髒話，警告 Chris Rock 別再開他太太的玩笑；但是奧斯卡頒獎典禮是一個合家歡的節目，有可能很多小朋友因此學到了罵髒話，對家長來說也是一個煩惱。

第三，我建議奧斯卡頒獎典禮可以減輕對Will Smith 的懲罰，因為 Will Smith 也是為了維護太太，才掌摑 Chris Rock。我認為最適合的是把懲罰的十年減緩到三年。至於 Chris Rock，我認為 Chris Rock 雖然有不對的地方，但他其實沒有使用暴力，維持不懲罰Chris Rock 是最好的辦法。

其實這件事情也警告了世人，凡事要顧及別人的感受，考慮周到，也不能衝動行事，使用暴力；希望這件事也能給Chris Rock 和 Will Smith 一個教訓，也希望我們透過這件事情不會犯同樣的錯誤。另一方面，也讓我們知道語言暴力的所帶來的傷害，語言暴力和肢體暴力一樣可以十方嚴重；不然後果可能像Chris Rock 一樣。

老師評語：資料充足，思考清晰，加上個人獨特的見解好！理據和論點都清晰。





# 9. 父母榜樣 Example



# Follow your dream 一人有一個夢想

## 計劃簡介

### 計劃目標：

- 為家長提供資助，鼓勵他們身體力行，實踐夢想。
- 喚起家長對追尋夢想的熱情，促進兩代在實踐夢想上的分享和合作。
- 促進公眾人士對家長及青年人尋夢的支持。

對象：育有年青人子女之家長

申請截止日期：全年接受申請

查詢電話及電郵：3411 2835 / [clapforyouth@project.hkbu.edu.hk](mailto:clapforyouth@project.hkbu.edu.hk)

計劃單張（附計劃詳情）：中文版

網上報名 >> <https://goo.gl/forms/8pxA2NrUXVHLesil2>





# 孩子將來可以選擇的職業：

## 哪一種職業會可能被AI取代？

各職業受AI影響程度的四大象限



## Business Insider「十大職業危機」

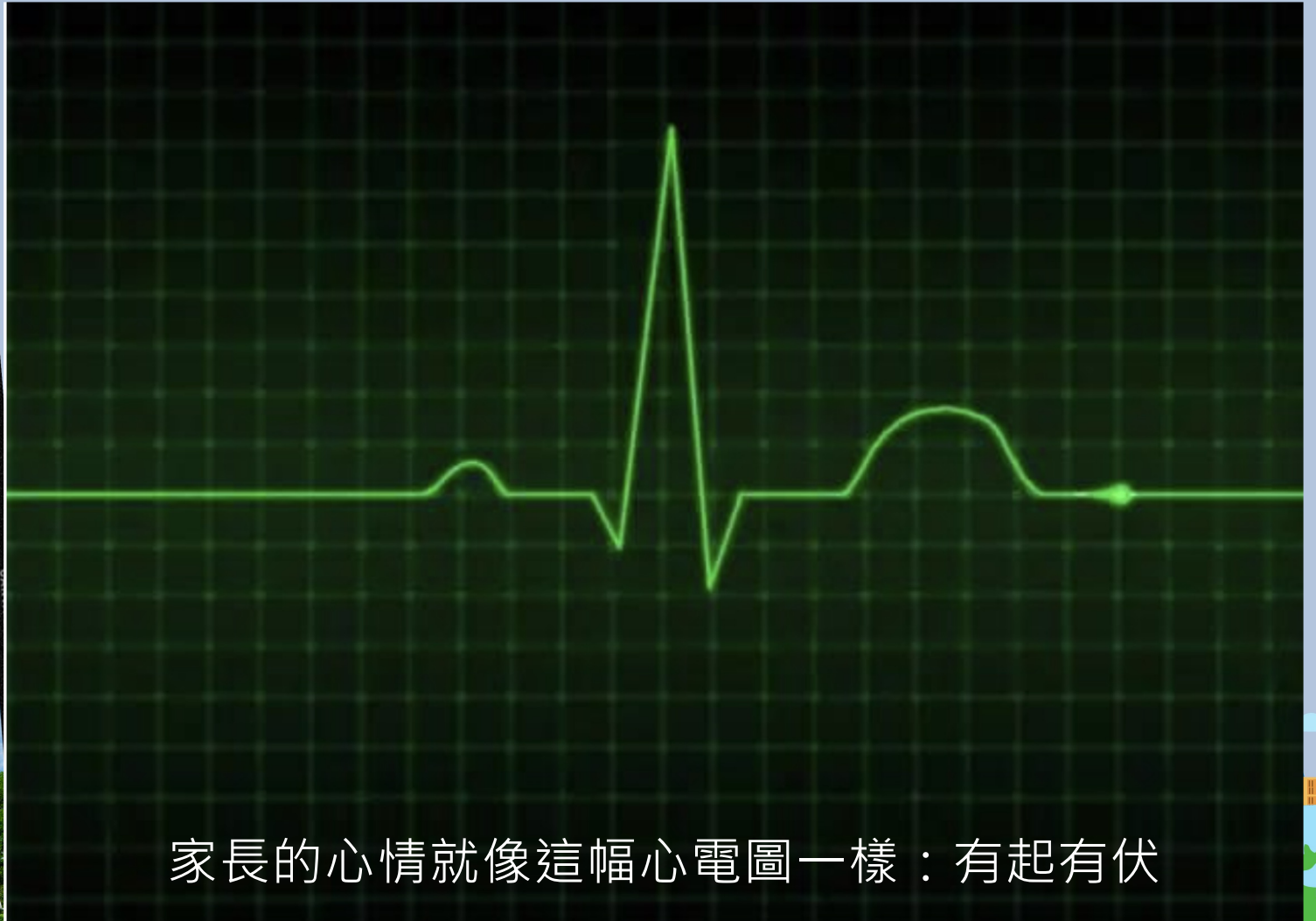
<b>技術工作</b> 編碼員、計算機程序員 軟體工程師、數據分析師	<b>媒體工作</b> 廣告、內容創作 技術寫作、新聞
<b>法律行業</b> 律師助理、法律助理	<b>市場研究分析員</b>
<b>教師</b>	<b>金融工作</b> 金融分析師、個人財務顧問
<b>交易員</b>	<b>平面設計師</b>
<b>會計師</b>	<b>客服人員</b>





# 我的信念與堅持





家長的心情就像這幅心電圖一樣：有起有伏



否則.....







CANVA STORIES



雙劍合璧第167次直播

# 阿媽唔易做？

日期：2023年5月14日（星期日）  
時間：9:30-10:30PM

直播將在下列  
連結同步播出  
雙劍合璧頻道：  
<http://go.fdf.hk/doublesword>  
羅乃萱專頁：  
[www.facebook.com/loosmt2012](http://www.facebook.com/loosmt2012)



「雙劍合璧：何志滌 羅乃萱」youtube頻道  
逢星期天晚上 9:30-10:30pm 直播歡迎訂閱

# 羅乃萱 FACEBOOK 專頁



**羅乃萱 Shirley Loo**  
100K followers · 224 following

Message Following Search

Posts About Mentions Followers Photos Videos More

Switch into 羅乃萱 Shirley Loo's Page to start managing it. [Switch Now](#)

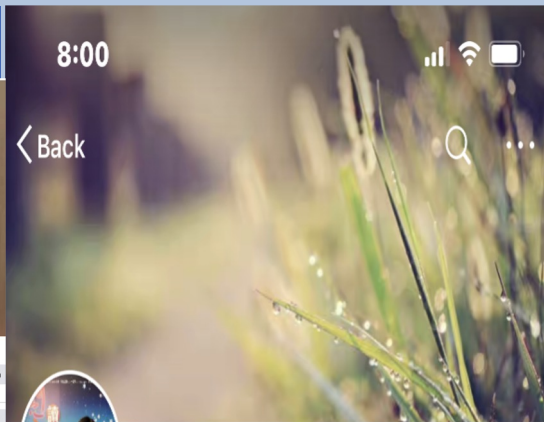
**Intro**  
家庭發展基金總幹事·信譽上主·熱愛生命·仍在生活中學習人生的課題·相信一生學不完的!

Page · Writer  
loosmfamily@gmail.com  
familyfoundationhk.com  
[Promote Website](#)

**Featured**

- 羅乃萱 Shirley Loo  
March 10 at 8:31 AM ·  
該做人VS該做事  
歡迎收看及轉貼給朋友·訂閱我們的「...」
- 羅乃萱 Shirley Loo  
March 11 at 8:58 PM ·  
從生命「懸於一線」至今天喜著神的恩典的「一線生機」繼續不住禱告求主的大能與醫治臨在  
李盛林牧師 / 啟言 (阿MO) 代禱信33 (20230312)  
(一) 感恩 1 度能活著

**f 羅乃萱 Shirley Loo**



**羅乃萱**

Follower 9.6K | Follow 319 | 转评赞 46.1K

昨日阅读数小于1000, 互动数2

信仰上主，關注家庭。報章專欄作家，現從事親子，婦女及婚姻教育，現為家庭發展基金總幹事。

Hot

**Weibo**

Album

All Weibo(3595)



# 家庭發展基金 Facebook 專頁



傳揚福音 Evangelize  
新火傳承 Entrust  
給力家庭 Empower  
連繫家庭 回歸家



**家庭發展基金**  
@FHandFDF · Education

[Edit Send message](#)

Home About Photos Events More

[Promote](#)

**Let customers book your services**  
Add a button to 家庭發展基金 that lets people book appointments.  
[Get started](#)

**Access all your business tools in one place**  
Create and schedule posts, manage your Inbox, view insights and more in Meta Business Suite.  
[Open now](#)

**Create post**

Photo/Video  Get WhatsApp messages  Feeling/activity





全新Instagram  
@familydevelopmentfoundation



543 帖子  
165 粉絲人數  
11 追蹤中

Family Development Foundation  
教育

「家庭發展基金」於2005年11月正式成立為一政府認可慈善機構，一直積極提倡鄰舍關懷及互助精神，在不同的層面上提供支援，照顧各個家庭成員的需要，從... 更多  
查看翻譯

www.fdf.hk

專業管理中心  
過去 30 天接觸 54 個帳戶。

編輯個人檔案 分享個人檔案 聯絡資料

限時動態精選



習指南針  
小六學生 (修業期二及五) 共4課  
30 節中心 (網絡版)  
@ele.hkfyg.org.hk

領明白 理解得  
66  
心靈補給站  
你們能看見否?  
你不明白, 看見看見,  
卻不曉得。(第64)

沾沾自喜  
親口的甜更有滋味  
親情的甜更有力量  
又得親朋好友上門作客  
沾沾自喜, 沾沾自喜,  
沾沾自喜! (網絡版第24)



聯絡我們 成為會員 閱中有光

最新消息 家正頻道 活動及課程 活動花絮 事工回顧 關於我們 表格下載 學生作文貼堂板

家庭發展基金  
傳揚福音 Evangelize  
給力家庭 Empower  
薪火傳承 Entrust  
FDF 連繫家庭 回歸上主

心靈補給站

兒童學習指南針

LIVE Facebook  
FACEBOOK  
爸媽鬆一ZONE

羅乃萱 命

揚 女 網 琴 班

