

- 家長效能訓練 (Parent Effectiveness Training) 認可導師 
- 兩位青少年的母親，完成多個不同類型的家長教育課程，包括蒙特梭利家長教育、正向管教、NLP親子溝通、兒童靜觀訓練及兒童遊戲治療等
- 逾廿年媒體公關經驗，新聞主播出身，轉戰企業傳訊及培訓，後創立公關顧問
- 香港中文大學工商管理碩士
- 懷雅遜大學(現多倫多城市大學)應用文學士(新聞學)



我的教養路

我家兩個孩子各有不同，都是我最好的老師，也是我最真實的一面鏡，讓我三省其身。親子路上，每步盛載彼此的關愛，也有不能自己的憂慮、以及偶爾的傷心失望。可幸我未被傷痛麻痺，堅持尋找幸福之道、摸索如何跟孩子親蜜連結並保持健康界線，最終認識到「家長效能訓練」，讓我做好家長角色，跟孩子一起健康成長。

「家長效能訓練」帶給我的改變

「家長效能訓練」教曉我的教養溝通技巧，一再為我和孩子創造奇妙的改變。我終於擺脫眾多似是而非的迷思，不再在獎罰、角力、吵鬧、內疚之間無限循環，也不再因無何奈可而退讓妥協。

現心念一轉，手握溝通藍圖，我有信心且有能力，為孩子帶來足以滋養一生的童年，成就彼此幸福人生。



成為親子教練

現為全球唯一以廣東話提供網上「家長效能訓練」證書課程的導師，並將內容由原裝的24小時，豐富至36小時，讓家長有充裕時間實踐所學到的，再將生活情景帶入教室，透過角色扮演、分享和示範等，獲得更精準指導，學以致用。

