

場次	日期/時間	主題(中)	講者	內容	地點	級別
1	□2025年3月14日 (星期五) ◎晚上 7:00-9:00	處理孩子焦慮 由好習慣開始	學校社工 李陵女士  學校社工 楊美翠女士	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識兒童各方面的發展及需要(身心及情緒方面),了解容易令兒童感到焦慮的處境及常見焦慮行為;</li> <li>2. 家長以兒童為本及運用同理心的教養方式,處理兒童在成長階段遇到的困難;</li> <li>3. 如何支援兒童建立良好的時間管理習慣(包括在學習、體能活動、休息及電子裝置使用上的時間分配),鼓勵他們在運動和睡眠方面分配充足時間;</li> <li>4. 強調家長如何成為孩子的榜樣,鼓勵健康行為和生活方式。</li> </ol>	宣道會 鄭榮之中學 沙田大圍積運街 12至14號	小學
2	□2025年3月22日 (星期六) ◎上午 10:00-12:00	靜觀之旅: 開啟健康情緒密碼	學校社工 李陵女士  學校社工 楊美翠女士	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識身心及情緒健康之重要;</li> <li>2. 認識運用同理心教養提升親職效能,學習自身及子女情緒和壓力管理、維繫親子關係、管教子女的基礎策略;</li> <li>3. 了解有效家庭溝通及子女與正面溝通的方法(包括尊重、開放、誠實、坦誠和善良),促進與子女之間建立穩固依附的關係和信任;</li> <li>4. 透過靜觀練習,提升覺察力,從而幫助家長管理情緒;</li> <li>5. 體驗能與子女一起進行的鬆弛練習。</li> </ol>	宣道會 鄭榮之中學 沙田大圍積運街 12至14號	小學
3	□2025年3月28日 (星期五) ◎晚上 7:00-9:00	認識子女壓力 培養抗逆力	精神科 專科醫生 李明冲醫生  學校社工 葉彤嫻女士	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識兒童大腦發展、壓力與情緒控制;</li> <li>2. 了解與兒童精神健康相關的風險評估工具;</li> <li>3. 認識兒童成長階段的壓力來源;</li> <li>4. 認識逆境智商、成長思維;</li> <li>5. 學習協助子女從日常生活中培養抗逆力。</li> </ol>	宣道會 鄭榮之中學 沙田大圍積運街 12至14號	小學

場次	日期/時間	主題(中)	講者	內容	地點	級別
4	□2025年4月5日 (星期六) ⓐ上午 10:00-12:00	隨「機」應變 應對子女網絡成癮	網上青年支援 服務社工 馮錦輝先生  網上青年支援 服務社工 朱曉芬女士	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識網絡世代對兒童身心影響： 介紹網絡文化(包括電子遊戲、社交媒體、網絡陷阱等)；網絡成癮的癥狀及先兆；網絡成癮對兒童腦部發展、認知能力發展及精神健康的影響；</li> <li>2. 檢視子女使用互聯網的習慣：家長透過量表評估子女使用網絡的情況，設定界線和訂立使用互聯網的規則；</li> <li>3. 協助子女建立健康上網模式：與家長分享支援子女正確使用互聯網的知識和技巧；與家長分享與子女協商使用互聯網時可運用的正面溝通技巧。</li> </ol>	賽馬會方樹泉 綜合青少年 服務中心 九龍紅磡 黃埔花園第二期 十八座地下及一樓	小學
5	□2025年4月11日 (星期五) ⓐ晚上 7:00-9:00	「「童」理·友共情」 支援子女建立 健康朋輩關係	學校社工 葉彤嫻女士  學校社工 洪湛鈞先生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識兒童的心理社交及群性發展，了解建立健康朋輩關係的重要性；</li> <li>2. 認識支援子女建立健康朋輩關係的方法（培養同理心、鞏固友誼、處理意見分歧的方法）；</li> <li>3. 認識透過家校合作，有效預防及應對欺凌的知識和基本策略；</li> <li>4. 了解家長在支援子女建立健康朋輩關係、群性發展及應對欺凌事件的角色。</li> </ol>	宣道會 鄭榮之中學 沙田大圍積運街 12至14號	小學