

場次	日期/時間	主題(中)	講者	內容	地點	級別
1	□ 2026 年 3 月 6 日 (星期五) ⑦晚上 7:00-9:00	處理孩子焦慮 由好習慣開始	教育心理學家 盧定欣女士 學校社工 李陵女士	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； 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； 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； 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。	宣道會 鄭榮之中學 沙田大圍積運街 12 至 14 號	小學
2	□ 2026 年 3 月 13 日 (星期五) ⑦晚上 7:00-9:00	「童理·友共情」 支援子女建立健康 朋輩關係	教育心理學家 盧定欣女士 學校社工 洪湛鈞先生	1. 認識兒童的心理社交及群性發展，了解建立健康的朋輩關係的重要性； 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）； 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； 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。	宣道會 鄭榮之中學 沙田大圍積運街 12 至 14 號	小學
3	□ 2026 年 3 月 21 日 (星期六) ⑦上午 10:00-12:00	靜觀之旅： 開啟健康情緒密碼	教育心理學家 蔡綺琪博士 學校社工 楊美翠女士	1. 認識身心及情緒健康之重要性； 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； 3. 了解有效家庭溝通及與子女正面溝通的方法（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； 4. 透過靜觀練習，提升覺察力，從而幫助家長管理情緒； 5. 體驗能與子女一起進行的鬆弛練習。	聖公會諸聖中學 九龍旺角白布街 11 號	小學

場次	日期/時間	主題(中)	講者	內容	地點	級別
4	□2026 年 3 月 27 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	1. 認識兒童大腦發展、壓力與情緒控制； 2. 了解與兒童精神健康相關的風險評估工具； 3. 認識兒童成長階段的壓力來源； 4. 認識逆境智商、成長思維； 5. 學習協助子女從日常生活中培養抗逆力。	宣道會 鄭榮之中學 沙田大圍積運街 12 至 14 號	小學
5	□2026 年 4 月 18 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 馮錦輝社工 網上青年支援服務 朱曉芬社工	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； 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； 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。	聖公會諸聖中學 九龍旺角白布街 11 號	小學