

場次	日期/時間	主題(中)	講者	內容	地點	級別
1	□ 2026 年 4 月 24 日 (星期五) ⑦晚上 7:00-9:00	「絡」在無窮 開啟網上親子互動契機	網上青年支援服務 馮錦輝社工 網上青年支援服務 雷寶敏社工	1. 了解青少年使用互聯網的情況：介紹網絡文化（包括電子遊戲，社交媒體，網絡陷阱等）、拆解青少年沉迷上網的成因； 2. 化解與青少年使用電子產品的衝突：管教小劇場：青少年互動體驗、急救包； 3. 創造網上親子互動契機：分享如何利用互聯網與子女拉近關係、與青少年協商使用互聯網時可運用的正面溝通技巧。	賽馬會恆安綜合 青少年服務中心 新界馬鞍山恆安 邨恆安社區中心 四樓	中學
2	□ 2026 年 5 月 9 日 (星期六) ⑦上午 10:00-12:00	培養青少年的 心理韌性	學校社工 關文菁女士 學校社工 盧嘉輝先生	1. 了解壓力的作用（包括正面及負面壓力），以及協助青少年子女透過接受與適應來轉化壓力成個人成長動力的技巧； 2. 學習透過開放接受和行動承諾來提升抗壓能力； 3. 認識壓抑情緒的影響，並學習透過經驗開放和情緒覺察等方式應對自身及青少年子女的負面情緒； 4. 了解認知解離（其中一種心理防衛機制），幫助青少年子女學習如何與負面想法保持距離，以及減少過度認同消極思維所帶來的情緒困擾； 5. 學習當下的覺察及調適技巧，如正念呼吸與體驗專注，幫助青少年子女面對負面情緒、減少過度思考及提升專注力與情緒穩定性。	聖公會諸聖中學 九龍旺角白布街 11 號	中學

場次	日期/時間	主題(中)	講者	內容	地點	級別
3	□2026 年 5 月 15 日 (星期五) ⑦晚上 7:00-9:00	辨識及支援子女精神健康需要	精神科 專科醫生 李明冲醫生 兒童及青少年 精神科 副顧問護師 曾駿業先生	1. 學習分辨青春期情緒變化及精神健康問題； 2. 認識青少年大腦發展、壓力與情緒控制； 3. 了解與青少年精神健康相關的風險評估工具； 4. 學習實際觀察方法及開啟對話技巧； 5. 認識透過家校合作，有效辨識、應對青少年精神健康需要的技巧； 6. 了解家長及學校在支援青少年的精神健康需要的角色以及相關社區資源； 7. 學習情緒調節策略。	賽馬會恆安綜合 青少年服務中心 新界馬鞍山恆安 邨恆安社區中心 四樓	中學
4	□2026 年 5 月 22 日 (星期五) ⑦晚上 7:00-9:00	「同理・友情 Teen」 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 林朗峰先生	1. 認識青少年的心理社交及群性發展，了解建立健康朋輩及兩性關係的重要性； 2. 認識如何支援子女透過協商解決問題及與子女討論戀愛與親密關係，建立健康的朋輩及兩性關係； 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及兩性關係、群性發展及應對欺凌事件的角色。	賽馬會恆安綜合 青少年服務中心 新界馬鞍山恆安 邨恆安社區中心 四樓	中學
5	□2026 年 5 月 29 日 (星期五) ⑦晚上 7:00-9:00	以「靜」制「動」 青春期的動盪處理	學校社工 李陵女士 學校社工 楊美翠女士	1. 認識身心及情緒健康之重要性及採用適當的應對策略，以有效地管理壓力：問題焦點應對策略、情緒為本應對策略、意義為本應對策略； 2. 認識青春期子女的情感需要； 3. 認識同理心教養之親職工作重點，學習自身及子女情緒和壓力管理、調整期望並騰出時間自我關顧、透過有效溝通處理親子衝突； 4. 了解親子關係在青少年期階段的變化，與子女保持正面溝通的方法，設定健康的界線，維繫健康和積極的家庭環境； 5. 透過靜觀練習，提升覺察力，從而幫助家長管理情緒； 6. 體驗能與青少年子女一起進行的鬆弛練習。	賽馬會恆安綜合 青少年服務中心 新界馬鞍山恆安 邨恆安社區中心 四樓	中學