宣道會鄭榮之中學家長教師會

家校在線「抗逆有家」家長學堂計劃 – 11 月講座

各位家長：

為促進家校合作並支援家長建立和諧家庭，香港理工大學舉辦家校在線「抗逆有家」家長學堂計劃。計劃於 2026 年 9 月至 12 月期間，免費提供一系列多元主題的網上講座。內容涵蓋子女不同成長階段的挑戰及熱門家庭議題，深入探討以「家庭關係為本」的解難方法，協助家長提升家庭抗逆力。

為鼓勵家長積極參與，凡出席三次此計劃的網上講座，將可獲發香港理工大學發出的實體證書和精美禮品。十一月份講座詳情如下：

講座系列	與青少年同行系列	當家庭遇上 SEN 系列	家長身心健康系列
講座名稱	「我家孩子戀愛了？」 如何跟青少年「談情說愛」	興趣能當飯食？如何拓展 孩子特質和興趣	告別繃緊與疲憊：用簡單運動 重拾身心活力
講座日期	2026 年 11 月 4 日（三）	2026 年 11 月 5 日（四）	2026 年 11 月 16 日（一）
講座時間	上午 10 時正至上午 11 時 45 分	上午 10 時正至上午 11 時 45 分	上午 10 時正至上午 11 時 30 分
講座形式	網上講座（Zoom）		
名額	不限		
費用	全免		

如有任何查詢，請致電 2604 9762 與家長教師會副主席吳兆康老師聯絡。

宣道會鄭榮之中學家長教師會

家長教師會主席　　汪海珊女士

2026 年 10 月 26 日

賽馬會抗逆有「家」計劃
Jockey Club "Promoting Family Resilience" Project

免費網上家長講座

《「我家孩子戀愛了？」-如何跟青少年「談情說愛」》

1. 了解現今青少年的戀愛常態與想法
2. 學會用輕鬆自然的方式，與子女「談情說愛」
3. 掌握如何陪伴孩子建立健康的戀愛觀及身體界線

對象：青少年家長

費用：全免

立即報名

2026年11月4日(三) 10:00-11:45am

講者 | 黃凱莉姑娘
（明愛「愛與誠」綜合性教育計劃社工、資深社工）

主持 | 黎子健先生
（賽馬會抗逆有「家」計劃培訓主任、資深社工）

主辦機構：THE HONG KONG

捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金

賽馬會抗逆有「家」計劃
Jockey Club "Promoting Family Resilience" Project

免費網上家長講座 「當家庭遇上SEN」

《興趣能當飯食？如何拓展孩子特質和興趣》

1. 在焦慮與比較中，重整家庭的教養方向
2. 從日常生活觀察，了解孩子的特質、興趣與需要
3. 運用「五步法」陪伴孩子由興趣發展能力、建立自信與投入生活

對象：家長

費用：全免

立即報名

2026年11月5日(四) 10:00-11:45am

講者 | 莫家漢先生
（執行功能及 ADHD 教練，具教育工作背景及註冊教師資格。他致力透過講座、培訓及教練支援，協助家長及教育工作者以更理解、接納和務實的角度，看見孩子的需要、興趣與潛能，並在日常家庭生活中建立支持孩子成長的環境。）

主持 | 黎沛瑜女士
（賽馬會抗逆有「家」計劃高級培訓主任、資深社工）

主辦機構：THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學

捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

賽馬會抗逆有「家」計劃
Jockey Club "Promoting Family Resilience" Project

免費網上家長工作坊

《告別繃緊與疲憊：用簡單運動重拾身心活力》

1. 認識身體的疲勞警號
2. 體驗簡單的身體練習，覺察自己的需要
3. 建立日常簡單運動的習慣，保持身心健康

對象：家長

費用：全免

立即報名

2026年11月16日(一) 10:00-11:30am

講者 | 關詩敏女士
（註冊社工，靜觀運動協會創辦人，完成英國牛津靜觀中心「基礎靜觀認知治療導師訓練」及阿姆斯特丹大學「靜觀管教課程高級導師課程」）

主持 | 黎子健先生
（賽馬會抗逆有「家」計劃培訓主任、資深社工）

主辦機構：THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學

捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust