

各位家長：

誠邀各位參加 家校在線「抗逆有家」家長學堂計劃(中學) - 10 月講座

1.夫婦成長系列：

《從激烈爭吵的邊緣，到重建夫婦的關係》

2026 年 10 月 16 日(五)

晚上 8:00-9:30

報名連結：<https://forms.cloud.microsoft/r/D37a1Vuc6T>

2.與青少年同行系列

《走進屏幕背後：讀懂青少年的掙扎，與「醫生爸爸」共尋陪伴處方》

2026 年 10 月 21 日(三)

早上 10:00-11:30

報名連結：<https://forms.cloud.microsoft/r/FaNpARBxpz>

獎勵計劃：

為表揚家長的積極參與，若家長在 9-12 月期間出席三次由賽馬會抗逆有「家」計劃舉辦之網上講座，將可獲得由香港理工大學發出的實體證書和精美禮品乙份，並由學校代行頒發。

家長只須於網上講座結束時填寫意見問卷，並註明所屬學校和留下所需資料，即可作為出席記錄。

如有任何查詢，請致電學校電話 26643032 與楊詠渝老師聯絡。

新界鄉議局大埔區中學

家長教師會 謹啟

2026 年 9 月 30 日



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

免費網上家長講座

《走進屏幕背後:讀懂青少年的掙扎,與「醫生爸爸」共尋陪伴處方》

- 1 剖析網絡如何影響青少年的大腦發育與認知行為
- 2 解讀孩子網絡成癮的內在誘因與真實掙扎
- 3 一起交流和探討數碼世代下父母陪伴子女的關鍵角色

立即報名



對象:
家長

費用:
全免

2026年10月21日(三) 10:00-11:30am



講者 | 李明冲醫生

(精神科專科醫生、香港分析心理學會分析師會員)

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



醫療及社會科學院
Faculty of Health and Social Sciences

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

「家庭抗逆力」免費網上家長講座

講座名稱：	《走進屏幕背後：讀懂青少年的掙扎，與「醫生爸爸」共尋陪伴處方》
講座簡介：	<p>孩子總是「機不離手」，整天對著手機或電腦屏幕。作為家長，你是否也常感到困惑、無奈，甚至生氣？心裡總會想：「他到底整天在看甚麼？」「為何那麼沉迷？」「為何沒收手機，他的情緒就會大爆發？」</p> <p>我們明白，網絡已是這一代孩子成長中無法割捨的一部分。但眼見孩子對現實生活漸漸失去動力，甚至越來越少與父母溝通，很多家長都會感到無能為力：「到底應該讓他們自己決定，還是家長必須適時介入？如何介入才不會破壞親子關係？」要解答這些問題，我們首先需要走進孩子的內心，了解網絡世界到底給了他們甚麼，為何會讓他們如此著迷，甚至不願離開。</p> <p>是次講座特別邀請到資深精神科專科醫生李明冲醫生，帶領家長從醫學與大腦科學的角度，剖析網絡如何影響青少年的大腦發育與認知行為。李醫生將結合多年的臨床經驗，與家長一同讀懂孩子「網絡成癮」背後的內在誘因與真實掙扎。此外，李醫生亦會以「醫生爸爸」的雙重視角分享心底話，與家長互相交流，一起探討在數碼世代下，父母應如何拿捏陪伴與管教的角色，幫助孩子健康成長。</p>
講座重點：	<ol style="list-style-type: none">1. 剖析網絡如何影響青少年的大腦發育與認知行為2. 解讀孩子網絡成癮的內在誘因與真實掙扎3. 一起交流和探討數碼世代下父母陪伴子女的關鍵角色
日期：	2026 年 10 月 21 日 (星期三)
時間：	上午 10:00-11:30
對象：	青少年家長
費用：	全免
形式：	Zoom 網上會議
語言：	廣東話 (Zoom 提供即時字幕翻譯功能)
講者：	李明冲醫生 (精神科專科醫生、香港分析心理學會分析師會員)
主持：	黎子健先生 (賽馬會抗逆有「家」計劃培訓主任、資深社工)
報名連結：	https://forms.cloud.microsoft/r/FaNpARBxpz
講座查詢：	3400-8513
計劃網頁：	https://family-fhss.polyu.edu.hk/

夫婦成長系列



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

免費網上家長講座

《從激烈爭吵的邊緣，到重建夫婦的關係》

- 1 探討夫婦常見的爭吵原因
- 2 認識突破吵架僵局-減輕衝突的七個步法
- 3 學習以安全對話的方式啟動夫婦間的正向溝通

立即報名



對象：

家長 (鼓勵夫婦一同出席)

2026年10月16日(五) 晚上8:00-9:30



講者 |

羅玉美女士

(香港公教婚姻輔導會婚姻調解服務處 單位協調主任、
認證婚姻及家庭治療師、認可家事調解監督)

主持 |

關荃德姑娘

(賽馬會抗逆有「家」計劃高級培訓主任、資深社工)

主辦機構：



協辦機構：



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
「家庭抗逆力」免費網上家長講座

講座名稱：	《從激烈爭吵的邊緣，到重建夫婦的關係》
講座簡介：	<p>香港理工大學醫療及社會科學院 主辦 香港公教婚姻輔導會 協辦</p> <p>每天忙著照顧孩子、處理家務和應付工作，你和另一半是不是很久沒有好好對話了？常常為了一點芝麻綠豆的小事就莫名動氣，甚至在孩子面前忍不住吵起來？你心裡或許會問：「為什麼我們現在會變成這樣？難道婚姻就只能這樣互相消耗下去嗎？」</p> <p>其實，這不一定是你們不愛對方，而是家庭和工作的壓力把兩人的心力都榨乾了。很多夫婦常見的爭吵，表面上是為了誰倒垃圾、誰教功課而爭執，但背後真正的導火線，往往是長期積累的疲憊，以及覺得「我的付出沒被看見、我的委屈沒人懂」的孤單感。當稍微一碰，就容易「發火」，陷入互相指責甚至激烈爭吵的局面。</p> <p>為了協助大家找回當初有「愛」的關係，我們特別舉辦了這場講座，由婚姻及家庭治療師帶領大家一步步走出衝突：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 看清衝突真相：帶領大家拆解夫婦常見的爭吵原因，找出隱藏在怒火底下的疲憊與真實需要。 ● 學會七步減輕衝突法：學習運用情緒取向治療 (Emotionally Focused Therapy) 的七個實用步法，在快要吵架時按下暫停，有效減輕衝突。 ● 掌握安全對話：介紹意象治療 (Imago Therapy) 的安全對話技巧，讓彼此學會不帶指責的正向溝通，把每次衝突轉化為療癒和成長的機會。 <p>透過這場講座，希望讓夫婦能重新學會如何溫柔地正向溝通，找回久違了的關愛感覺！</p>
講座重點：	1. 探討夫婦常見的爭吵原因 2. 認識突破吵架僵局－減輕衝突的七個步法 3. 學習以安全對話的方式啟動夫婦間的正向溝通
日期：	2026 年 10 月 16 日 (星期五)
時間：	晚上 8:00-9:30
對象：	家長（鼓勵夫婦一同出席）
費用：	全免
形式：	Zoom 網上會議
語言：	廣東話（Zoom 提供即時字幕翻譯功能）
講者：	羅玉美女士（香港公教婚姻輔導會婚姻調解服務處 單位協調主任、認證婚姻及家庭治療師、認可家事調解監督）
主持：	關荃德姑娘（賽馬會抗逆有「家」計劃高級培訓主任、資深社工）
報名連結：	https://forms.cloud.microsoft/r/D37a1Vuc6T
講座查詢：	3400-8513
計劃網頁：	https://family-fhss.polyu.edu.hk/