

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) - 11 月講座

1. 與青少年同行系列：

《「我家孩子戀愛了？」 - 如何跟青少年「談情說愛」》

2026 年 11 月 4 日(三)

上午 10:00-11:45

報名連結：<https://forms.cloud.microsoft/r/RSfNavPrp3>

2. 當家庭遇上 SEN 系列

《興趣能當飯食？如何拓展孩子特質和興趣》

2026 年 11 月 5 日(四)

上午 10:00-11:45

報名連結：<https://forms.cloud.microsoft/r/Ex75zDVhMY>

3. 家長身心健康系列

《告別繃緊與疲憊：用簡單運動重拾身心活力》

2026 年 11 月 16 日(一)

上午 10:00-11:30

報名連結：<https://forms.cloud.microsoft/r/HC6rDG1u4V>

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 與楊詠淪老師聯絡。

新界鄉議局大埔區中學

家長教師會 謹啟

2026 年 10 月 22 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」》

立即報名

- 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



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
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：	《「我家孩子戀愛了？」 - 如何跟青少年「談情說愛」》
講座簡介：	<p>「阿囡最近成日睇住個手機笑，同同一個人密密傾？」</p> <p>「阿囡放學返嚟突然好注重打扮，仲好似有人等佢放學……」</p> <p>當發現青春期的孩子可能有心儀對象，身為家長的你是不是心情複雜？想主動關心，又怕一開口就惹孩子反感；怕孩子只是一時衝動、為試而試，想提點他保護自己，卻不知該如何適當引導；看到他經歷情傷困惑，想安慰又怕踩雷，欲言又止……其實，青春期的孩子對戀愛充滿好奇，不論是自己經歷還是聽到朋友分享，都會有好奇、疑惑、傷感與渴望傾訴的時候。他們不是不想說，只是不知從何說起。而家長也常常陷入不知如何切入的困境。</p> <p>是次講座，我們邀請到明愛「愛與誠」綜合性教育計劃黃凱莉姑娘擔任主講，與家長一起了解現今青少年的戀愛觀，並分享如何從日常話題自然切入，輕鬆、開放地談感情、談身體界線，引導孩子學會自我保護及尊重別人。讓家長成為孩子遇到感情困惑時，其中一個最重要的可靠傾訴對象。</p>
講座重點：	<ol style="list-style-type: none">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
日期：	2026 年 11 月 4 日（星期三）
時間：	上午 10:00-11:45
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：	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）
報名連結：	https://forms.cloud.microsoft/r/RSfNavPrp3
講座查詢：	3400-8513
計劃網頁：	https://family-fhss.polyu.edu.hk/

免費網上家長講座

「當家庭遇上SEN」



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

《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

立即報名



對象：
家長

費用：
全免

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：



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



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：	《興趣能當飯食？如何拓展孩子特質和興趣》
講座簡介：	<p>「看著孩子的種種成長上的挑戰，心裡滿是焦慮與矛盾——想提升他們的學習、社交和自理能力，又想給孩子空間做自己喜歡的事……究竟該如何平衡？」</p> <p>這些內心的拉扯與無力感，相信是許多有特殊教育需要（SEN）孩子的家長每天經歷的真實寫照；而在這場教養拉扯中，孩子也在默默忍受與掙扎——為了迎合外界期待、他們每天都戴上「正常」的面具（Masking）隱藏自己，回到家時內心早已疲憊不堪，積壓的焦慮與自我懷疑或許會透過發脾氣來宣泄。身為家長，我們最平實的願望，不就是希望孩子能活得幸福、自在，找到屬於自己的位置嗎？</p> <p>在尋找解方前，我們或許需要靜下心來，重新梳理自己的初心。身邊充斥著無數對「孩子應該怎樣」的期待與聲音，但這真的是我們與孩子內心所需要的嗎？當我們能嘗試擺脫外界的焦慮與雜音，才能騰出空間重新細看孩子——那些別人眼中看似「限制」或「怪異」的特質，往往正藏著他獨一無二的天賦與優勢。</p> <p>引導孩子走出一條屬於自己的路，建立自信與關鍵軟實力，過程或許不容易，但絕對有法可依。本次講座特別邀請到莫家漢先生——他致力於教育與家長支援，陪伴不少家庭走過低谷，同時他亦是一位神經多樣性（Neurodivergent）人士。透過他的實務智慧與「過來人」的切身經歷，他將引導家長擺脫外界比較與心理焦慮，梳理自家家庭的教養初心，以開放心態重新看見孩子的獨特性；同時帶領我們換個角度看孩子，學會從日常觀察中拆解特質與偏好，精準發掘潛在優勢；並教授具體實踐步驟，運用獨創的「觀察、描述、連結、試行、回看」五步法將興趣與特質轉化為關鍵軟實力，踏實地陪伴孩子把「熱愛與特質」擴展至不同的學習與發展領域，邁向自信幸福的人生！</p>
講座重點：	<ol style="list-style-type: none"> 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
日期：	2026 年 11 月 5 日（星期四）
時間：	上午 10:00-11:45
對象：	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：	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）
報名連結：	https://forms.cloud.microsoft/r/Ex75zDVhMY
講座查詢：	3400-8513
計劃網頁：	https://family-fhss.polyu.edu.hk/



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》

立即報名

- 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



📅 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：



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：	《告別繃緊與疲憊：用簡單運動重拾身心活力》
講座簡介：	<p>日復一日，我們為孩子的學業、情緒和行為操心，同時回應著來自各方的期望。忙碌之中，身體可能長時間維持同一姿勢，肩頸繃緊、腰背痠痛；腦袋亦停不下來，一邊處理眼前的事，一邊想著下一項任務。當身體與頭腦持續超載運作，疲倦、注意力下降、情緒繃緊和缺乏動力，便可能逐漸成為日常。</p> <p>我們往往催促自己加快腳步，卻忽略了這些身體發出的訊號。</p> <p>是次講座邀請關詩敏女士帶領家長認識疲憊感覺是如何在身體中累積，繼而以坐姿、站姿簡單溫和的運動，把注意力帶回呼吸、動作與身體感覺，重新連結身體，以至明白自己身體的訊息和需要。她亦會陪伴家長探索如何把簡單運動融入日常生活，毋須追求強度或表現，只需由每天動一動、鬆一鬆開始，聆聽身體的需要，逐步找回適合自己的生活節奏。在照顧家人的同時，也為自己的身心留下一點喘息空間。</p>
講座重點：	<ol style="list-style-type: none"> 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
日期：	2026 年 11 月 16 日 (星期一)
時間：	上午 10:00-11:30
對象：	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：	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)
報名連結：	https://forms.cloud.microsoft/r/HC6rDG1u4V
講座查詢：	3400-8513
計劃網頁：	https://family-fhss.polyu.edu.hk/