



2026/2027 年度 通告 (PTA004)

誠邀家長參與香港理工大學家校在線「抗逆有家」家長學堂計劃事宜

各位家長：

香港理工大學賽馬會抗逆有「家」計劃於 2026 年 9-12 月期間推行家校在線——「抗逆有家」家長學堂計劃。此計劃將免費為家長提供多元主題的網上家長講座，講座特邀各界專業人士與家長進行即時互動交流，內容涵蓋子女在不同成長階段所面臨的挑戰及備受關注的家庭議題，並深入探討以家庭關係為本的解難方法，從而提升家庭的抗逆力。

學校會定期通知學校家長有關講座的資訊，以下 9-12 月之講座預告：

小學生成長系列 • 有關孩子自發閱讀 • 有關孩子學習動機 • 有關從腦神經科學理解孩子行為 • 有關孩子的網路行為	與青少年同行系列 • 有關陪伴青少年規劃生涯 • 有關陪伴青少年善用網絡 • 有關陪伴青少年談論戀愛 • 有關理解青少年的偏差行為
當家庭遇上 SEN 系列 • 有關理解 SEN 孩子的獨特性 • 有關陪伴 SEN 孩子面對社交 • 有關培養 SEN 孩子的心靈發展	夫婦成長系列 • 有關夫婦的溝通 • 有關維繫夫婦的親密感
家長身心健康系列 • 有關自我關懷	

十月份計劃將推出三場家長講座。隨函附上每場講座的講座內容及電子宣傳海報，(附件一)內含講座介紹及報名連結，如有興趣，請家長自行透過海報上的二維碼或點擊講座內容上的連結即可報名。家長成功報名後，自動系統會即時發送 Zoom 連結；計劃機構亦會在講座前一至兩天，直接向報名家長發送出席提醒。

	講座系列	講座日期	講座名稱
1.	小學生成長系列	2026 年 10 月 13 日 (二) 早上 10:00-11:30	《從共讀到自主—如何引導孩子踏上享受閱讀之路？》
2.	夫婦成長系列	2026 年 10 月 16 日 (五) 晚上 8:00-9:30	《從激烈爭吵的邊緣，到重建夫婦的關係》
3.	與青少年同行系列	2026 年 10 月 21 日 (三) 早上 10:00-11:30	《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》

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，並由學校家長教師會代行頒發。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 26702297 與陳婉勤主任聯絡。

家長教師會主席

粉嶺公立學校校長

黃文敏謹啟

余美賢謹啟

二零二六年九月二十四日



2026/2027 年度 (PTA004)

誠邀家長參與香港理工大學家校在線「抗逆有家」家長學堂計劃事宜 回條

敬覆者：

學生姓名：_____

班 別：_____

本人已知悉有關家校在線「抗逆有家」家長學堂計劃內容，*☐有興趣參與上述網上講座，並知悉需要在講座中填寫意見時註明所屬學校和留下資料，方能計算出席紀錄。

*☐未有興趣參與上述網上講座。

此覆

家長教師會主席

家長姓名：_____

家長簽署：_____

日 期：二零二六年九月_____日

*請在適當的☐內加✓。

負責老師：陳婉勤主任。

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：	《從共讀到自主—如何引導孩子踏上享受閱讀之路？》
講座簡介：	「為什麼孩子總是不愛看書？」「只看漫畫怎麼辦？」在電子產品充斥的時代，許多家長都渴望引導孩子靜下心來走進書本世界，卻往往不知從何入手，無法有效激發他們的興趣。 其實，孩子的閱讀發展是有跡可循的。從幼稚園到小學，孩子在不同階段都有著獨特的「閱讀胃口」。只要掌握他們當下的喜好，就能輕鬆引導他們探索更廣闊的書籍。同時，如何在日常中打造一個讓孩子自然沉浸的「居家閱讀環境」，也是一門關鍵學問。 許多家長明白陪讀很重要，但現實中卻常遇到挑戰：也許自己從小對閱讀「盲摸摸」不知如何引導，也許生活太忙擠不出時間。無論您的情況如何，我們都希望能助您放下焦慮，輕鬆跨出共讀的第一步，享受親子交流的美好時光。當建立起閱讀基礎後，我們又該如何拿捏「陪伴」與「放手」的時機，幫助孩子順利從「家長陪讀」過渡到「自主閱讀」呢？為此，我們特別舉辦這場家長講座，邀請書店創辦人 Apple 為大家深入剖析「激發動機」、「環境佈置」與「父母角色」三大關鍵。希望透過這次實用且貼地的分享，讓您在陪伴孩子踏上閱讀之路時不再孤單，而是擁有滿滿的支持與靈感。
講座重點：	1. 如何激發不同年齡階段孩子的閱讀動機？ 2. 如何在家中打造良好的閱讀環境與氛圍？ 3. 家長在陪伴過程中，應扮演什麼樣的關鍵角色？
日期：	2026 年 10 月 13 日 (星期二)
時間：	上午 10:00-11:30
對象：	小學生家長
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：	Apple 王淑蕙 (繪本·空間 Room For Life 創辦人、文學學士、中國神學研究院道學碩士。多年從事兒童及家長工作，鼓勵家長生命成長、孩童生命教育以及親子共讀。)
主持：	黎沛瑜姑娘 (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/15s8Tji9Ha
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

免費網上家長講座

本講座不設錄影重溫，請大家把握機會參與。

《從共讀到自主-如何引導孩子踏上享受閱讀之路?》

立即報名

- 1 如何激發不同年齡階段孩子的閱讀動機?
- 2 如何在家中打造良好的閱讀環境與氛圍?
- 3 家長在陪伴過程中, 應扮演什麼樣的關鍵角色?

對象:
小學生家長

費用:
全免



2026年10月13日(二) 10:00-11:30am



講者 | 王淑蕙 Apple

(繪本·空間 Room For Life 創辦人，文學學士，中國神學研究院道學碩士。多年從事兒童及家長工作，鼓勵家長生命成長、孩童生命教育以及親子共讀)

主持 | 黎沛瑜姑娘

(賽馬會抗逆有「家」計劃高級培訓主任、資深社工)

主辦機構:



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：	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 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？」 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。 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： ● 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愈和成長的機會。 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！
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/

免費網上家長講座



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

《從激烈爭吵的邊緣，到重建夫婦的關係》

立即報名

- 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

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：	《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：	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？」 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。 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。
講座重點：	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/



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

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

