

主辦機構：

承辦機構：



中華人民共和國香港特別行政區政府  
教育局  
Education Bureau  
The Government of the Hong Kong Special Administrative Region  
of the People's Republic of China



# 職場家長教育課程

## 午間網上專題講座

### 親子同行： 促進理解與合作的溝通策略



2026年2月9日  
(星期一)

內容：

- 透過正向家長教育提升家長身心健康
- 不同成長階段的有效教養技巧，處理衝突的六個步驟



嘉賓：梁佩欣女士  
• 註冊社工

### 解鎖育兒圖鑑： 陪伴孩子成長的長遠心法



2026年2月27日  
(星期五)

內容：

- 子女於不同年齡階段的角色與期望轉變
- 各個成長階段的教養貼士
- 與不同家庭成員協作的方法



嘉賓：麥潤壽先生  
BBS, MH  
• 資深青少年教育工作者

### 支持孩子成長：從自我關懷開始



2026年3月13日  
(星期五)

內容：

- 自我對話反思練習及不同類型自我對話（批判性與關懷性）的身體反應
- 於育兒中的自我關懷概念
- 自我關懷簡短練習



嘉賓：周美玲博士  
• 註冊教育心理學家

### 從心出發： 成為自己和孩子情緒的守門員



2026年3月27日  
(星期五)

內容：

- 識別家長壓力的徵兆
- 家長心理健康對兒童/青少年成長的正面影響
- 兒童/青少年心理健康的發展及需要，及對其關注與支援（包括家校合作）



嘉賓：張正平醫生  
• 精神科專科醫生



報名  
連結

### 講座時間

下午1時15分 至 1時45分

查詢電話：2185 7106（陳先生）  
WhatsApp：5402 1404