



基督教聖約教會堅樂中學
家長教師會

「家長教室」成長工作坊系列 (第一階段)

各位家長：

學校一向積極透過家長教師會推動家校合作，建立家長與學校的伙伴關係，並推廣家長教育。透過各項活動，讓家長了解青少年發展需要，促進學生身心健康、愉快而均衡的成長，同時關顧家長的身心健康，加強家校之間的溝通與協作。

為讓家長好好照顧身心健康，擁有休息與紓壓的時間，並掌握教養孩子的知識與技巧，學校將於 2025 年 12 月至 2026 年 3 月期間舉辦兩階段家長工作坊，提供合適的教育活動，以支援家長在各方面的需要，協助家長持續實踐正向教養，從而促進學生身心的正向成長，請家長踴躍參與。工作坊詳情如下：

- 主 題：「正向品格教育」家長工作坊
日 期：第一階段：18/12/25(四), 8/1/26(四), 15/1/26(四), 22/1/25(四)
時 間：下午 2 時至 3 時 45 分 [共 8 次]
地 點：207 室
對 象：各級家長
內 容：參附件一
名 額：30 位 (先到先得)
形 式：現場實體進行,包括簡報講解主題及案例分析。附以小組互動,如組員分享、角色扮演、體驗式活動等,以深化家長對主題的認知。
講 員：參附件二

家長教師會主席
林敏儀 謹啟

2025 年 11 月 22 日

附件一

日期	主題	家長教育課程架構	綱領	負責導師
18/12/2025 (四)	懂情緒，才懂孩子	範疇三	<ul style="list-style-type: none"> ● 當孩子哭鬧、頂嘴、不合作時，情緒管理是教養的關鍵 ● 從「我好累」到「我懂了」 ● 不被情緒牽著走 	凌葉麗嫻女士 何曉晴先生
08/01/2026 (四)	怎樣說青少年才會聽	範疇三	<ul style="list-style-type: none"> ● 打開青少年的溝通頻道 ● 重新建立溝通的妙法 ● 成為亦師亦友的父母 	何英慧女士 蔡鳳萍女士
15/01/2026 (四)	AI 給親職工作帶來的衝擊	範疇二	<ul style="list-style-type: none"> ● 面對 AI 的普及，父母須知與心態 ● 示範 AI 基本運作，概念與應用 ● 迎向 AI 與科技時代的親子關係攻略 	何曉晴先生 蔡鳳萍女士
22/01/2026 (四)	品格培養抗逆力	範疇一	<ul style="list-style-type: none"> ● 抗逆力是甚麼 ● 認識個人內在抗逆的品格強項 ● 培養孩子抗逆力 	凌葉麗嫻女士 蔡鳳萍女士

附件二 講師簡介

凌葉麗嬋女士 - Mrs. Josephine Ling

- 為非牟利機構「香港有品運動」發起人之一，現任機構總幹事
- 「6A 品格教育™」美國認證督導及培訓師
- 自 2006 年「香港有品運動」成立至今，致力推動品格教育，經常應邀出席政府部門、社會機構、家長教師會，主領公開講座及培訓導師。
- 為協助家庭、學校推行品格教育，17 年前起全力策動「有品校園」計劃，至今全港已超過 500 間幼稚園及中小學參加。
- 透過舉辦 6A 講座，已接觸超過 100000 人
- 服務範圍遠及澳門，經常應邀與澳門政府部門合作，推動品格文化活動
- 於 2008 年獲選為「全港傑出青年婦女義工」；及
- 於 2012 年獲選為「香港十大傑出家長」

蔡鳳萍女士 - Ms Iris Choi

- 美國麥道衛事工認證「6A 品格教育™」認證講師
- 香港有品運動「6A 品格教育™」認證講師
- 香港註冊社工
- 香港理工大學社會工作(榮譽)學士
- 香港中文大學社會工作學系兒童為本遊戲治療(五天工作坊及實習課)出席證書
- 曾任十年幼稚園社工，為學生及其家長提供支援和輔導服務
- 曾任十年青少年社工，豐富外展及個案工作經驗
- 資深家長講座及工作坊經驗

何曉晴先生 - Mr. Sunny Ho

- 美國麥道衛事工認證「6A 品格教育™」認證講師
- 香港有品運動「6A 品格教育™」認證講師
- 英國曼徹斯特都會大學軟件工程（一級榮譽）學士
- 英國曼徹斯特大學軟件工程碩士
- 資深家長講座及工作坊經驗
- 全職父親

何英慧女士 - Ms Vivian Ho

- 美國麥道衛事工認證「6A 品格教育™」認證講師
- 香港有品運動「6A 品格教育™」認證講師
- 香港註冊社工
- 香港浸會大學社會工作(榮譽)學士
- 香港中文大學社會工作學系家庭輔導及家庭教育文學碩士
- 香港中文大學社會工作學系兒童為本遊戲治療(五天工作坊及實習課)出席證書
- 逾十年中學駐校社工，為學生及其家長提供支援和輔導服務
- 資深家長講座及工作坊經驗
- 曾任綜合青少年服務中心主任