

2026年第1季會員通訊

家長講座：

[1+1]午間家長講座


 Seek Growth, Seed Growth
 追求成長 與孩同行
活動報名

1+1 午間家長講座
全新模式

每個系列每月一主題 ① 主題講座
 每個主題分2個講座進行 ② 難題解答

限時會診
 個別系列定時後
 設有講者互動時間

MON 管教系列

專題系列 WED

FRI 專家系列

「1+1午間家長家長講座」過去分享了不少育兒知識和解答日常育兒難題，為了完善講座內容及結構，全新模式「1+1」午間家長講座將於6月正式推出🎉！講庭分為三大系列，包括：



[了解詳情](#)

🔴隔週一：管教系列

育兒無從入手？由講者與大家分享有關管教的知識和技巧！

🔴隔週三：專題系列

針對幼兒成長及日常學習的專題講座，助你全方位掌握育兒策略！

🔴隔週五：專家系列

邀請不同領域專家，為大家拆解由營養、習慣到家庭關係的種種教養疑難！

「1+1午間家長家長講座」特色：

- 於午間舉行，方便在職家長參與
- 講座分為兩節，第一節是理論或知識分享，第二節是問答環節
- 講座完結後，完成問卷即可下載筆記，方便重溫內容

最新消息

Podcast節目《育兒5分鐘》上架



節目由資深傳媒人白原顯（小白）以及資深註冊社工黃家嘉姑娘（Kaka）主持，每集用5分鐘時間，與聽眾走訪全球不同角落，拆解最有趣、最意想不到的育兒案例。內容於Spotify及YouTube同步更新。



[按此從Spotify收聽](#)



[按此從YouTube收聽](#)

活動回顧

家庭議會撥款開辦之家庭教育系列第一期花絮



由民政及青年事務局及家庭議會合辦的「家庭教育推廣計劃」撥款支持，以「培育幸福家庭・提升親子關係」為主題的家庭教育項目－「親職靜觀」及「安全圈教養」於去年9月開展，已完成第一期課程。參加的家長們均有所得著，能紓緩育兒壓力之餘，亦掌握正面處理孩子情緒與行為的方法，促進親子關係，成效顯著



[收看花絮](#)

獲邀出席抗「逆」有家網上家長講座



免費網上家長講座

《當幼兒情緒崩潰怎麼辦？其「預防」與「處理」》

2026年3月31日(二)
10:00-11:15am

對象：幼兒家長
費用：全免

講者：林慧雯女士
(慈慧幼苗教育主任、幼兒教育專業)

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)



- 1 認識幼兒情緒起伏的軌跡
- 2 拆解情緒崩潰背後的成因
- 3 建立夫婦協調與配搭的默契

中心教育主任、幼兒教育專業導師林慧雯(Angela)獲邀出席由賽馬會抗逆有「家」計劃舉行的網上家長講座，講座以「當幼兒情緒崩潰怎麼辦？其『預防』與『處理』」為題。內容包括認識幼兒情緒起伏的軌跡、拆解情緒崩潰背後的成因和建立夫婦協調與配搭的默契。希望讓家長更有信心和能力處理孩子的情緒挑戰之餘，亦能建立穩定的育兒夥伴關係。

推介重溫

孩子不當行為的終極篇



孩子不當行為的終極篇



費用全免

林慧雯(Angela)
• 慈慧幼苗教育主任
• 幼兒教育專業導師

午間網上家長講座

慈慧幼苗教育主任、幼兒教育專業導師林慧雯 (Angela) 在早前的「1+1」午間家長講座中，教授家長如何在幼兒出現不當行為時撤去享受，以及在滋擾行為中使用故意忽視方法，讓家長掌握說指示要注意的技巧，以及建立小朋友良好行為的方法。



講座重溫

兒科醫生詳解6大嬰幼兒喝水疑問



兒科醫生詳解6大嬰幼兒喝水疑問



何蓉蓉
兒科專科醫生

天氣日漸炎熱，無論成人還是小童，同樣需要補充足夠水份，避免中暑或脫水，但不同階段的嬰幼兒每天要喝多少份量的水？嬰幼兒如出現脫水會有什麼徵狀？由兒科專科醫生何蓉蓉向大家拆解6大嬰幼兒喝水疑問。



文章重溫

有關「慈慧幼苗」

「慈慧幼苗」由羅鷹石慈慧基金創始贊助於2014年成立，是一所致力拓展0至6歲幼兒培育及發展的慈善機構，透過互動資源平台及專業的家長教育培訓課程等服務，教育公眾正確的育兒知識，帶動社會重視家庭的心理健康，啟導幼兒建立正向思維與正面價值觀，從而締造理想的社會環境。截至2025年底，服務覆蓋逾 600 間學校、機構及公司，累積受惠人數超200,000 人。

地址：香港灣仔港灣道23號鷹君中心G01舖
電話：(852) 2185 7106 | WHATSAPP：(852) 5402 1404

電郵：info@healthyseed.org |

網址：<https://healthyseed.org>

