

「精神健康多面睇」短片系列

以精簡分享的20+條短片（10-20分鐘）陪伴家校社應對疫情、預備恢復面授課堂及重回校園的身心靈轉變

講者：大學學者、精神科醫生、臨床心理學家、教育心理學家、社工等專家

2022年4月開始
定期更新

登記 / 訂閱



<https://forms.gle/8cqsqHZA88VtHyZo7>

家長教育篇

首輪短片：
如何和青少年子女溝通
童年的焦慮：給予孩子安全感



教師 精神健康篇

首輪短片：
以變應變
當你山窮水盡時？



支援學生篇

首輪短片：
思維彈性
學生情緒支援
睡眠困擾評估和介入



歡迎各位隨時觀看及傳送同行。

本周主題 (共 4 篇)：

- 1) 支援學生篇：「逆疫成長小秘訣」、「運用「智慧工具」於教學上」
- 2) 教師精神健康篇：「照顧好自己」
- 3) 家長教育篇：「回應子女躺平：廣告中的成長型思維」

已上載的短片主題 (共 7 篇)：

- 4) 支援學生篇：「思維彈性」、「學生情緒支援」、「睡眠困擾評估和介入」
- 5) 教師精神健康篇：「以變應變」、「當你山窮水盡時？」
- 6) 家長教育篇：「如何和青少年子女溝通」、「童年的焦慮：給予孩子安全感」

分享平台連結：

網頁 (載有短片、投影片、小編筆記圖文)：<https://hkcmha.org/mhshortvideo/>

YouTube (載有短片、網頁及相關連結)：<https://youtube.com/channel/UCAGsNxDjwB3T0IFVwB5UEuQ>

Facebook (載有小編筆記圖文、短片及網頁連結)：<https://shorturl.at/oxlL9>

Instagram (載有小編筆記圖文、短片及網頁連結)：

https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&redir_token=QUFFLUhqa1lpajJiSEdJYWV3TmRDVmhGSm9aZmZKTGZMZ3xBQ3Jtc0ttOVZUamgtNW5lcVhvczBPNFINX2xzX181XzIPWnlZUTZUWTFrZWlNM28yLUNBb3pPdTJtZGJ2ZUJuRIUzMGh0b2pSSIN5dGwtWDhBbk5lSIQyTVNaeXNZTKl5WnV1UmJxUnZPcjI6M3IsVHk5QzRBRQ&q=https%3A%2F%2Finstagram.com%2Fhkcmha%3Ffigshid%3DYmMyMTA2M2Y%3D

Linkedin (載有小編筆記圖文、短片及網頁連結)：<https://shorturl.at/IBMSX>