

疫流停課·不停「愛」

面對疫情及停課等難以預計的狀況，不少學生因感到壓力和困擾而情緒波動。教育局製作了一系列心理教育短片，讓家長掌握協助子女處理負面情緒和精神壓力的技巧。

★家長篇（一）關愛自己小貼士：

- 培養正面思考
- 保持身心健康
- 與人保持聯繫
- 逆境中尋找目標和意義



<https://www.youtube.com/watch?v=ctnzof2BIUM>

★家長篇（二）關愛子女之輔導基本功小貼士：

- 認識子女的正常壓力反應
- 持續觀察、給予時間適應
- 以基本輔導技巧表達關心
- 識別情緒警號、適時尋求協助



<https://www.youtube.com/watch?v=9W3Dxirhj8I>