



通告編號：2023/24-200

教育局教育心理服務 (九龍一) 組主辦 「『家』多點守護」— 家長網上工作坊

各位家長：

初中學生面對不少成長上的挑戰，例如生理和心理上的變化、自我形象的探索和建立、朋輩相處和學業帶來的壓力等，難免會感到緊張、徬徨。我們鼓勵家長給予子女多點關心和支持，這對於幫助他們面對壓力是非常重要的。此外，家長需多關注和守護子女的精神健康，及早識別他們在學習、社交及情緒上的需要，給予適當的回應，並適時尋求專業人士的協助。有見及此，本組誠意邀請家長參加是次「『家』多點守護」家長網上工作坊，藉以提升家長對子女精神健康的認識及加強對子女的支援。

對象：中一至中三學生的家長


時間：上午 9:30 至 11:30 (上午 9:15 開始登入)

形式：透過 Zoom 軟件，以網上形式進行

工作坊詳情：

| 節次 | 日期 | 內容 | 講者 |
|----|--------------------------|--|-----------------------|
| 一 | 2024 年 6 月 4 日 (星期二) | <ul style="list-style-type: none">● 青春期子女的情緒變化 / 精神健康的挑戰 (如朋輩關係、爭取獨立及腦部發展)● 如何建立子女心理安全● 培養獨立自主的子女：認識執行功能及腦神經可塑性● 如何指導子女循序漸進地成為獨立的個體 | 註冊臨床 心理學家 陳雅文女士 |
| 二 | 2024 年 6 月 11 日 (星期二) | <ul style="list-style-type: none">● 父母的情緒對子女的影響● 自我關懷 / 靜觀初體驗 / 尋求協助 | |
| 三 | 2024 年 6 月 18 日 (星期二) | <ul style="list-style-type: none">● 七好減壓法● 從日常生活習慣應對壓力 | |
| 四 | 2024 年 6 月 25 日 (星期二) | <ul style="list-style-type: none">● 洞悉子女情緒困擾的警號及如何應對● 青少年可能出現的焦慮及抑鬱癥狀● 有效的溝通技巧 | |

報名方法：有意參加上述工作坊的家長請於 2024 年 5 月 31 日或之前透過以下連結或二維碼 (QR code) 報名：

| | |
|--|---|
| 家長網上報名連結： https://forms.gle/AvyV6WiaPCZYcDd67 |  |
|--|---|

備註

1. 由於名額有限，報名將以先到先得形式辦理。
2. 獲取錄的家長將於工作坊舉行前一星期收到確認電子郵件，並附有網上工作坊的登入詳情及有關資訊，因此請參加者確保填寫的電郵地址正確。如沒有收到電郵通知，即表示申請未獲接納。
3. 請家長盡量抽空出席所有節次，並保留這份資料作參考。
4. 本工作坊將以粵語進行。
5. 如舉行工作坊當日早上 6:30 或之後懸掛 8 號或以上颱風訊號、發出黑色暴雨警告，該日的工作坊將會取消。
6. 如對工作坊有任何查詢，請與鄧健欣女士(電話號碼 3698 4307)或戴慧筠女士(電話號碼：3698 3995)聯絡。

校長
談國軒

2024 年 5 月 23 日