教育局教育心理服務（新界東）組主辦

「家」多點守護 — 家長網上工作坊

簡介

高小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、呈分試和升中派位帶來的壓力等，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，及早識別他們在精神或情緒上的需要，給予適當的回應，並適時尋求專業人士的協助。有見及此，教育局教育心理服務（新界東）組將於7月至8月舉辦名為「『家』多點守護」的家長網上工作坊，藉以提升家長對子女精神健康的認識及加強他們支援子女的技巧。

工作坊內容

第一節

- 青春期子女的情緒變化
- 家庭對於青春期子女在精神健康發展方面的重要性和父母角色的定位
- 父母如何辨識子女面對精神健康問題的訊號
- 父母如何幫助子女面對呈分試、升中派位等帶來的壓力

第二節

- 子女的成長發展階段及父母需關注的情緒困擾特徵
- 以實證為本的策略，用青春期子女受落的方式緩解情緒／精神健康困擾
- 父母如何調節對子女的期望

第三節

- 面對子女受情緒／精神健康困擾時的即時應對技巧
- 與子女建立有效的溝通模式以助處理其情緒困擾、衝突和對抗行為

第四節

- 如何兼具情與理，在與青春期子女相處中管教而不失關係
- 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹

活動詳情

對象：小四至小六學生的家長
日期： 2023年7月28日 (星期五)
2023年8月4日 (星期五)
2023年8月18日 (星期五)
2023年8月25日 (星期五)
時間：上午9時30分至11時30分
講者：江偉賢博士 (臨床心理學家)
形式：網上視像會議
費用：免費
截止報名日期：2023年7月14日
(名額有限，先到先得)
查詢電話：3547 2221

報名連結

「家」多點守護 — 家長網上工作坊
報名表格