



「家」多點守護 — 家長網上工作坊

簡介

中學生在成長路上面對不少的挑戰，例如適應生理上的轉變、應付學業壓力、處理朋輩關係等，難免會感到焦慮、緊張或徬徨。為幫助他們面對壓力，我們鼓勵家長給予子女多點關心和支持，尤其是關注和守護子女的精神健康，及早識別他們的情緒需要，並給予適當的回應和適時尋求專業人士的協助，儘早提供支援。

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

第二節

- 青春期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

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：中一至中三學生的家長

日期：2023年5月9日（星期二）

2023年5月16日（星期二）

2023年5月23日（星期二）

2023年5月30日（星期二）

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4月24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

