

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：

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，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：小四至小六學生的家長

時間：上午9:30至上午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4月9日 （星期二）	<ul style="list-style-type: none"><li>如何建立子女心理安全</li><li>培養自律的孩子:認識執行功能及腦神經可塑性</li><li>如何指導子女建立溫習時間表</li></ul>	註冊臨床 心理學家 陳雅文女士
二	2024年4月16日 （星期二）	<ul style="list-style-type: none"><li>父母的情緒對子女的影響</li><li>自我關懷 / 靜觀初體驗 / 尋求協助</li></ul>	
三	2024年4月23日 （星期二）	<ul style="list-style-type: none"><li>七好減壓法</li><li>從日常生活習慣應對壓力</li></ul>	
四	2024年4月30日 （星期二）	<ul style="list-style-type: none"><li>洞悉子女情緒困擾的警號及如何面對</li><li>辨識自己及子女的需要</li><li>認識子女可能面對的各種焦慮</li></ul>	

報名方法：有意參加上述工作坊的家長請於**2024年4月5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/FFuM7JYCJ8MNzr7Z8>



**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) 或姚靜嵐女士(電話號碼：3698 4305) 聯絡。

教育局  
教育心理服務(九龍一)組

二零二四年三月十二日