

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。

教育局
教育心理服務(九龍一)組

二零二四年五月七日