

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：

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。同時，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（九龍一）組將於3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	2022年3月1日 (星期二)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 青春期子女的情緒變化 / 精神健康的挑戰 (如朋輩關係、家庭關係帶來的焦慮、抑鬱)</li><li>• 父母對於青春期子女在精神健康發展方面的重要性及父母角色定位</li></ul>	臨床心理學家
二	2022年3月8日 (星期二)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 青春期子女的成長發展階段及需關注的地方</li><li>• 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</li></ul>	
三	2022年3月15日 (星期二)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 子女受情緒 / 精神健康困擾時的即時應對技巧</li><li>• 與子女建立有效的溝通模式以助處理其情緒困擾</li></ul>	
四	2022年3月22日 (星期二)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 如何兼具情與理，在與青春期子女相處中管教而不失關係</li><li>• 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力</li><li>• 專業人士的介入角色及家校合作的重要性</li><li>• 社區資源介紹</li></ul>	

報名方法：有意參加上述工作坊的家長請於 **2022年2月24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/7GsAmgQJvJPh6WoQA>



**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，請與彭麗文女士(電話號碼：3698 4308)聯絡。

教育局  
教育心理服務(九龍一)組

二零二二年一月十三日