

「在家·好精神」

主題式「守門人」家長網上工作坊

簡介



學生在成長的不同階段，面對着不少轉變及挑戰，例如轉銜適應、學習及考試壓力、朋輩關係等，有時難免會感到困擾及徬徨，需要更多的引導及肯定。家長是子女們的重要守護者，我們鼓勵家長給予子女多點關心和支持，認識守護子女的精神健康的方法。有見及此，教育局將於2022年9月至12月為全港中、小學的學生家長舉辦「在家·好精神」主題式「守門人」家長網上工作坊。工作坊分四場進行，每場兩小時，家長可按自己的需要報讀合適的場次。

工作坊主題內容

- (一) 加強子女適應能力
- (二) 協助子女處理學習壓力
- (三) 提升子女抗逆思維能力
- (四) 認識和照顧有精神健康需要子女的技巧

工作坊（二）

《壓力處理我有計》

日期: 2022年10月27日（星期四）

時間: 上午9時30分至11時30分

講者: 香港中文大學醫院註冊臨床心理學家陳雅文女士

形式: 以Zoom進行

費用: 免費

截止報名日期: 2022年10月20日

查詢電話: 3698 3995

教育局教育心理服務（九龍一）組

報名:



<https://forms.gle/JP9b2XFDDsjTly3C8>

備註: 已報名的家長將於工作坊舉行前兩天收到登入資料的電子郵件。