

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。

工作坊詳情：

節次	日期	內容	講者
一	2021年11月3日 (星期三)	<ul style="list-style-type: none"> 家庭在子女情緒 / 精神健康發展上的重要角色 兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰(如焦慮、抑鬱) 	臨床心理學家
二	2021年11月10日 (星期三)	<ul style="list-style-type: none"> 子女的成長發展階段及需關注的地方 以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女 	
三	2021年11月17日 (星期三)	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
四	2021年11月24日 (星期三)	<ul style="list-style-type: none"> 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力 如何在困境中與子女建立和諧及有效的互動 專業人士的介入角色及家校合作的重要性 社區資源介紹 	

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

對象：小四至小六學生的家長

報名方法：有意參加上述工作坊的家長請於**2021年10月22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/j8L6z1USnuepzJ5o9>

