

【附件一】

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10月2日 (星期三)	• 子女的成長發展階段及需關注的地方 • 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色	註冊臨床 心理學家 胡皚心女士及 鄧朗然博士
二	2024年10月9日 (星期三)	• 兒童面對的情緒/精神健康挑戰 • 認識精神健康 • 認識精神健康問題的徵兆和警號 • 以實證為本的策略支援有情緒/精神健康困擾的子女	
三	2024年10月16日 (星期三)	• 如何與子女「共情」 • 如何回應受精神健康困擾的子女 • 與子女建立有效的溝通模式	
四	2024年10月23日 (星期三)	• 「幫人先幫自己」- 如何自我關顧 • 如何拆解與子女的「相處困局」 • 專業人士的介入角色及家校合作的重要性	

報名方法：有意參加上述工作坊的家長請於**2024年9月27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/7digqEGz5cQCrwpP9>

