

「在家·好精神」主題式「守門人」家長網上工作坊簡介

家長是子女的重要守護者，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。「在家·好精神」主題式「守門人」家長網上工作坊旨在加強家長作為「守門人」的信心及技巧，幫助他們及早識別及支援子女在精神健康方面的需要，以正面的態度協助子女面對成長路上的挑戰。

是次工作坊共有四個主題，分別為加強子女適應能力、協助子女處理學習壓力、提升子女抗逆思維能力及認識和照顧有精神健康需要子女的技巧。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。

第二場工作坊：《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

報名日期：2022 年 10 月 6 日至 20 日



教育局教育心理服務（九龍一）組主辦

「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。

校園好精神
Mental Health
@ School