



## 「『家』多點守護」- 家長網上工作坊

### 家長邀請信

敬啟者：

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，難免會感到焦慮、緊張或徬徨。為幫助他們面對壓力，我們鼓勵家長給予子女多點關心和支持，尤其是關注和守護子女的精神健康，及早識別他們的情緒需要，並給予適當的回應和適時尋求專業人士的協助，儘早提供支援。有見及此，教育局教育心理服務（新界東）組將於2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他們支援子女的技巧。工作坊詳情：

對象：中四至中六學生的家長

時間：上午9:30至11:30 (上午9:15開始登入)

講者：江偉賢博士 (臨床心理學家)

形式：透過Zoom軟件，以網上形式進行

節次	日期	內容
一	2023年2月17日 (星期五)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 青春期子女的情緒變化</li><li>• 家庭對於青春期子女在精神健康發展方面的重要性和父母角色的定位</li><li>• 父母如何辨識子女面對精神健康問題的訊號</li></ul>
二	2023年2月24日 (星期五)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 青春期子女的成長發展階段及父母需關注的情緒困擾特徵</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	2023年3月3日 (星期五)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 面對子女受情緒／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、衝突和對抗行為</li></ul>
四	2023年3月10日 (星期五)	<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**2023年2月8日或之前**透過以下連結或二維碼 (QR code) 報名，由於名額有限，報名將以**先到先得**形式辦理。

家長網上報名連結：

<https://forms.office.com/r/KMWsZmp7nQ>



(下頁續)

**備註：**

1. 本工作坊將以粵語進行。
2. 獲取錄的家長將於工作坊舉行前一星期內收到確認電子郵件，通知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. 請家長保留這份資料作參考，並盡量抽空出席所有工作坊。
4. 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。
5. 如對工作坊有任何查詢，請與郭頌婷女士(電話號碼：3547 2221)聯絡。

此致  
各位家長



慈幼英文學校校長  
杜玉燕 謹啟

二〇二三年一月二十一日