


「『家』多點守護」—家長網上工作坊

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、自我形像的探索和建立、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，教育局教育心理服務(九龍一)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子女的支援。詳情如下：

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：以 Zoom 進行 費用：免費 截止報名日期：2024 年 4 月 5 日 (家長自行按右面網址報名)	報名網址： <a href="https://forms.gle/FFuM7JYCJ8MNzr7Z8">https://forms.gle/FFuM7JYCJ8MNzr7Z8</a> 
--	---

工作坊詳情：

節次	日期	內容
一	2024 年 4 月 9 日(星期二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 如何建立子女心理安全</li> <li>● 培養自律的孩子：認識執行功能及腦神經可塑性</li> <li>● 如何指導子女建立溫習時間表</li> </ul>
二	2024 年 4 月 16 日(星期二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 父母的情緒對子女的影響</li> <li>● 自我關懷/靜觀初體驗/尋求協助</li> </ul>
三	2024 年 4 月 23 日(星期二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 七好減壓法</li> <li>● 從日常生活習慣應對壓力</li> </ul>
四	2024 年 4 月 30 日(星期二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 洞悉子女情緒困擾的警號及如何面對</li> <li>● 辨識自己及子女的需要</li> <li>● 認識子女可能面對的各種焦慮</li> </ul>

此致  
各家長會員



將軍澳天主教小學家長教師會主席蔡佩茵女士

二零二四年三月十八日

回 條

家教十四

本人已閱讀是次家長網上工作坊的資訊。(家長自行網上報名)

本人  參加是次家長網上工作坊。

未能抽空參加是次家長網上工作坊。

此 覆

學生姓名：\_\_\_\_\_ 班 別：\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

二零二四年三月\_\_\_\_日