




「在家·好精神」主題式「守門人」家長網上工作坊

為推廣守護子女的精神健康的方法，將軍澳天主教小學家長教師會向貴家長推廣由教育局心理服務（九龍一）組舉辦「在家·好精神」主題式「守門人」家長網上工作坊。「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。

工作坊共有四個主題，是次工作坊的主題為《及早識別找辦法》。內容是有關認識和照顧有精神健康需要子女的技巧。詳細資料請閱附頁。家長如參加請自行報名。活動資料如下：

日期：2022年11月24日（星期四） 時間：上午9時30分至11時30分 講者：香港中文大學醫院精神科專科醫生林煒醫生 形式：以Zoom進行 費用：免費 截止報名日期：2022年11月11日 查詢電話：36983995 備註：已報名的家長於工作坊舉行前兩天收到登入資料的電子郵件。	報名網址： https://forms.gle/JP9b2XFDDsjTLy3C8 報名二維碼： 
--	---

此致
各家長會員

將軍澳天主教小學家長教師會主席姚建成先生
二零二二年十一月二日



回 條

本人已閱讀是次家長網上工作坊的資訊。
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：_____

二零二二年十一月____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) 認識和照顧有精神健康需要子女的技巧
- (四) 提升子女抗逆思維能力

工作坊（三）

《及早識別找辦法》

日期: 2022年11月24日（星期四）
時間: 上午9時30分至11時30分
講者: 香港中文大學醫院精神科專科醫生林煒醫生
形式: 以Zoom進行
費用: 免費
截止報名日期: 2022年11月11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。