

**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  | 2025年5月6日<br>(星期二)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 子女的成長發展階段及需關注的地方</li> <li>• 家庭在子女情緒 / 精神健康發展上的重要角色</li> </ul>                                              | 註冊臨床心理學家<br>胡皚心女士及<br>鄧朗然博士 |
| 二  | 2025年5月13日<br>(星期二) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰</li> <li>• 認識精神健康</li> <li>• 認識精神健康問題的徵兆和警號</li> <li>• 以實證為本的策略支援有情緒/精神健康困擾的子女</li> </ul> |                             |
| 三  | 2025年5月20日<br>(星期二) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 如何與子女「共情」</li> <li>• 如何回應受精神健康困擾的子女</li> <li>• 與子女建立有效的溝通模式</li> </ul>                                     |                             |
| 四  | 2025年5月27日<br>(星期二) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 「幫人先幫自己」- 如何自我關顧</li> <li>• 如何拆解與子女的「相處困局」</li> <li>• 專業人士的介入角色及家校合作的重要性</li> </ul>                        |                             |

報名方法：有意參加上述工作坊的家長請於**2025年4月30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/YJ9tTakQaoZLFWux8>



**備註：**

1. 由於名額有限，報名將以先到先得形式辦理。
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，並附有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. 請家長盡量抽空出席所有節次，並保留這份資料作參考。
4. 本工作坊將以粵語進行。
5. 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。
6. 如對工作坊有任何查詢，請與鄧健欣女士(電話號碼：3698 4307)或姚靜嵐女士(電話號碼：3698 4305)聯絡。

教育局  
教育心理服務(九龍一)組

二零二五年四月一日