



各位四至六年級家長：

有關「『家』多點守護」家長網上工作坊事宜

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，難免會令學生感到緊張、徬徨。我們鼓勵家長給予子女多點關心和支助，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，本組邀請家長參與是次「『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。

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

報名方法：有意參加上述工作坊的家長請於 **2024 年 4 月 5 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/FFuM7JYCJ8MNzr7Z8	
--	---

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，請與教育局彭麗文女士(電話號碼:36984308)聯絡。

家長教師會主席：游冬梅女士

二零二四年三月十九日

回 條

游主席：

本人已收到大埔官立小學家長教師會通告2023/2024年度第15號，有關「『家』多點守護」家長網上工作坊事宜，經已知悉。

()班學生：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

二零二四年三月 日