



2024/25 年度 家長教師會通告 第 22 號

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）組將於 5 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對子女的支援工作坊內容可參閱附上的家長邀請信。家長可透過信內的連結或二維碼（QR code）直接於網上報名。報名將以**先到先得**形式辦理，截止報名日期為**4 月 30 日**。工作坊的報名事宜上載於教育局「校園·好精神」網站(<https://mentalhealth.edb.gov.hk>)。有關登入網上工作坊的詳情，教育局將以電郵形式通知所有獲取錄的參加者。

家長教師會主席：游冬梅女士

二零二五年四月七日

回 條

游主席：

本人已收到大埔官立小學 2024/2025 年度家長教師會通告第 22 號，有關「『家』多點守護家長網上工作坊」事宜，內容已經知悉。

() 班學生姓名：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零二五年四月 日

備註：*請在適當的選項內填「✓」

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

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