



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	2026 年 1 月 7 日 (星期三)	<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
二	2026 年 1 月 14 日 (星期三)	<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	2026 年 1 月 21 日 (星期三)	<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	2026 年 1 月 28 日 (星期三)	<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：請於 2026 年 1 月 2 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.office.com/r/xcryZbRGkq	
--	---

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，請與戴女士(電話號碼：3698 3995)或姚女士(電話號碼：3698 4305)聯絡。
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，請與鄧女士(電話號碼：3698 4307)或姚女士(電話號碼：3698 4305)聯絡。

家長教師會主席：游冬梅女士

二零二五年十二月十日

回 條

游主席：

本人已收到大埔官立小學家長教師會通告2025/2026年度第11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：_____

二零二五年十二月 日