



大埔崇德黃建常紀念學校家長教師會

2023/2024 年度

<「『家』多點守護」— 家長網上工作坊>



香港環境卓越大獎
Hong Kong Awards for Environmental Excellence

(I.E)

(2023/2024 年度 PTA 十九號)

敬啟者：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。

- (一) 對象：小四至小六學生的家長
- (二) 時間：上午 9:30 至 11:30 (上午 9:15 開始登入)
- (三) 形式：透過 Zoom 軟件，以網上形式進行
- (四) 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	註冊臨牀心理學家 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	

- (五) 報名方法：有意參加上述工作坊的家長請於 2024 年 4 月 5 日或以前透過以下連結或二維碼(QR code)報名：

<https://forms.gle/FFuM7JYCJ8MNzr7Z8>



此致

貴家長

大埔崇德黃建常紀念學校
家長教師會
二零二四年三月二十二日

負責人：何麗梅副校長