

# 「在家·好精神」

## 主題式「守門人」家長網上工作坊



### 簡介

學生在成長的不同階段，面對着不少轉變及挑戰，例如轉銜適應、學習及考試壓力、朋輩關係等，有時難免會感到困擾及徬徨，需要更多的引導及肯定。家長是子女們的重要守護者，我們鼓勵家長給予子女多點關心和支持，認識守護子女的精神健康的方法。有見及此，教育局將於2022年9月至12月為全港中、小學的學生家長舉辦「在家·好精神」主題式「守門人」家長網上工作坊。工作坊分四場進行，每場兩小時，家長可按自己的需要報讀合適的場次。

### 工作坊主題內容

- (一) 加強子女適應能力
- (二) 協助子女處理學習壓力
- (三) 提升子女抗逆思維能力
- (四) 認識和照顧有精神健康需要子女的技巧

### 工作坊（一）

## 《加強子女適應能力》

日期: 2022年9月30日（星期五）  
時間: 上午9時30分至11時30分  
講者: 香港中文大學醫學中心輔導心理學家吳芷嫣女士  
形式: 以Zoom進行  
費用: 免費  
截止報名日期: 2022年9月28日  
查詢電話: 3698 3995

教育局教育心理服務（九龍一）組

報名:



<https://forms.gle/DXsy8oSKea95LKfA>

### 備註:

1. 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兩天收到確認電子郵件，並附有網上工作坊的登入詳情及有關資訊。如沒有收到電郵通知，即表示申請未獲接納。