



## 2025/2026 年度 通告 (153)

### 「『家』多點守護」－家長網上工作坊

敬啟者：

高小學生面對不少成長上的挑戰，如生理和心理上的變化、自我形象的探索和建立、呈現分試和升中派位帶來的壓力等，難免會感到緊張、彷徨。家長在促進子女的精神健康及協助他們面對壓力或情緒問題時，擔當十分重要的角色。教育局將於 1 月舉辦「家」多點守護家長工作坊，旨在加強家長對精神健康的關注和認識，並提升他們識別和支援有精神健康困擾的子女的能力。有關工作坊詳情如下：

目標：	1. 提高家長對精神健康及自身心理健康的認識。 2. 提升家長及早識別有精神健康困擾子女的知識和技巧。 3. 加強家長應對和支援有精神健康困擾子女的能力。 4. 為家長提供可用於支援有精神健康困擾子女的社區資源。											
活動：	「『家』多點守護」－ 家長網上工作坊											
日期：	2026 年 1 月 7 日、1 月 14 日、1 月 21 日及 1 月 28 日（星期三）											
時間：	上午 9:30 至 11:30（上午 9:15 開始登入）											
內容：	<table><tr><th>日期</th><th>內容</th></tr><tr><td>第一節（1 月 7 日）</td><td><ul style="list-style-type: none"><li>子女的成長發展階段及需關注的地方</li><li>家庭在子女情緒 / 精神健康發展上的重要角色</li></ul></td></tr><tr><td>第二節（1 月 14 日）</td><td><ul style="list-style-type: none"><li>兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰</li><li>認識精神健康</li><li>認識精神健康問題的徵兆和警號</li><li>以實證為本的策略支援有情緒/精神健康困擾的子女</li></ul></td></tr><tr><td>第三節（1 月 21 日）</td><td><ul style="list-style-type: none"><li>如何與子女「共情」</li><li>如何回應受精神健康困擾的子女</li><li>與子女建立有效的溝通模式</li></ul></td></tr><tr><td>第四節（1 月 28 日）</td><td><ul style="list-style-type: none"><li>「幫人先幫自己」－ 如何自我關顧</li><li>如何拆解與子女的「相處困局」</li><li>專業人士的介入角色及家校合作的重要性</li></ul></td></tr></table>		日期	內容	第一節（1 月 7 日）	<ul style="list-style-type: none"><li>子女的成長發展階段及需關注的地方</li><li>家庭在子女情緒 / 精神健康發展上的重要角色</li></ul>	第二節（1 月 14 日）	<ul style="list-style-type: none"><li>兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰</li><li>認識精神健康</li><li>認識精神健康問題的徵兆和警號</li><li>以實證為本的策略支援有情緒/精神健康困擾的子女</li></ul>	第三節（1 月 21 日）	<ul style="list-style-type: none"><li>如何與子女「共情」</li><li>如何回應受精神健康困擾的子女</li><li>與子女建立有效的溝通模式</li></ul>	第四節（1 月 28 日）	<ul style="list-style-type: none"><li>「幫人先幫自己」－ 如何自我關顧</li><li>如何拆解與子女的「相處困局」</li><li>專業人士的介入角色及家校合作的重要性</li></ul>
日期	內容											
第一節（1 月 7 日）	<ul style="list-style-type: none"><li>子女的成長發展階段及需關注的地方</li><li>家庭在子女情緒 / 精神健康發展上的重要角色</li></ul>											
第二節（1 月 14 日）	<ul style="list-style-type: none"><li>兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰</li><li>認識精神健康</li><li>認識精神健康問題的徵兆和警號</li><li>以實證為本的策略支援有情緒/精神健康困擾的子女</li></ul>											
第三節（1 月 21 日）	<ul style="list-style-type: none"><li>如何與子女「共情」</li><li>如何回應受精神健康困擾的子女</li><li>與子女建立有效的溝通模式</li></ul>											
第四節（1 月 28 日）	<ul style="list-style-type: none"><li>「幫人先幫自己」－ 如何自我關顧</li><li>如何拆解與子女的「相處困局」</li><li>專業人士的介入角色及家校合作的重要性</li></ul>											

形式（語言）：	透過 Zoom 軟件網上實時形式進行（粵語）
對象：	高小家長
費用：	全免
講者：	註冊臨床心理學家
報名方法：	<p>請於 1 月 2 日或之前透過連結或二維碼報名參加。</p> <p><a href="https://forms.office.com/r/xcryZbRGkq">https://forms.office.com/r/xcryZbRGkq</a></p> 
備註：	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 由於名額有限，報名將以<u>先到先得</u>形式辦理。</li> <li>➤ 獲取錄的家長將於<u>工作坊舉行前一星期內收到由教育局發放的確認電子郵件</u>，並附有網上工作坊的登入詳情及相關資訊。</li> <li>➤ 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。</li> <li>➤ 此乃家長學院課程之項目，參加家長可獲學分 3 分，本學年尾結算時，如家長獲得 15 分或以上，將獲頒發證書，以作嘉許。</li> <li>➤ 如家長希望將此次出席計算在家長學院的分數，請務必截圖以證明參與，並將相片電郵至 gd@flps.edu.hk。</li> </ul>

如有任何疑問，請致電 2670 2297 與林宇輝副校長和羅文靜姑娘聯絡，或致電 3698 4307 或 3698 4305 與教育局教育心理服務（九龍一）組聯絡。

此致

貴家長

粉嶺公立學校校長



余美賢 謹啟

二零二五年十二月九日

負責人：林宇輝副校長、學校社工羅文靜姑娘