



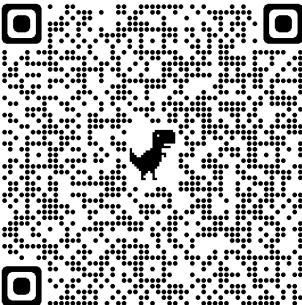
2025/2026 年度 通告 (153)

「『家』多點守護」一家長網上工作坊

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：	<ol style="list-style-type: none">提高家長對精神健康及自身心理健康的認識。提升家長及早識別有精神健康困擾子女的知識和技巧。加強家長應對和支援有精神健康困擾子女的能力。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 border="1"><thead><tr><th>日期</th><th>內容</th></tr></thead><tbody><tr><td>第一節 (1 月 7 日)</td><td><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</td></tr><tr><td>第二節 (1 月 14 日)</td><td><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</td></tr><tr><td>第三節 (1 月 21 日)</td><td><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</td></tr><tr><td>第四節 (1 月 28 日)</td><td><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</td></tr></tbody></table>	日期	內容	第一節 (1 月 7 日)	<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	第二節 (1 月 14 日)	<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	第三節 (1 月 21 日)	<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	第四節 (1 月 28 日)	<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
日期	內容										
第一節 (1 月 7 日)	<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										
第二節 (1 月 14 日)	<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										
第三節 (1 月 21 日)	<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										
第四節 (1 月 28 日)	<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										

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>https://forms.office.com/r/xcryZbRGkq</p> 
備註：	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 由於名額有限，報名將以<u>先到先得</u>形式辦理。 ➤ 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。 ➤ 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。 ➤ 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。 ➤ 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。

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



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

余美賢謹啟