



寶覺中學  
第二十三屆家長教師會  
通訊(十二)

「『家』多點守護」— 家長網上工作坊

各位家長：

教育局將於2月至3月舉辦名為「『家』多點守護」的家長網上工作坊，藉以提升家長對子女精神健康的認識及支援，幫助子女面對壓力。活動及報名方法詳情如下：

對象： 中一至中三學生的家長

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

活動詳情：

節次	日期	內容	講者
1	2025年2月12日 (星期三)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 子女的成長發展階段及關注的地方</li><li>● 家庭在子女情緒 / 精神健康發展上的重要角色</li></ul>	註冊臨床心理學家
2	2025年2月19日 (星期三)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 如何與子女「共情」</li><li>● 與子女建立有效的溝通模式</li><li>● 兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰</li></ul>	
3	2025年2月26日 (星期三)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 認識精神健康</li><li>● 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</li><li>● 如何回應受精神健康困擾的子女</li></ul>	
4	2025年3月5日 (星期三)	<ul style="list-style-type: none"><li>● 學童自殺問題</li><li>● 「幫人先幫自己」— 如何自我關顧</li><li>● 專業人士的介入角色及家校合作的重要性</li><li>● 社區資源介紹</li></ul>	

報名方法： 有意參加上述工作坊的家長請於 2025年2月7日 或之前透過以下二維碼 (QR code) 報名：



第二十三屆家長教師會主席

周江 啟

2025年1月15日