

第一場工作坊：《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：香港中文大學醫院註冊輔導心理學家吳芷嫣女士

形式：以Zoom進行

費用：免費

報名日期：2022年9月16日至28日

請[按此](#)了解工作坊詳情及報名

教育局教育心理服務（九龍一）組主辦

「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：香港中文大學醫院註冊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/DXsy8oSKeea95LKfA>

備註：

- 報名將以先到先得形式辦理。
- 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。