

五邑司徒浩中學通告 2025/2026 年度第 41 號

「『家』多點守護」－ 家長網上工作坊

各位家長：

初中學生面對不少成長上的挑戰，例如生理和心理上的變化、自我形象的探索和建立、朋輩相處和學業帶來的壓力等，難免會感到緊張、徬徨。我們鼓勵家長給予子女多點關心和支持，這對於幫助他們面對壓力是非常重要的。此外，家長需多關注和守護子女的精神健康，及早識別他們在學習、社交及情緒上的需要，給予適當的回應，並適時尋求專業人士的協助。有見及此，本組誠意邀請家長參加是次「『家』多點守護」家長網上工作坊，以提升家長對子女精神健康的認識及加強對子女的支援。

對象：中一至中三學生的家長

時間：上午 9:30 至 11:30 (上午 9:15 開始登入)

形式：透過 Zoom 軟件，以網上形式進行

工作坊詳情：

| 節次 | 日期                        | 內容                                                                                                                                     | 講者           |
|----|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 一  | 2025 年 10 月 10 日<br>(星期五) | <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>                                    | 註冊臨床<br>心理學家 |
| 二  | 2025 年 10 月 17 日<br>(星期五) | <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>                          |              |
| 三  | 2025 年 10 月 24 日<br>(星期五) | <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>   |              |
| 四  | 2025 年 10 月 31 日<br>(星期五) | <ul style="list-style-type: none"><li>• 學童自殺問題及介入策略</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 10 月 8 或之前** 透過以下連結或二維碼 (QR code) 報名：

|                                                                                                            |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 家長網上報名連結：<br><br><a href="https://forms.office.com/r/9eYPcZz5pY">https://forms.office.com/r/9eYPcZz5pY</a> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

備註：

1. 由於名額有限，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一星期收到確認電子郵件，並附有網上工作坊的登入詳情及有關資訊，因此請參加者確保填寫的電郵地址正確。如沒有收到電郵通知，請與戴女士(電話號碼：3698 3995) 或姚女士(電話號碼：3698 4305) 聯絡
3. 請家長盡量抽空出席所有節次，並保留這份資料作參考。
4. 本工作坊將以粵語進行。
5. 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。
6. 如對工作坊有任何查詢，請與教育局鄧女士(電話號碼： 3698 4307) 或姚女士(電話號碼：3698 4305) 聯絡。

此致  
貴家長

校長

啟

二零二五年九月二十六日

✂

回 條  
(通告 2025/2026 年度第 41 號)

敬覆者：

本人得悉有關教育局「『家』多點守護」— 家長網上工作坊事宜。

此覆  
馮校長

家長簽署：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_ 學生姓名：\_\_\_\_\_  
二零二五年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日