



H.K.T.A. TANG HIN MEMORIAL SECONDARY SCHOOL
香港道教聯合會鄧顯紀念中學

URL 網址: <http://www.tanghin.edu.hk>

Choi Yuen Estate, Sheung Shui, N.T. 新界上水彩園邨

Tel. : 26726820 Fax: 26720711 Email: school@tanghin.edu.hk

「新學年·好精神」- 家校齊合作 迎接新學年

敬啟者：

新學年開始，學生需要面對不同的轉變及挑戰，有些學生可能會感到壓力或困擾，需要師長及朋輩的扶持。我校將在校內推廣學生的精神健康，同時期望透過家校合作，與家長一同營造正向關愛的氛圍，為學生築起更堅固的安全網。本校輔導組鼓勵家長善用以下的資源和策略，多認識維護精神健康的方法，讓子女健康快樂地成長。

(一) 家長錦囊及電子提示卡

家長是子女重要的守護者，為協助家長了解子女在適應新學年的需要，教育局製作了「家校齊合作 迎接新學年」的家長錦囊及電子提示卡，讓家長透過合適的方法陪伴子女迎接新學年。

家長可於以下連結或二維碼下載有關資源：。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/78.html>



(二) 「Open 喻 - 開學期間限定心事台」

當學生出現精神困擾需要協助時，除與學校老師、社工及校本教育心理學家尋求適切的情緒及心理支援外，亦可利用社區資源及求助熱線尋求協助。教育局與賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 喻」（www.openup.hk）協作，於 2022 年 8 月 25 日至 9 月 30 日設立 24 小時「Open 喻 - 開學期間限定心事台」（包括電話 9101 2012 及其他社交媒體），希望利用社交媒體和不同訊息工具，陪伴學生一起面對開學適應所產生的情緒困擾。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/student-zone/79.html>





H.K.T.A. TANG HIN MEMORIAL SECONDARY SCHOOL
香港道教聯合會鄧顯紀念中學

URL 網址: <http://www.tanghin.edu.hk>

Choi Yuen Estate, Sheung Shui, N.T. 新界上水彩園邨

Tel. : 26726820 Fax: 26720711 Email: school@tanghin.edu.hk

若家長發現子女出現情緒困擾或適應困難時，歡迎立即向老師或學校社工求助(學校電話:2672 6820)，及早介入，提供支援。同時，家長們亦應多作自我關懷，保持身心靈愉快。讓我們互相支持，共同守護學生成長。

此致
各位家長

香港道教聯合會鄧顯紀念中學校長
黃信德

二零二二年九月二日



H.K.T.A. TANG HIN MEMORIAL SECONDARY SCHOOL

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

URL 網址: <http://www.tanghin.edu.hk>

Choi Yuen Estate, Sheung Shui, N.T. 新界上水彩園部

Tel.: 26726820 Fax: 26720711 Email: school@tanghin.edu.hk

家校齊合作 迎接新學年

開學前後 8個家長錦囊

假期完結前 開學初期

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 建立常規
 | 4 主動關心
 |
| 2 鼓勵社交
 | 5 聆聽感受
 |
| 3 調節情緒
 | 6 共同解難
 |
| | 7 給予肯定
 |
| | 8 適時放鬆
 |

賽馬會青少年情緒健康網上支援平台
「Open 喻 - 開學期間限定心事台」
2022年8月25日至9月30日24小時在線

www.openup.hk
hkopenup
9101 2012

致各位家長：

新學年開始，學生需要面對不同的轉變及挑戰，有些學生可能會感到壓力或困擾。為協助家長了解子女在適應新學年的需要，教育局製作了「家校齊合作 迎接新學年」的家長錦囊及電子提示卡，讓家長透過合適的方法陪伴子女迎接新學年。

教育局與賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 喻」協作，於2022年8月25日至9月30日設立24小時「Open 喻 - 開學期間限定心事台」，幫助學生面對開學適應所產生的情緒困擾。有關資料已載於家長錦囊及電子提示卡。

祝各位及你們的子女在新學年
一切順利、身心健康！

教育局
二零二二年八月



家校齊合作 迎接新學年

開學前後 8個家長錦囊

假期完結前

- 1 建立常規**
 ● 提早調節子女的生理時鐘 (例如：早睡早起)
- 2 鼓勵社交**
 ● 理解子女可能會因重新分班而與好友分開，或將要面對新同學而感到焦慮
● 鼓勵子女和好友保持聯絡，同時認識新朋友
● 建議子女在新學年作多方面嘗試，擴闊社交
- 3 調節情緒**
 ● 表達關心，鼓勵分享心情
● 引導子女面對挑戰
● 如子女持續或過度焦慮，宜尋求專業人士

賽馬會青少年情緒健康
網上支援平台
2022年8月25日至9月30日24小時在線
「Open 喻 - 開學期間限定心事台」

www.openup.hk
hkopenup
9101 2012



開學初期

- 4 主動關心**
 ● 主動關心子女在學校的適應和情緒，不要只顧查問功課或學習進度
第一日上學，你的心情如何？
- 5 聆聽感受**
 ● 每天於特定時間和子女傾談，切忌否定情緒或輕視焦慮
宜 你看來有些擔心，可否說多些給我聽？
不宜 有甚麼值得擔心？
- 6 共同解難**
 ● 與子女分析壓力來源，並商討可行的處理方法
● 與子女擬訂小目標，並一同實行
你覺得功課很困難，我們一起想想有甚麼方法處理吧！
- 7 給予肯定**
 ● 協助子女了解自己的優點及過往成功經驗，建立面對新挑戰的信心
你上次是怎樣成功解決那問題的？
- 8 適時放鬆**
 ● 幫助子女建立放鬆習慣 (例如：每天做伸展運動及玩桌遊)，紓緩情緒

教育局 二零二二年八月



H.K.T.A. TANG HIN MEMORIAL SECONDARY SCHOOL

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

URL 網址: <http://www.tanghin.edu.hk>

Choi Yuen Estate, Sheung Shui, N.T. 新界上水彩圍邨

Tel. : 26726820 Fax: 26720711 Email: school@tanghin.edu.hk



開學期間限定心事台
(25/8 - 30/9)

面對開學，你或者會覺得...



任何關於面對新學年的情緒困擾，都可以與我們分享.....



24小時在線



對話內容被保密



真人文字對話



多平台入線

賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 嘞」

hkopenup



91 012 012



www.openup.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學賽馬會防止自殺研究中心

