



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

「在家·好精神」主題式「守門人」家長網上工作坊

敬啟者：

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，藉以加強家長作為「守門人」的信心及技巧，幫助他們及早識別及支援子女在精神健康方面的需要。

本校輔導組鼓勵各家長積極參與是次工作坊(分四場進行)，家長可按需要自行挑選報讀。

**工作坊主題內容如下：**

- (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

**\*\*第二場工作坊《壓力處理我有計》**

日期：2022 年 10 月 27 日 (星期四)

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臨床心理學家陳雅文女士

形式：透過 Zoom 軟件，以網上形式進行 (登入詳情和有關資訊將於工作坊舉行兩天前以電郵通知獲取錄的參加者)

費用：免費

報名方法：有意參加上述工作坊的家長請於 2022 年 10 月 6 日至 20 日期間透過以下連結或二維碼 (QR code) 報名。

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最少三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，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，即表示申請未獲接納。
3. 本工作坊將以粵語進行。
4. 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。



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](mailto:school@tanghin.edu.hk)

此致  
各位家長

香港道教聯合會鄧顯紀念中學校長  
黃信德

二零二二年十月十日

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，我們鼓勵家長給予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（二）**  
**《壓力處理我有計》**

日期: 2022年10月27日（星期四）  
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臨床心理學家陳雅文女士  
形式: 以Zoom進行  
費用: 免費  
截止報名日期: 2022年10月20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/JP9b2XFDDsjTLy3C8>

備註: 已報名的家長將於工作坊舉行前兩天收到登入資料的電子郵件。

