

彩虹邨天主教英文中學
家長通告第 E112 號(二零至二一)
家長教師會通告第 8 號

敬啟者：

家長教育資源

促進親子關係 提升正向思維

教育局在 2018 年設立了一個名為「家長智 Net」的一站式家長教育資訊網頁 (<http://www.parent.edu.hk>)，讓幼稚園及中小學的家長更方便取得支援學童身心發展的資訊，包括親子關係、品格培養、管教子女、家長情緒管理，推廣家長教育。

本校現挑選以下三個家長關注的主題「親子關係」、「壓力和情緒管理」和「面對考試」，歡迎家長可以因應興趣及個需要選擇瀏覽，詳情請參閱附錄。

此致
家長教師會家長會員

彩虹邨天主教英文中學
何家欣校長

家長教師會主席
林小琮女士

二零二一年五月二十日

「家長智 Net」：不同主題的資訊推介

主題一、親子關係	
<p>(影片) 關懷鼓勵與接納 正向家庭齊建立</p> <p>帶出家長與子女應有的相處之道和建構一個快樂家庭的重要元素。</p>  <p>https://www.parent.edu.hk/article/API1</p>	<p>(影片) 管教有難度：處理兒童問題行為方法 - 有效溝通：正面溝通</p> <p>講解家長如何分辨兒童的正常成長表現及問題行為，對症下藥，讓管教子女事半功倍。</p>  <p>https://bit.ly/3gUs7Qv</p>
<p>(影片) 伴孩子走過青春叛逆期</p> <p>精神科醫生跟各位父母分享如何陪伴孩子走過青春叛逆期，父母可如何與他們好好溝通。</p>  <p>https://bit.ly/3vq4t1U</p>	<p>親子深情對話篇</p> <p>學校社工向家長傳授與子女溝通時應有的態度和技巧，以達致親子深情對話。</p>  <p>https://bit.ly/3evCwPE</p>
<p>親子溝通模式</p> <p>心理學家分享如何用 EARS 方法，讓孩子不以發脾氣表達情緒，並變得願意聆聽和商量。</p>  <p>https://bit.ly/3dRP7O4</p>	<p>家校合作系列之家校共建親子關係</p> <p>小學校長及家教會幹事一同分享如何透過優質親子時間培育孩子的好品格。</p>  <p>https://bit.ly/3aTHLrc</p>

「家長智 Net」：不同主題的資訊推介

主題二、壓力和情緒管理

(影片) 抗壓影片 【駕馭憂慮】

幫助家長識別非理性信念和介紹利用安排「擔憂時間」的概念去處理過多的憂慮。



<https://bit.ly/3gEbE2p>

(影片) 抗壓影片 【鬆弛運動】

介紹兩種鬆弛運動，包括腹式呼吸和漸進式肌肉鬆弛法，鼓勵家長恆常練習。



<https://bit.ly/2R2i7JJ>

(影片)【疫流停課·不停「愛」】家長篇 (二)：關愛子女之輔導基本功

介紹基本的輔導技巧，讓家長理解及接納子女的情緒反應，並運用有關技巧協助子女以正面思維渡過逆境，達致正常復原。



<https://bit.ly/3sWLV7P>

(影片)【疫流停課·不停「愛」】家長篇 (三)：處理年幼子女情緒的實戰技巧

講解家長如何引導年幼子女調節負面想法，紓緩他們在疫情停課期間可能出現的各種情緒問題。



<https://bit.ly/3aFwJWy>

(影片)【疫流停課·不停「愛」】家長篇 (四)：處理青少年子女情緒的實戰技巧

講解家長如何引導青少年子女調節負面想法，紓緩他們在疫情停課期間可能出現的各種情緒問題。



<https://bit.ly/3aHNuk2>

拆解情緒的密碼

專家以思維模式、人際關係、多元活動及靜觀四個密碼來拆解情緒與壓力。



<https://bit.ly/3xnn0xV>

「家長智 Net」：不同主題的資訊推介

主題三、面對考試 (中小學適用)

(影片)「模」形壓力

當父母均是高學歷的專業人士，子女會擁有更優厚的學習條件？還是會承受著更大壓力？短片帶出家長如何有效協助子女舒緩壓力！



<https://bit.ly/3aFh3Td>

換個想法 點亮心情 - 我們一起來試試看

教育心理學家介紹家長如何運用 ABC 理論，協助年青人轉換想法，積極面對困難。



<https://bit.ly/32R3taZ>

你想要哪件法寶幫你準備考試？

資訊圖表讓家長了解子女預備考試的方法和所需的支援。



<https://bit.ly/3gNzTLY>

考試期間 我想關心和鼓勵子女可以怎樣做

父母的陪伴勝過一切，家長應如何關心和鼓勵子女呢？資訊圖表中總有一個方法適合你。



<https://bit.ly/3nsN2er>

我可以怎樣陪伴子女正面面對考試結果？

為家長提供陪伴子女正面面對考試結果的「三好」錦囊，讓家長成為扶助子女成長的後盾。



<https://bit.ly/3vghdID>

我個仔放榜啦，我可以點樣做？

子女面對中學文憑考試時，父母如何能從旁支持，給予肯定？



<https://bit.ly/3xy3X4b>