

2. 家長講座（實體模式進行）

為加強家長支援子女，教育局將舉辦以下的家長講座，家長可由本年 11 月 9 至 12 月 3 日報名參加，報名連結如下：

<https://forms.gle/gQt6mwFKKeyYzTpQi9>



日期： 2023 年 12 月 9 日（星期六）
 時間： 上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分[中學] 及
 下午 1 時 30 分至 3 時 30 分[小學]
 地點： 五旬節聖潔會永光書院（九龍橫頭磡龍翔道 155 號）
 對象： 家長

中學場次時間	題目	講者
10:15-10:30	簽到	
10:30-11:30	靜觀教養	賽馬會「樂天心澄」 教育心理學家 關匡宏先生
11:30-12:15	平靜應對孩子的成長風暴	浸信會愛羣社會服務處 臨床心理學家 紀正楠先生
12:15-12:30	答問環節	

小學場次時間	題目	講者
13:15-13:30	簽到	
13:30-14:30	靜觀教養	賽馬會「樂天心澄」 教育心理學家 關匡宏先生
14:30-15:15	裝備孩子逆風成長	浸信會愛羣社會服務處 臨床心理學家 林綸蕙女士
15:15-15:30	答問環節	

有關精神健康的參考資源

1. 社區資源及求助熱線

如教師或學校人員發現學生有精神健康問題，可協助他們尋求社區專業支援服務。

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/student-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf



2. 「校園·好精神」網站

鼓勵教師或學校人員參考以下專頁，照顧學生的精神健康需要。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/>



(a) 「自我關懷，創造幸福」資源

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/106.html>



(b) 陪您考試的日子 - 應對考試壓力相關資源

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/83.html>



(c) 認識及支援有自我傷害行為的學生

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/resources-and-guidelines/90.html>



3. 教育局 – 家長智 Net

「家長智 Net」是為家長而設的教育資訊網頁，方便幼稚園及中、小學的家長取得支援學童身心發展的資訊，其中包括親子關係、管教子女、兒童精神健康等。

<https://www.parent.edu.hk/>



4. 網上支援平台

(a) **迎風** - 精神健康網上平台

主要支援有情緒困擾的人士，並提供相關的服務介紹，當中包括免費精神健康諮詢

<https://www.youthmentalhealth.hku.hk/>



(b) **「Open 嚟」** - 24 小時網上平台

專為 11 至 35 歲人士而設的 24 小時網上情緒輔導平台，透過文字訊息去聆聽年青人心聲。透過社交媒體和不同訊息工具與年青人溝通

<https://www.openup.hk/>



(c) **明愛連線 Teen 地** - 網上青年支援隊

為 6 - 24 歲活躍於網上並有較大成長需要的青少年提供網上外展工作

<https://it.caritas.org.hk/>



(d) **「夜貓 Online」** - 香港小童群益會

運用資訊及通訊科技工具，為面對即時危機或高危處境的青少年提供輔導服務、數碼創意及潛能發展訓練

<https://nitecat.bgca.org.hk/>



(e) **「賽馬會心理 e 療站」 (JC eClinic)** - 賽馬會慈善信託基金捐助、新生精神康復會舉辦

由專業治療師提供免費網上心理治療課程，服務對象為 15 至 35 歲、面對抑鬱和焦慮情緒困擾的人士。是項計劃採用具臨床實證的「整全情緒治療」方案，包括成人版及在學青少年版本，網上平台提供豐富網上教材，治療過程中亦有專屬治療師陪伴，面談時間及形式均具彈性。

<https://eclinic.hk/>



5. 其他相關網站

陪我講 Shall We Talk

<https://www.shallwetalk.hk/zh/>



賽馬會平行心間計劃

<https://www.levelmind.hk/>



賽馬會情緒 GPS 心理支援計劃

<https://www.egps.hk/mental-well-being-info>



賽馬會幸福校園實踐計劃網上資源庫及搜尋器 (Search Engine)

<https://jcprojectwellbeing.hk/resources.php>



賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/jcpanda-initiative/>



Newlife 330 自我關懷練習

<https://www.youtube.com/watch?v=EID0MIRB4qQ&t=1>



《共建卓悅校園》主題網絡計劃

<https://wellbeingfirstschool.hku.hk/>



香港撒瑪利亞防止自殺會

<https://sbhk.org.hk/>

