

家長教室



歡迎家長透過二維碼到訪「校園·好精神」網站的「家長教室」專頁，瀏覽多元化的精神健康資訊，例如自我關懷小貼士、如何在考試期間關心和鼓勵子女等。



如懷疑子女有精神健康問題怎麼辦？



家長可以找老師或學校社工尋求協助，亦可透過二維碼下載社區資源及求助熱線。



考試期間



我想關心和鼓勵子女
可以怎樣做



肯定的說話：

- ♡ 「我好欣賞你為考試努力預備！」
- ♡ 「我見到你有認真做練習題目。」



適當的身體語言：

- ♡ 給子女一個擁抱、微笑、或輕拍子女的背部、手臂或肩膀



窩心支持：

- ♡ 煮子女喜歡的餸菜
- ♡ 送子女需要的用品、文具給他/她



陪伴同在：

- ♡ 抽時間與子女一起做一些有益身心的活動



教育局
2020年12月



問：我可以怎樣陪伴子女正面面對考試結果？

3好

宜



好情緒

留意自己及子女的情緒

- ♥ 先給自己安靜的空間
- ♥ 保持平靜，避免讓子女感到過分緊張
用心聆聽和接納子女的感受

忌

- 口不對心，神情出賣想法
- 太快給予意見/判斷

好說話

具體讚賞子女的付出

- ♥ 「無論結果點，我都支持你！」
- ♥ 「好欣賞你今次再嘗試！」
- ♥ 「聽到你立志改進，我覺得好欣慰！」



好心態

抱成長心態、向前看

- ♥ 與子女一起調整心態
- ♥ 將經驗視為成長階梯



自我關懷

坐落經行
再次燃亮你心中的火花！



每工作一段時間，
就讓自己短暫休息一下



散步30分鐘



欣賞與你一起工作的人
的優點



發一個短訊
給想感謝的人



在有需要時找人幫忙



睡前30分鐘睡覺



原諒自己會犯過的
一回傻話



向身邊人
說一些鼓勵說話



幫助身邊有需要的人



參與義工服務



清理辦公桌的一個小角落



照顧一盆小盆栽



用心聆聽別人的煩惱，
嘗試明白他的感受



主動聯絡一位朋友

每星期
嘗試至少2個
項目，保持
精神健康！