**宣道會鄭榮之中學家長教師會**

**協助子女適應新學年的家長資源**

各位家長：

新學年開始，子女在漫長暑假後再次重返校園，難免會出現適應問題，我們要特別關注子女的精神健康需要。家長在支援子女面對挑戰扮演重要角色，教育局提供以「適應轉變」為主題的相關資源及培訓，幫助家長提升子女的抗逆力，以及提升家長應對子女負面情緒的技巧和求助意識。詳情如下：

| | | |
|---|---|---|
| 家長講座 | 講題 | 覺察，陪伴：守護孩子心 |
| | 講者 | 社工歐日嵐姑娘 |
| | 日期 | 2026 年 9 月 15 日（二） |
| | 時間 | 晚上 6 時 30 分 至 7 時 30 分 |
| | 形式 | 網上 |
| | 報名連結 | https://shorturl.at/8IQ9r |
| 家長教育短片 | 《培養抗逆力，啟發成長》短片：https://www.youtube.com/watch?v=adlq089pT9g<br>《與子女同行：學習擁抱挑戰》短片：<br>（上）：https://youtu.be/ikdjG4Qhmlk<br>（下）：https://youtu.be/Fv8EvDAjevM | |
| 家長錦囊 | 「新學年．好精神」專頁：「4Rs 開學家長錦囊」：<br>https://shorturl.at/gvwF7<br>「新學年新挑戰 家長錦囊」：<br>https://shorturl.at/dEcSw<br>建立強大的「成長型思維」的 10 句話：<br>https://h1.nu/1Dr9K | |
| | 《4Rs 精神健康約章》— 抗逆力專頁：「塑造孩子的成長型思維」：<br>https://shorturl.at/oVI9C | |

請各位家長多多關注子女的情緒健康，如發現子女有情緒需要，請儘早尋求協助。如有任何查詢，請致電 2604 9762 與家長教師會副主席吳兆康老師聯絡。

宣道會鄭榮之中學家長教師會

家長教師會主席 汪海珊女士

2026 年 9 月 9 日