

「家校齊合作 迎接新學年」資訊資料

致各位家長：

「家校齊合作 迎接新學年」

新學年開始，學生需要面對不同的轉變及挑戰，有些學生可能會感到壓力或困惑，需要教師、家長及朋輩的扶持。所以希望藉着開學初期，我們協助學生逐步適應課堂學習，並透過不同的打氣活動，協助同學建立及增強與學校、老師及同學的聯繫感，讓他們覺得自己是社群中的一份子，正面迎接新學年，關愛守望在校園。

家長是子女重要的守護者，為協助家長了解子女在適應新學年的需要教育局製作了「家校齊合作 迎接新學年」的家長錦囊及電子提示卡，隨本電子回條附上，讓家長透過合適的方法陪伴子女迎接新學年。家長亦可透過以下網頁獲得更多有關「校園好精神」學生精神健康資訊資料。<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/>

另外，若家長發現學生出現精神困擾需要協助時，除於學校的輔導老師、學校社工及校本教育心理學家尋求適切的情緒及心理支援外，亦可利用社區資源及求助熱線尋求協助。教育局與賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 喻」(www.openup.hk) 協作，於2002年8月25日至9月30日設立24小時「Open 喻 開學期間限定心事台」

(Whatsapp 電話：9101 2012)。「Open 喻」是香港賽馬會慈善信託基金資助，由香港小童群益會、香港明愛、香港青年協會、聖雅各福群會及香港青少年服務處共同營運，聯同香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心合辦的服務，利用社交媒體和不同訊息工具，陪伴學生一起面對開學適應所產生的情緒困擾。現隨本電子回條附上教育局與賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 喻」宣傳海報。

透過家校合作，學校與家長一同營造正向關愛的氛圍，為學生築起更堅固的安全網。
「新學年 好精神」 祝願所有同學新學年順利。

輔導組

面對開學，你或者會覺得...



任何關於面對新學年的情緒困擾，都可以與我們分享.....



24小時在線



對話內容被保密



真人文字對話



多平台入線

賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open嘢」

 hkopenup91 012 012 

www.openup.hk

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

家校齊合作 迎接新學年

開學前後 8^個 家長錦囊

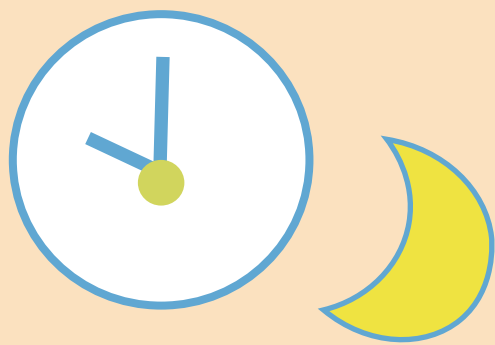


假期完結前

開學初期

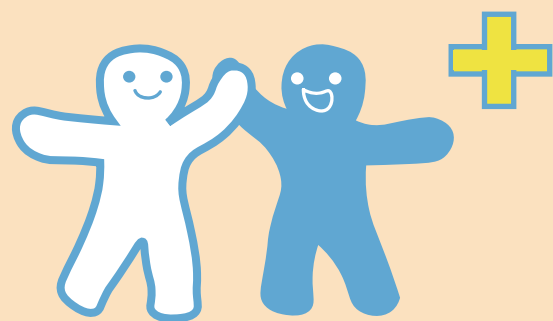
1

建立常規



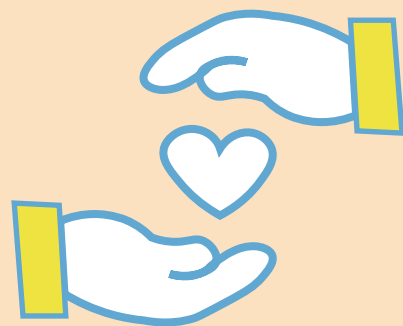
2

鼓勵社交



3

調節情緒



4

主動關心



5

聆聽感受



6

共同解難



7

給予肯定



8

適時放鬆



賽馬會青少年情緒健康網上支援平台

「Open 嚟 - 開學期間限定心事台」

2022年8月25日至9月30日24小時在線



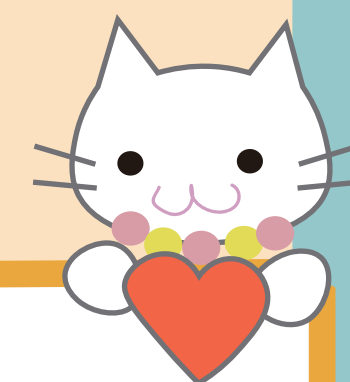
www.openup.hk



hkopenup



9101 2012



致各位家長：

新學年開始，學生需要面對不同的轉變及挑戰，有些學生可能會感到壓力或困擾。為協助家長了解子女在適應新學年的需要，教育局製作了「**家校齊合作 迎接新學年**」的家長錦囊及電子提示卡，讓家長透過合適的方法陪伴子女迎接新學年。

教育局與賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 喻」協作，於2022年8月25日至9月30日設立24小時「**Open 喻 - 開學期間限定心事台**」，幫助學生面對開學適應所產生的情緒困擾。有關資料已載於家長錦囊及電子提示卡。

祝各位及你們的子女在新學年
一切順利、身心健康！

教育局
二零二二年八月



了解更多：

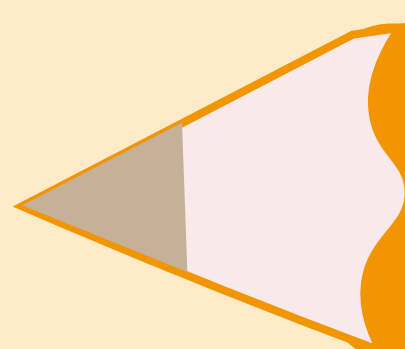


校園女子精神健康
Mental Health
@ School
mentalhealth.edb.gov.hk



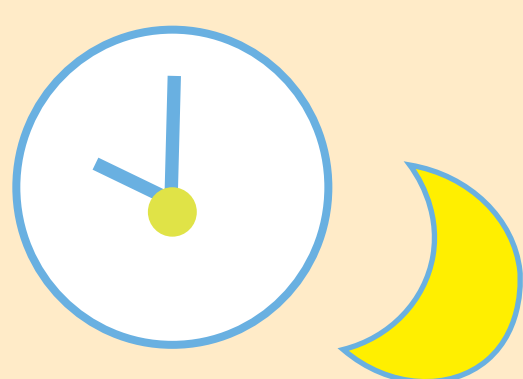
家校齊合作 迎接新學年

開學前後 8^個 家長錦囊



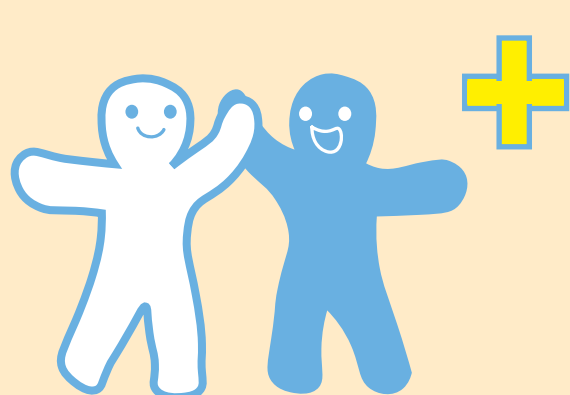
假期完結前

1 建立常規



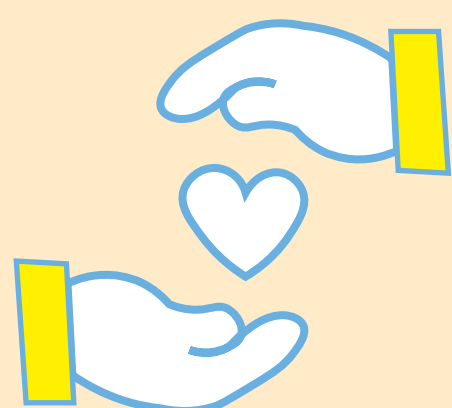
- 提早調節子女的生理時鐘
(例如：早睡早起)

2 鼓勵社交



- 理解子女可能會因重新分班而與好友分開，或將要面對新同學而感到焦慮
- 鼓勵子女和好友保時聯絡，同時認識新朋友
- 建議子女在新學年作多方面嘗試，擴闊社交

3 調節情緒



- 表達關心，鼓勵分享心情
- 引導子女面對挑戰
- 如子女持續或過度焦慮，宜尋求專業人士的協助

賽馬會青少年情緒健康
網上支援平台

2022年8月25日至9月30日24小時在線

「Open 嚟 -
開學期間限定心事台」

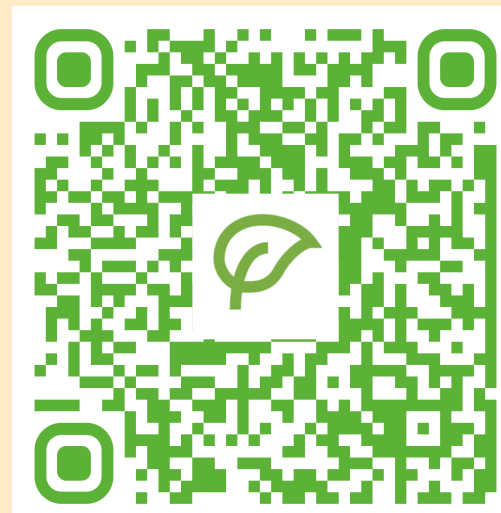
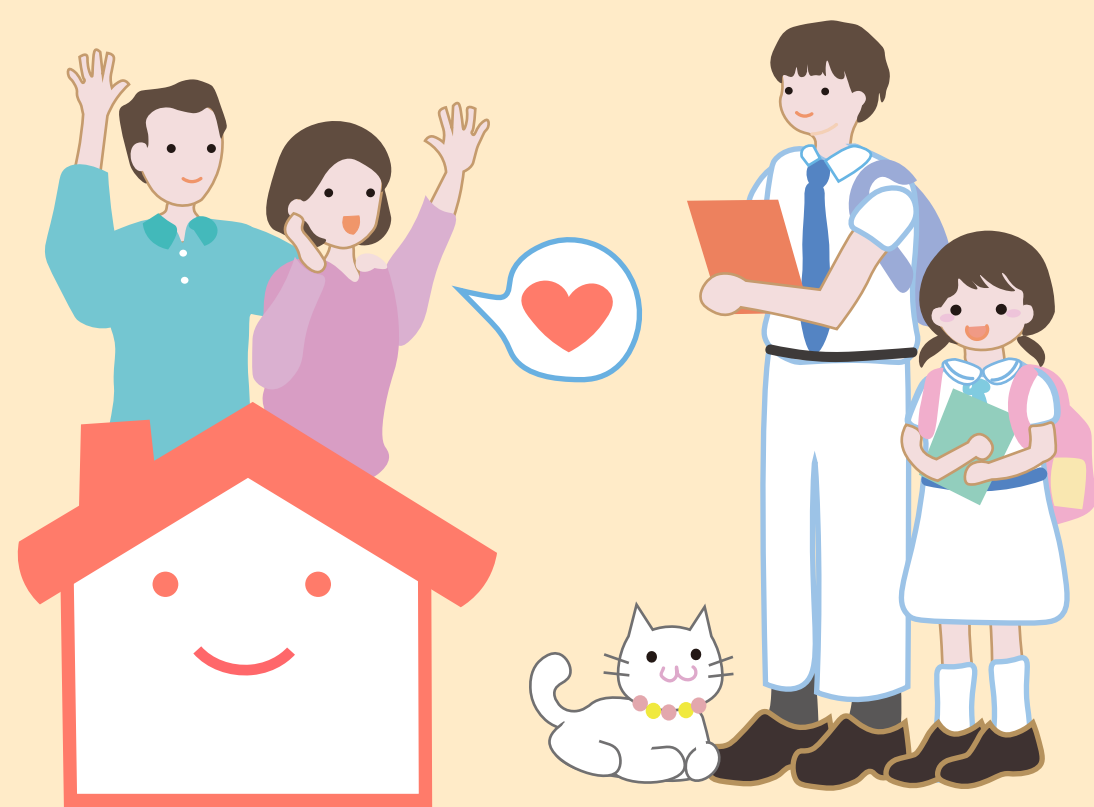
www.openup.hk

  **hkopenup**
  **9101 2012**



如感到不開心，
可找人傾訴





開學初期

4 主動關心



- 主動關心子女在學校的適應和情緒，不要只顧查問功課或學習進度

第一日上學，你的心情如何？

5 聆聽感受



- 每天於特定時間和子女傾談，切忌否定情緒或輕視焦慮

宜

你看來有些擔心，
可否說多些給我聽？

不宜

有甚麼值得擔心？

6 共同解難



- 與子女分析壓力來源，並商討可行的處理方法
- 與子女擬訂小目標，並一同實行

你覺得功課很困難，
我們一起想想有甚麼方法處理吧！

7 給予肯定



- 協助子女了解自己的優點及過往成功經驗，建立面對新挑戰的信心

你上次是怎樣成功解決那問題的？

8 適時放鬆



- 幫助子女建立放鬆習慣（例如：每天做伸展運動及玩桌遊），紓緩情緒