

## 「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>