



中華基督教會扶輪中學

CCC ROTARY SECONDARY SCHOOL

地址：九龍龍翔道一五七號

電話：2338 1971 傳真：2338 3748

網址：<http://www.rotary.edu.hk>

電郵：info@rotary.edu.hk

敬啟者：

疫情下的情緒支援

在疫情下，家長和學生也面對著不同的挑戰，面對學習上不同的轉變模式，家長和學生也會產生不同的壓力。聖誕假期間，家長和學生可透過以下學校社工資訊、講座和影片，了解如何管理情緒及改善心理健康，詳細內容如下：

1. 「疫下學習小貼士」－ 學校社工資訊
相信不論家長、老師和同學面對這個新常态也會產生不同的壓力和不適應。持續反覆的疫情實在令人焦慮不安，面對突然停課、網課、復課等安排，各位家長、同學甚至老師也會感到無所適從。現附上學校社工的聯絡方法及「疫下學習小貼士」供家長和學生參考（見附件）。
2. 『為孩子見「焦」拆招』網上講座－ 兒童事務委員會
由兒童事務委員會主辦的『為孩子見「焦」拆招』網上講座，現正接受報名，講座目的是讓家長認識孩子在成長階段的心理健康問題及解決方法，詳情如下：

日期	2020年12月27日(星期日)
時間	下午2時30分至4時(包括講座及問答環節)
地點	講座將以網上形式(ZOOM)進行
講者	兒童心理學家－趙珊瑚小姐
語言	粵語
對象	家長或任何關心兒童心理健康人士
費用	全免
登記連結	https://forms.gle/vSqeGtUcT4Dmup7T7 
查詢辦法	電話熱線: (852) 6323 1342 電郵: cothematictalks@gmail.com

有興趣參加的家長，可自行透過連結報名，詳情可瀏覽兒童事務委員網頁查詢 (https://www.coc.gov.hk/tc/detail_cmhealth.html)。

3. 阿罐家族抗壓短片系列 — 利希慎基金

由利希慎基金贊助的阿罐家族抗壓短片系列，共有 7 集，旨在分享管理壓力的心理策略及改善心理健康和情緒管理的實際方法，影片內容如下：

第一集	家長的壓力	https://youtu.be/-6my_nz3qSA 
第二集	處理壓力及社會支持	https://youtu.be/wfaZvwAxIRY 
第三集	憤怒管理	https://youtu.be/Z95Qbbjgx1U 
第四集	感恩練習	https://youtu.be/oO7lxDt8bKU 
第五集	鬆弛運動	https://youtu.be/LwdQjXSz6lc 
第六集	睡眠教育	https://youtu.be/0tSY1EMhKcE 
第七集	駕馭憂慮	https://youtu.be/mk7wk820HrU 

此致
貴家長

校長
薛昌華 謹啟

2020年12月24日

家長週刊