

「家長智 Net」：不同主題的資訊推介

主題一、親子關係

**(影片) 如何加強小朋友與父母的連繫感？**

與家長分享怎樣成為子女的良師益友，以及如何幫助子女從日常生活中和家庭建立連繫感。



<https://bit.ly/49LqL3q>

**(影片) 管教有難度：處理兒童問題行為方法 - 支持發展：誘導和鼓勵**

專家教導家長辨別和解讀不同種類的兒童行為及了解其成因，並提供相應的親職教育技巧以協助家長強化管教能力。



<https://bit.ly/46p7C4v>

**(影片) 彈性及創意思維 - 思考多面睇**

影片講解家長如何透過遊戲增加小朋友的彈性思維，了解教養子女的方法。



<https://bit.ly/3MQgER5>

**(影片) 如何堅定執行家庭生活時間表**

影片講解執行家庭生活時間表的原則和重要性，協助家長了解教養子女的方法和注意事項，從而建立良好的家庭關係。



<https://bit.ly/46mdFH0>

**親子深情對話篇**

學校社工向家長傳授與子女溝通時應有的態度和技巧，以達至親子深情對話。



<https://bit.ly/3evCwPE>

**親子溝通·有策略**

實用資訊與家長分享如何運用有效的溝通技巧，建立良好的親子關係，令孩子尊重家長的教導。



<https://bit.ly/3uq7vZ5>

## 「家長智 Net」：不同主題的資訊推介

### 主題二、健康生活

#### (影片) 家長教育短片系列 - 健康生活篇

##### [睡眠有法]

充足睡眠對精神健康尤為重要，短片帶出家長如何協助子女建立良好的睡眠習慣。



<https://bit.ly/49H09Ay>

#### (影片) 健康生活方式 [電子產品]

影片透過一個家庭小故事，講述實行良好的健康習慣及培養健康生活方式的重要性，以提升大眾對健康生活的關注。



<https://bit.ly/3SOtvXK>

#### (影片) 家長教育短片系列 - 健康飲食篇

為家長提供多項飲食小貼士，讓子女由早餐至晚餐甚至小食都食得健康，保持頭腦靈活，集中精神學習。



<https://bit.ly/3GrFuTP>

#### (影片) 小朋友成長 5 大健康迷思

父母總會擔心子女在成長歷程中所出現的各種健康問題。醫生會向家長分享成長小貼士，一同拆解常見的健康迷思，協助家長培育子女健康成長。



<https://bit.ly/3G9NLLY>

#### (影片) 見毒必拒·《離奇偵探》

青少年可能因為出於好奇心吸食毒品，低估吸毒的後果。家長可及早向子女講解毒品的禍害，並提醒子女免受引誘吸食毒品。



<https://bit.ly/49NbLIF>

#### 運動的價值

運動益處多，專家分享如何透過運動與子女培養共同興趣及恆常的運動習慣，令親子關係更密切。



<https://bit.ly/3swUzQE>

## 「家長智 Net」：不同主題的資訊推介

### 主題三、壓力和情緒管理

#### (影片) 情緒 - 齊來鬆一鬆

當子女的情緒不穩時，家長應如何識別及幫助他們減輕負面情緒帶來的影響？專家會示範透過互動遊戲幫助小朋友有效地學習情緒管理。



<https://bit.ly/47B4wLw>

#### (影片) 抗壓影片 - 學習感恩

凡事抱著感恩的心，生活都能變得正面。在影片中會提供例子，讓家長了解感恩對心理健康的益處和表達感恩的方法，從而令家庭關係變得更緊密。



<https://bit.ly/3QLhShE>

#### 預防有害壓力對子女造成的損害

實用資訊讓家長認識如何與子女保持穩定緩和的關係，為他們建立安全感，面對逆境。



<https://bit.ly/3sK6vhV>

#### 運用「想說做」 壓力控制好

不少家長會很關心孩子的學習進度，以及他們的身心和精神健康狀況。即使壓力人人有，但未必所有人能夠「講出口」。家長可怎樣留意孩子的情緒行為？



<https://bit.ly/46oC9iO>

#### 守護孩子精神健康 預防青少年自殺

孩子在青少年時期會經歷身心成長的挑戰和逆境，家長應留意孩子發出的警號，盡快尋求支援。



<https://bit.ly/3QYLVUn>

#### 如何協助子女面對突發危機事件

教育心理學家分享如何透過觀察子女的行為了解他們的情緒，尤其是面對危機事件時應怎樣協助子女處理情緒。



<https://bit.ly/3G7R2v5>

#### 主題四、學習和面對考試

##### (影片) 指導子女做家課小貼士

很多父母都很重視小朋友的家課表現，認為子女做好家課就可以加強學習的效果。在影片中，會提供不同的指導子女做家課的小貼士，讓家長能夠支援小朋友做家課。



<https://bit.ly/3sqvvL5>

##### (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？專家會建議家長如何有效協助子女舒緩壓力。



<https://bit.ly/3aFh3Td>

##### (影片) 培養孩子主動學習之法

影片會提供小錦囊，協助家長發掘小朋友的興趣，增強他們求知慾，從而培養孩子主動學習。



<https://bit.ly/3szIxWH>

##### 有關家課的迷思

家課是家長十分關心的課題，適時的肯定和鼓勵子女在學習上積極求進，更能提升子女的學習成效。



<https://bit.ly/3QL97UH>

##### 有效溫習篇 - 有效的指導方法 (中學生的家長)

如何能夠讓有注意力不足或過度活躍症的子女能夠培養溫習的好習慣？家長可以嘗試利用 REAP 的 4 個步驟與他們一同訂立「溫習應試」計劃。



<https://bit.ly/3MMCXXx>

##### 考試期間 我想關心和鼓勵子女可以怎樣做

父母陪伴勝過一切，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>