



「疫流停課·不停『愛』」

給中學生家長疫情期間輔導子女情緒的影片資源

面對疫情及改變授課模式等難以預計的事情，中學生子女要應付學習進度，而且正值青春期的發展階段，有可能會感到壓力和困擾而令情緒波動。教育局製作了一系列心理教育短片，讓家長掌握協助子女處理負面情緒和精神壓力的技巧。

1 家長篇（一）：關愛自己



簡介家長於疫情改變授課模式期間可能面臨的各種挑戰及壓力，讓他們認識如何強化自身的抗逆力，提升心理健康。

2 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，運用有關技巧協助子女以正面思維渡過不同逆境。

3 家長篇（四）：處理青少年子女情緒的實戰技巧



講解中學生家長如何引導青少年子女調節負面想法，紓緩他們在疫情改變授課模式期間可能出現的各種情緒問題。