

## 疫流停課·不停「愛」——家長篇

面對疫情及停課等難以預計的狀況，不少學生因感到壓力和困擾而情緒波動。

就此，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。



### 家長篇 (一):「關愛自己」

<https://www.youtube.com/watch?v=ctnzof2BIUM>

簡介家長於停課期間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。

### 家長篇 (二):「關愛子女之輔導基本功」

<https://www.youtube.com/watch?v=9W3Dxirhj8I>

簡介在疫情和停課之下子女面對壓力時候可能會出現的反應，並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。

### 家長篇 ( 三 ):「處理年幼子女情緒的實戰技巧」

<https://www.youtube.com/watch?v=6bcTGVN0VDA>

講解家長如何引導子女調節負面想法，紓緩他們在疫情停課期間可能出現的各種情緒問題，幫助子女正面積極地適應新的生活規律與學習環境。

### 家長篇 ( 四 ):「處理青少年子女情緒的實戰技巧」

<https://www.youtube.com/watch?v=WielvHTLyYU>

講解家長如何引導子女調節負面想法，紓緩他們在疫情停課期間可能出現的各種情緒問題，幫助子女正面積極地適應新的生活規律與學習環境。

### 家長篇 ( 五 ):「正面迎復課」

<https://www.youtube.com/watch?v=jupM5gWCbxo>

講解家長如何與子女一起準備復課，逐步重拾學習規律和適應校園生活，幫助他們紓緩壓力，正面迎接復課。