

2024年6月7日

討論文件

## 立法會教育事務委員會 透過家校合作及家長教育促進子女身心健康

### 目的

本文件向委員匯報教育局透過家校合作及家長教育促進子女身心健康的措施，以及其推行情況。

### 背景

2. 教育局非常重視學生的身心健康與均衡發展。家長在支援子女的成長和學習、培育正確價值觀和積極的態度，以及促進全人發展方面，均扮演十分重要的角色。因此，教育局一直以「家長為本」的方針及「學校為主，社區為輔」的方式，積極透過幼稚園及中、小學推動家校合作，促進家長與學校的伙伴關係，鼓勵學校推展家長教育，推廣子女身心健康的重要性，並提升家長管教子女的技巧，幫助子女健康成長。此外，教育局亦透過多元化的方式推行公眾教育，廣泛宣揚正確教養子女的方法和態度，促進子女的身心健康。

### 促進子女身心健康的措施及推行情況

#### 推動家校合作

3. 研究顯示，家庭和學校是對兒童及青少年發展具影響力的主要環境。家校合作可建立一個支援網絡，確保為學生提供一個關愛和有利學習的環境，對學生的學習、精神健康，以至情緒及社交發展都有正面影響。對家長而言，家校合作可讓家長從學校獲取資源，以全面了解子女的身心轉變和他們的成長及發展需要，及早辨識子女的情緒問題，提升他們的正向思維，同時幫助家長發展有效的溝通技巧，以促進與子女的良好互動及引領他們應對不同的挑戰。對學校及教師而言，透過家校合作，教師能對學生的性格、興

趣及學習風格有更深入的了解，有助適時處理學生的心理及行為問題，並迅速回應潛在的問題，與家長攜手實施有助促進正面思維、行為和紀律的策略。

4. 良好的家校關係對學生、家長及學校均有裨益。就此，教育局積極促進家長與學校的伙伴關係，建立家校合作文化。教育局透過家庭與學校合作事宜委員會（家校會）的支持，鼓勵學校成立家長教師會（家教會）。現時，所有官立及資助學校，以及近四成的幼稚園已成立家教會。為鼓勵學校家教會舉辦多元化的校本家校合作及家長教育活動，家校會一直協助政府為家教會提供資助。家教會每年除了可以申請「家教會津貼」外，亦可以申請「家校合作活動津貼」舉辦最多兩項家校合作活動，以及「合辦家校合作活動計劃津貼」與其他學校或家教會合辦一項家校合作活動。由2019/20學年起，教育局把這兩項津貼的上限增加一倍<sup>1</sup>，同時鼓勵學校家教會參考教育局推出的《家長教育課程架構》設計家長教育課程，推廣注重身心健康的重要性，協助家長幫助子女健康成長。在2023/24學年，約1 650所學校申請有關津貼，約3 690項活動獲批資助。

5. 家校會每年均舉辦多樣化的家校合作和家長教育活動，包括親子講座、工作坊、比賽系列、周年研討大會等，並會配合家長關注的議題及教育政策和趨勢，促進家長了解子女成長和發展的需要，為家長提供培育子女的知識和技巧，以促進親子溝通和親子關係。在2023/24學年，家校會舉辦了「培養孩子全人發展」幼兒家長講座系列、「培養茁壯成長的孩子」小學家長講座系列，以及和教育局及香港教育城合辦「e世代網絡喜航」家長講座系列，均深受家長歡迎。上述講座系列仍在進行中，截至2024年5月中旬，合共約1 540名家長出席有關講座。

6. 此外，家校會每年聯同各區家長教師會聯會（家教會聯會）及各地域校長會合辦家長講座，就學童的精神及心理健康提供家長資訊，讓家長識別和協助有情緒或壓力問題的學生，例如在2022/23學年舉辦「關懷學生精神及心理健康」家長講座，協助家長及早識別子女的壓力和情緒問題，以及學習運用不同方法協助受壓力或情緒困擾的子女。教育局又於2023年11月及12月與家校會、十八區家教會聯會和各區地區校長聯會合作，舉辦共4場以學生精神健康及家

---

1 「家校合作活動津貼」的上限由每年5,000元增至10,000元，「合辦家校合作活動計劃津貼」的上限由10,000元增至20,000。

長教育為主題的網上及實體家長講座，共超過2 500名家長報名參加。此外，教育局亦已在2023年12月向所有公帑資助中、小學及其家教會提供一筆過額外的「家長學生·好精神一筆過津貼」，鼓勵學校與家教會合作，在2023/24至2024/25學年運用這項津貼舉辦與推廣學生及家長精神健康相關的活動及課程。

## 推廣家長教育

7. 教育局以多管齊下的方式，在不同的層面透過多元化的方式推動家長教育。教育局因應不同階段和不同需要的學生家長提供針對性的家長教育資源。

### 《家長教育課程架構》

8. 為讓家長更有系統地學習培育子女所需的知識和技能，教育局委託專上院校為幼稚園、小學及中學的家長制訂家長教育課程架構。繼2021及2022年分別推出《家長教育課程架構（幼稚園）》及《家長教育課程架構（小學）》後，教育局在2024年5月推出《家長教育課程架構（中學）》（總稱「課程架構」），並上載至教育局網頁<sup>2</sup>。課程架構涵蓋四個核心範疇，包括「認識兒童／青少年發展」、「促進兒童／青少年健康、愉快及均衡的發展」、「促進家長身心健康」及「促進家校合作與溝通」，提供一個共同基礎，讓學校、相關機構或團體參照其內容，透過全港、區本、校本，以至電子家長教育課程，有系統地為家長提供不同階段的課程，幫助家長掌握正向育兒的知識、技能和態度，促進兒童及青少年身心健康地成長。有關課程架構的概要及詳情可參考教育局網頁。

9. 在學校層面，教育局分別為參加幼稚園教育計劃的幼稚園以及公帑資助中、小學提供一筆過家長教育津貼<sup>3</sup>，支援學校根據課程架構開展有系統的校本家長教育課程或活動。為協助幼稚園有效地推行有系統及有質素的校本家長教育課程，教育局已聯繫專上院校及有籌辦家長教育課程經驗的幼稚園辦學團體，為幼稚園設計及提供有系統的家長教育課程。為進一步加強對學校的支援，教育局自

---

2 家長教育課程架構詳見：

[https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/parents-related/parent\\_education/index.html](https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/parents-related/parent_education/index.html)

3 教育局在2021/22學年向參加幼稚園教育計劃的幼稚園提供一筆過9萬至10萬的額外資助；另分別在2022/23及2023/24學年為全港公帑資助小學及中學提供20萬元的一筆過家長教育津貼，以支援學校根據課程架構開展有系統的校本家長教育課程或活動。

2023/24學年起會分階段委託專上院校根據課程架構為小學及中學製作資源套，讓學校的相關持份者（如教師、學校社工和輔導人員等）掌握有關知識和技巧，並善用資源套以完善校本的家長教育課程，持續推展家長教育。小學家長教育資源套（資源套）已於2024年1月推出，並上載至教育局網頁<sup>4</sup>。教育局於2024年2月和4月舉辦兩場簡介會，合共約270名學校人員參加。兩場簡介會參加者回饋正面，普遍認為資源套的內容實用。至於中學家長教育資源套，我們會在推出《家長教育課程架構（中學）》後開展有關工作。

10. 在地區層面，教育局於2023/24學年啟動和組織學習圈作為試點，以持續支援學校推行家長教育，例如在教育局的支援下，北區三所小學舉辦一系列與「身心靈」主題相關的活動，推動校園及家庭精神健康，當中於2024年4月舉辦的「北區家長教育學習圈親子幸福嘉年華」，有超過300個家庭踴躍參與。

11. 在全港層面，由2018/19學年起，教育局委託大專院校，每年舉辦多個全港性家長教育課程，當中包括以「遊戲中學習」為題的講座或工作坊，讓家長了解如何透過遊戲協助孩子學習及促進孩子身心健康發展。截至2024年3月，我們共舉辦了16場家長講座或工作坊，合共約1 600名家長參加。有關講座的影片連結、簡報和家長錦囊等資料已上載教育局網頁供家長參考。此外，教育局由2022/23學年起，委託專上院校及非政府機構參考課程架構，為幼稚園和小學生家長及其祖父母舉辦全港或區本的家長教育課程和講座，並製作電子學習資源，方便家長自學。在2022/23學年，合共有158名家長參與幼稚園及小學的10小時家長教育課程，參加者對課程反應正面。課程和講座的主題多元化，包括如何幫助子女應對壓力及建立健康的生活方式、運用同理心協助子女認識、表達及調節自己的情緒等。另外，部分內容針對單親家長、有特殊教育需要學童及新來港學童的家長等不同家長群體而設計，以切合不同家長的需要。

### 家長教育的資訊

12. 教育局一直透過一站式家長教育網頁「家長智Net」([parent.edu.hk](http://parent.edu.hk))、「家長智Net」Facebook、Instagram專頁及

---

<sup>4</sup> 小學家長教育資源套（資源套）詳見：  
[https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/parents-related/parent\\_education/resource\\_package/resource\\_package.html](https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/parents-related/parent_education/resource_package/resource_package.html)

YouTube頻道，方便家長獲取關於親子關係、品德培養、管教子女、家長情緒管理等資訊、教育資源和支援。「家長智Net」於2024年3月推出優化網頁，設有六大專題，包括「親子關係」、「品格培養」、「教育與學習」、「身心健康」、「生涯規劃」及「家校合作」，為家長提供全面的資訊，例如「親子錦囊 — 建立健康生活好習慣」、衛生署提供的「快樂從實行開始」及「了解及改善失眠問題」等，以切合不同家長的需要。另外，優化的網頁更設有「正向家長運動」專區，讓家長能更容易地取得與「正向家長運動」相關的文章、影片、活動資訊及資源，幫助家長掌握培育子女的知識和技巧，鼓勵他們採用正面的教育方式，建立良好親子關係及加強子女的抗逆力。同時，網頁設有「家長教育活動資訊站」專區，方便家長查閱由其他政府機構及本地專上院校舉辦的家長教育課程及活動資訊。我們會持續優化網頁的設計和內容，方便家長獲得最新資訊。

13. 教育局亦為家長製作教育短片（例如：「適應轉變你可以」、「壓力處理我有計」、「及早識別找辦法」和「靈活應變可做到」）及提供「預防青少年自殺」家長便覽和簡介不同精神病患（包括抑鬱症、焦慮症、思覺失調和強迫症等）的小冊子，以提升家長的相關知識與技能，這些小冊子備有不同語言，方便非華語學生的家長參考。此外，教育局亦會因應學生的需要，製作家長資源，支援家長應對學生成長上的挑戰，例如推出成長思維開學錦囊，製作《三個朱古力挑戰》故事繪本，以簡單淺易的方式協助家長培養小學生的「成長型思維」。

14. 教育局已把有關支援學生身心健康的短片、小冊子及教育資源，上載至「家長智Net」網頁及「校園・好精神」([mentalhealth.edb.gov.hk](http://mentalhealth.edb.gov.hk))網站，方便家長瀏覽，詳情見附件。上述網頁及網站自推出以來，瀏覽次數分別已逾176萬次及約84萬次。

15. 此外，教育局由2023/24學年起在組織「家校合作教師專業網絡」（網絡），每所公帑資助中、小學會提名一位教師加入網絡，作為教育局與學校在促進家校合作及家長教育方面的橋樑，以便學校和教師透過網絡的電子通訊獲取有關促進學生身心健康的最新活動資訊及資源，以支援不同學生的需要。



## 推行「正向家長運動」

16. 教育局自2020年起6月開展全港的「正向家長運動」，以廣泛和多元化的宣傳渠道推廣家長教育，宣揚培育子女的正向思維、方法和態度，以助孩子快樂成長。教育局一直透過不同的宣傳渠道推廣兒童快樂健康成長的重要性，在2022/23學年，我們製作由流行歌手主唱的「正向家長運動」主題曲《愛伴你成長》、政府電視宣傳短片及電台宣傳聲帶，以及家長教育動畫和短片等，以期進一步提升公眾對正向家長教育的關注，推廣正向育兒。此外，我們透過不同媒體宣傳活動，如「常感恩 常讚賞 愛伴你同成長」流動展覽車、家長網站、港鐵站和巴士車身廣告、網上平台等，接觸地區內不同背景的家長，鼓勵家長和子女以行動表達謝意和欣賞，宣揚正向育兒訊息。

17. 在2023/24學年，教育局舉行了「親子鉤織出愛意—感恩送暖齊參與」的親子鉤織及探訪長者活動，鼓勵家長培養子女關愛助人的良好品德，同時推廣長幼共融的文化。活動反應非常熱烈，來自90多所學校、近3 000名學生和家長，合共提交超過一萬片鉤織方塊。另外，教育局又於2023年12月舉辦「親子繽紛遊樂日」大募集活動，鼓勵家長與子女共同計劃有意義的親子活動，利用照片和文字記錄難忘的親子玩樂時光，並向其他家長推介香港親子活動的好去處。

18. 教育局將會繼續舉辦一連串「正向家長運動」活動，包括在2024年5月至6月期間舉辦3場「健康家庭齊起動系列—快樂童悠大派對」及在12月舉辦「正向家長運動」活動日，重點推動家長與子女一起建立健康的生活習慣，包括充足睡眠、每日運動、參與閒暇活動、充份休息等，讓家長和子女都可以適度放鬆，照顧自己的身心健康，促進孩子愉快和健康成長。

19. 教育局會持續舉辦不同類型的活動以推廣正向育兒，並探討與不同的政策局／部門合作，利用已建立的網絡及平台持續推廣「正向家長運動」。

## 支援有不同需要的家長

20. 教育局致力支援有不同需要的家長，包括有特殊教育需要及

非華語學生的家長。在推行融合教育的過程中，家校合作是成功要素之一。教育局要求學校須設立恆常機制，加強與家長的溝通和合作，並邀請家長就支援有特殊教育需要學生的策略和成效提供意見。此外，校本教育心理學家及校本言語治療師會與特殊教育需要統籌主任、學校社工及教師等協作，透過諮詢及校本培訓，加深家長對培育有特殊教育需要子女的了解。教育局於2021/22學年推出「融情・特教」(SENSE)資訊網站([sense.edb.gov.hk](http://sense.edb.gov.hk))，介紹融合教育的政策、措施和資源，並載有學校的實踐經驗分享等資訊，方便家長取得有關融合教育的最新資訊及網上資源。為幫助家長掌握支援有特殊教育需要子女的知識和技巧，教育局編製了「如何培育有特殊教育需要子女」家長資源小冊子，按九個特殊教育需要類別為家長提供照顧有特殊教育需要子女的有用資訊。各小冊子均備有中文、英文及八種少數族裔語文版本。其他重點資源包括《全校參與模式融合教育家長篇》及《及早識別和輔導有學習困難的小一學生計劃》單張。家長可於教育局「融情・特教」網站下載上述各項資源。

21. 另外，教育局由2020/21學年起委託非政府機構及專上院校為非華語家長提供一系列的家長教育活動，協助他們支援子女學習、鼓勵子女學好中文，以及更全面理解子女的多元出路。非華語家長教育活動亦參照課程架構而設計，教導非華語家長採用正向育兒模式及建立健康生活方式，讓家長了解子女的情緒行為，提升對子女的抗逆力及精神健康的關注和認識。截至2024年3月，我們共舉辦了120場家長教育講座暨展覽及社區活動，並由非華語親善大使為非華語家庭進行了389次探訪活動，合共約 6 700名非華語家長及其子女受惠。整體而言，非華語家長對活動的回饋正面。我們會持續檢視有關措施的推展情況，進一步優化有關活動。

22. 教育局亦致力為家長舉辦「守門人」訓練，加強家長對子女精神健康的支援。為全港中、小學家長推行的網上「守門人」訓練計劃，工作坊的場次由2020/21學年的4場，增加至2023/24學年的12場。教育局會因應家長的需要，繼續舉辦相關的培訓。

### 推行《4Rs精神健康約章》

23. 為更全面、有系統地在校園推廣精神健康，教育局於本年4月公布在2024/25學年推行《4Rs精神健康約章》（《約章》）。

“4Rs”是指休息(Rest)、放鬆(Relaxation)、人際關係(Relationship)和抗逆力(Resilience)四個促進精神健康不可或缺的重要元素。參加《約章》的學校須訂立目標，採取具體行動，促進學生身心健康。教育局在推動《約章》的同時，透過跨部門及跨界別的合作，為學校提供更多服務、活動及課程。參與《約章》的學校須加強推廣正向家長教育，包括每年為家長舉行推廣正向家長教育的課程或活動，例如舉辦親子活動、組織親子社區服務、與家長分享培養快樂及正向孩子的方法等；向家長及學生清楚講解校本課業政策，並將有關政策上載到學校網頁，供家長查閱，讓他們了解相關政策及背後的理念；向家長及學生講解及宣傳睡眠對學習及身心健康的重要性，鼓勵建立睡眠常規和習慣，讓學生每天有充足及優質的睡眠；及提升學生建立人際關係或促進與父母關係的技巧，並明白自己在不同關係的角色及其重要性，願意承擔責任並作出貢獻。截至2024年5月29日，已有290所學校報名參加《約章》。

24. 此外，教育局一直強調學生身心健康與均衡發展的重要性，參加《約章》的學校須檢視現有的評估政策，包括默書、測驗和考試的頻次、評估內容、範圍及形式，採用靈活及多元評估模式代替傳統的紙筆測考、減少默書和測考次數或取消個別年級的學期考試，尤其是小一上學期應以多元化評估代替測驗和考試，以循序漸進的方式規劃不同學習階段的評估安排，從而減少學生的學業壓力。

25. 為鼓勵學校及其家教會透過家校合作響應《約章》，家校會剛於本年4月以「家校支持添關愛·孩子幸福又成才」為題舉辦一系列比賽及活動，包括親子填色比賽、不倒翁設計比賽、標語創作比賽及心意咭傳遞活動，透過家校合作，促進親子關係，同心協力幫助孩子建立健康的生活習慣及正面的人際關係。此外，在2024/25學年，教育局鼓勵家長教師會和家長教師會聯會申請「家校合作活動津貼」及「合辦家校合作活動計劃津貼」時，參考《約章》的重要元素，舉辦更多推廣學生及家長精神健康、與家長分享培養快樂和正向孩子方法的活動。

### 促進跨部門、跨界別合作

26. 政府一直關注本港家庭的健康發展，並透過不同政策局的工作，積極推廣關愛及有利家庭的文化。概括而言，民政及青年事務



局一直支援家庭議會，推廣家庭核心價值、宣揚仁愛家庭文化及促進家庭教育；教育局主要透過幼稚園及中小學推廣家校合作及家長教育；而衛生署則致力促進家庭及兒童的健康。

27. 此外，教育局與家校會一直與其他機構合作，透過不同的平台及渠道宣揚家校合作、家長教育及注重身心健康的重要性。在2023/24學年，家校會與香港迪士尼樂園合作舉辦「伴你高飛」獎勵計劃（獎勵計劃），以表揚家長積極協助學校或社區建立正向及關懷文化，並同時表揚學生積極關懷及幫助別人，為別人帶來正能量。得獎者將可獲贈樂園門票與家人共享快樂時光，有近410間小學及特殊學校參與。另外，教育局與由婦女事務委員委託香港都會大學舉辦的系統性課程——「自在人生自學計劃」合作，整合「自在人生自學計劃」下的家長教育課程，與《家長教育課程架構》的關鍵元素互相呼應，並透過家校會及家教會聯會向家長進行推廣。教育局於2024年4月參與「自在人生自學計劃」宣傳活動「健康身心靈·開啓快樂人生」，透過跨部門跨界別的平台推廣《家長教育課程架構》及精神健康，攜手在社區層面推動家長教育。

## 未來路向

28. 教育局會持續檢視及優化相關措施，與各持份者緊密合作，進一步透過家校合作和家長教育促進學生的身心健康。我們期望學校和家長能攜手合作，共同培育學生的正面態度和全人發展，讓他們健康快樂地成長。

教育局  
2024年5月

## 有關子女身心健康的資訊／資源

### 「家長智Net」

#### 親子錦囊 - 建立健康生活好習慣

正向家長運動親善大使媽咪Light和爹哋Light提供親子錦囊，從日常生活、親子活動和飲食三方面提醒家長與子女一齊建立健康生活好習慣。



<https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/code-healthlife>

#### 了解及改善失眠問題

實用的睡眠資訊，讓家長了解睡眠的重要性，以及改善失眠的方法，以幫助子裡建立更健康的生活習慣。



<https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/sleepproblem>

#### 快樂從實行開始

十個滋養快樂實踐心法，了解愉快的心情對成長的重要性，利用簡單而可行的方法創造、體驗和擁抱快樂。



<https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/happyaction>

#### (影片) 小朋友傾下偈 - 小學生活喜與憂

影片邀請五位小學生分享他們小學生活的喜與憂，並由精神科專科醫生講解一般小學生會遇到的壓力，讓家長學習如何協助子女應對及處理小學生的壓力事件。



<https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/video-studentchat>

#### 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://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/childpressure>

#### 重要小貼士-面對重大事故時如何舒緩壓力

在發生重大事故時，家長可以參考正向小貼士，與子女一同面對壓力及不同情緒反應，與子女共度難關。



<https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/tip-pressure>

## 「家長智Net」

### (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://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/video-healthlife>

### (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://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/video-health-eat>

### 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://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/sportvalue>

### (影片) 什麼是靜觀？

日常繁忙的生活容易令人感到身心疲累。有什麼可行的方法讓自己放鬆，讓身心靜下來？影片講解靜觀學習，從而留意自己的情緒及身體感覺，活在當下。



<https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/video-mindfulness>

### 關注學生精神健康 免受社會不幸事件影響

當子女面對不幸事故，家長應怎樣協助他們應對呢？文章講解子女在生理、認知、情緒、行為和社交方面的變化，從而提升他們的精神健康素養。



<https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/careforstu>

### 如何處理子女的焦慮情緒？

信息圖片列出六大要點，讓家長認識如何處理子女的焦慮情緒。



<https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/handleemotion>

## 「校園·好精神」

### 「適應轉變你可以」

讓家長了解孩子在成長程中面對不同轉變所帶的影響及培養子女適應力的方法。



<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/104.html>

### 「壓力處理我有計」

以腦神經科學原理講解甚麼是壓力及介紹五大減壓法，讓家長掌握如何協助子女正確處理壓力。



<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/101.html>

### 「及早識別找辦法」

讓家長了解及早治療情緒病的重要性、獲處方精神科藥物需注意事項及促進孩子精神健康的方法。



<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/103.html>

### 「靈活應變可做到」

簡介如何運用成長心態培養子女對抗逆境。



<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/102.html>

### 《三個朱古力挑戰》

以故事繪本培養學生的「成長型思維」，引導他們學會正面面對成長上的挑戰，視挫敗為學習及進步的機會。



[https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/%E7%82%BA%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E6%8F%90%E4%BE%9B%E7%9A%84%E6%8E%A8%E5%BB%A3%E8%B3%87%E6%BA%90/Mental Health Literacy Resource Package \(Key Stage 2\)/chocolate\\_story.pdf](https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/%E7%82%BA%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E6%8F%90%E4%BE%9B%E7%9A%84%E6%8E%A8%E5%BB%A3%E8%B3%87%E6%BA%90/MentalHealth%20Literacy%20Resource%20Package%20(Key%20Stage%202)/chocolate_story.pdf)

### 「關愛孩子好精神」家長教育系列 — 小冊子

這系列的小冊子就不同的兒童及青少年精神病患，為家長提供基本知識和支援策略，以便他們及早識別有需要的子女，並給予適切的支援。



<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-at-the-indicated-level/resources-and-guidelines/67.html>

## 「校園・好精神」

### 「在家·好精神」家長「守門人」系列

家長是子女的重要守護者，我們鼓勵家長給予子女多點關心和支持，認識守護子女的精神健康的方法。「在家・好精神」主題式「守門人」家長網上工作坊旨在加強家長作為「守門人」的信心及技巧，幫助他們及早識別及支援子女在精神健康方面的需要，以正面的態度協助子女面對成長路上的挑戰。



<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/support-programmes/parent-workshop-on-gatekeeper-training.html>

### 「守護孩子精神健康 預防青少年自殺」家長便覽

孩子在青少年時期會經歷身心成長的重大轉變。當孩子面對轉變中的挑戰和逆境時，他們有機會感到困擾、無助和絕望，甚至出現自殺念頭。本單張中簡述了青少年自殺的警號、保護因素、危險因素及支援他們的方法，盼能提升家長對青少年自殺的認識。



<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/68.html>

### 社區資源及求助熱線

如家長發現子女有精神健康問題，可協助他們尋求社區專業支援服務。



<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>