

**明愛馬鞍山中學**  
**2023 至 2024 年度通告第 150 號**

**精神健康多關注**

各位家長：

家庭對學生的成長極為重要，很多研究發現青少年的自我形象及精神健康與家庭功能有着密切關係，他們的情緒會隨父母的言行而變化，亦會對父母的反應非常敏感。父母的壓力是兒童及青少年精神健康的一大風險因素，因此，家長既要好好照顧自己的身心健康，讓自己有休息與紓壓時間，同時也應參加親子教育講座或課程，掌握教養孩子的知識與技能。

下學期考試將至，學生的學習壓力可能因而增加，作為現代的父母，請以「同理心」的態度來關顧子女的成績及學習狀況。不少專家認為，多鼓勵、少責備；多陪伴、少負評都是行之有效的親子溝通模式。

校方一向強調家教合作的重要性，經驗告訴我們：在家長和學校的共同支援下，許多學生在成長路上遇到的難題都能迎刃而解。因此，當 台端發現貴子弟的行為出現異常情況時，可從速聯絡班主任或學校社工，以作支援。隨通告附上求助熱線及家長教育的資料，謹供家長參考(見後頁)。

家長如有任何查詢，請致電 2641 9733 與學校聯絡。



校長

  
曹雪蓮

謹啟

2024 年 5 月 30 日

✂

----- 家長回條 -----

**2023 至 2024 年度通告第 150 號**

**精神健康多關注**

**此回條須於 6 月 3 日(星期一)交回班主任辦理**

敬覆者：

本人已知悉貴校有關精神健康多關注的資訊。

此覆

明愛馬鞍山中學校長

學生姓名           ： \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ (    ) )  
家長/監護人簽署   ： \_\_\_\_\_  
家長/監護人姓名   ： \_\_\_\_\_  
聯絡電話           ： \_\_\_\_\_  
日期                 ： \_\_\_\_\_

科學的事業就是為人民服務。—托爾斯泰，俄國哲學家  
Scientific career is to serve the people. Lev  
Nikolayevich Tolstoy, Russian philosopher

天主教教育核心價值之一：生命  
忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳。(斐 3:13)  
Wherefore I pray you not to faint at my tribulations for  
you, which is your glory. (Ph3:13)

## 家長資源

### 1) 24 小時求助熱線\*

服務名稱	機構名稱	求助電話
向晴熱線	香港明愛	☎ 18 288 (24 小時)
生命熱線	生命熱線	☎ 2382 0000 (24 小時)
24 小時情緒支援熱線	香港撒瑪利亞	☎ 2389 2222 求助者(24 小時) ☎ 2319 1177 家屬/朋友
「情緒通」精神健康支援熱線	利民會	☎ 18 111 (24 小時) 廣東話/英語
精神健康專線	醫院管理局	☎ 2466 7350 (24 小時)
照顧者支援專線	社會福利署	☎ 182 183 (24 小時)

\* 如情況涉及性命安全或危機，建議即時致電 999 報警求助

### 2) 香港明愛學校社會工作服務家長網上教育

網址 : <https://reurl.cc/dVMK2z>



二維碼 :

頻道共有 33 段影片，若家長有興趣收看有關支援子女情緒的主題，可選看以下講座：

- ◇ 伴你歷「情」
- ◇ 關愛子女系列(一) 關注青少年自傷行為
- ◇ 關愛子女系列(二) 關注青少年輕生行為
- ◇ 「練習跌倒」- 父母給孩子的「失敗教育」
- ◇ 「練習堅強」- 父母與孩子「尋找復原力」
- ◇ 「親子心聲可互通」家長講座 (一)
- ◇ 「親子心聲可互通」家長講座 (二)
- ◇ 如何協助子女建立「正向情緒」家長講座

其他有關精神健康的相關網站：

1. 陪我講 Shall We Talk

<https://www.shallwetalk.hk/zh/>

2. 賽馬會平行心間計劃

<https://www.levelmind.hk/>

3. 賽馬會情緒 GPS 心理支援計劃

<https://www.egps.hk/mental-well-being-info>

4. 賽馬會幸福校園實踐計劃網上資源庫及搜尋器 (Search Engine)

<https://jcprojectwellbeing.hk/resources.php>

5. 賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/jcpanda-initiative/>

6. Newlife 330 自我關懷練習

<https://www.youtube.com/watch?v=EID0MIRB4qQ&t=1>

7. 《共建卓悅校園》主題網絡計劃

<https://wellbeingfirstschool.hku.hk/>

8. 香港撒瑪利亞防止自殺會

<https://sbhk.org.hk/>

