

## 主題二、壓力和情緒管理

### (影片) 抗壓影片【駕馭憂慮】

幫助家長識別非理性信念和介紹利用安排「擔憂時間」的概念去處理過多的憂慮。



<https://bit.ly/3gEbE2p>

### (影片) 抗壓影片【鬆弛運動】

介紹兩種鬆弛運動，包括腹式呼吸和漸進式肌肉鬆弛法，鼓勵家長恆常練習。



<https://bit.ly/2R2i7JJ>

### (影片)【疫流停課·不停「愛」】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，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。



<https://bit.ly/3sWLV7P>

### (影片)【疫流停課·不停「愛」】家長篇(三): 處理年幼子女情緒的實戰技巧

講解家長如何引導年幼子女調節負面想法，紓緩他們在疫情停課期間可能出現的各種情緒問題。



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

### (影片)【疫流停課·不停「愛」】家長篇(四): 處理青少年子女情緒的實戰技巧

講解家長如何引導青少年子女調節負面想法，紓緩他們在疫情停課期間可能出現的各種情緒問題。



<https://bit.ly/3aHNuk2>

### 拆解情緒的密碼

專家以思維模式、人際關係、多元活動及靜觀四個密碼來拆解情緒與壓力。



<https://bit.ly/3xnn0xV>