

電話：2981 0432
傳真：2981 6345



地址：長洲國民路 30 號

親子情緒講座

致_____班_____家長：

面對疫情持續一年多，家庭在生活上都有很大的改變，如子女改為網上學習，家長在家工作、更要擔心疫情、面對失業或經濟上的壓力等，每位家庭成員可能產生不同的負面情緒。有見及此，學校誠意邀請家長參加親子情緒講座，講座將分兩節舉行，透過講座家長能有效地處理自己情緒及運用合宜的溝通技巧，以及能夠及時覺察和有效地處理子女情緒。

活動詳情如下：

講座內容：	親子情緒講座(一) —— 家長身教篇 (2021 年 7 月 6 日) 內容： <ul style="list-style-type: none">● 認識不同情緒● 以認知行為導向作為根基，並結合部分靜觀元素，提高家長對自身情緒的覺察能力● 正念靜心技巧及情緒管理技巧
	親子情緒講座(二) —— 子女情緒篇 (2021 年 7 月 7 日) 內容： <ul style="list-style-type: none">● 如何覺察子女的情緒需要● 正念與親子教養● 親子溝通技巧練習
日期：	2021 年 7 月 6 日及 7 日 (星期二和三)
時間：	上午 10 時至 12 時 (2 小時)
地點：	活動室
對象：	學生家長
名額：	30 人
費用：	全免
講者	校外輔導心理學家

敬希家長鼓勵 貴子女參加，請填妥回條於 3 月 30 日或之前交回活動負責人曹老師，以便辦理。



國民學校校監 劉漢榮
校長 郭婉琪

謹啟

二零二一年三月十七日

親子情緒講座回條

通告第 113/20 號

國民學校校長：

- 本人 同意 參加親子情緒講座(上) —— 家長身教篇。
- 本人 同意 參加親子情緒講座(下) —— 子女情緒篇。
- 本人 不同意 參加親子情緒講座。

學生姓名：_____ (____ 班)

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

日 期：二零二一年 月 日

請填妥回條後交回予曹老師

