

東華三院邱子田紀念中學
2022/23 學年 輔導處通告
「家長情緒抗逆力」線上工作坊

各位家長：

子女升中並踏入青春期，未必再事事聽從父母的意見；家長每天忙於兼顧工作與照料子女，加上種種生活壓力，衍生不同的情緒和管教模式。由於青少年變得更加獨立，家中舊有的互動模式可能會導致親子間矛盾叢生，造成更多的情緒困擾和衝突。

有見及此，本校輔導處參與了由「東華三院何玉清教育心理服務中心」主辦、醫務衛生局及東華三院資助的「青少年及家長情緒抗逆力支援計劃」。其中「情緒抗逆力」工作坊是透過一連四節的線上活動，讓家長認識「認知行為介入療法」的基本理念和實用工具，掌握覺察、調適與回應自己情緒需要的技巧，從而提昇家庭抗逆力，促進親子關係，成為子女最強的后盾。本校誠邀 貴家長參加有關工作坊，詳情如下：

選項一：逢星期六上午，共 4 節

日期：2023 年 6 月 10 日、6 月 17 日、6 月 24 日及 7 月 1 日

時間：上午 9:15 - 11:00

選項二：逢星期六下午，共 4 節

日期：2023 年 6 月 10 日、6 月 17 日、6 月 24 日及 7 月 1 日

時間：下午 2:00 - 3:45

對象：學生家長

名額：25 人

講者：Ms. Cherry Mok

(香港浸會大學社會工作系「青少年及家長情緒抗逆力支援計劃」顧問)

費用：全免

形式：Zoom 線上工作坊

備註：

1. 家長如參加活動，只需選其中一個選項(一或二)
2. 登入網址及工作坊物資包將於成功報名後個別通知和發放

請於 2023 年 6 月 5 日前簽妥 eClass 電子通告回條。如有任何查詢，請致電 2465 2205 聯絡黃元臻老師。

此告

東華三院邱子田紀念中學校長

葉偉儀 謹啟

二零二三年五月三十一日

東華三院邱子田紀念中學
2022/23 學年 輔導處通告
「家長情緒抗逆力」線上工作坊

<回條>

敬覆者： 奉閱來函，本人已知悉 貴校本年度之「家長情緒抗逆力」線上工作坊

- 本人參加有關線上工作坊(選項一)
- 本人參加有關線上工作坊(選項二)
- 本人未能參加有關線上工作坊

此覆

東華三院邱子田紀念中學葉偉儀校長

家長簽署：_____

學生姓名：_____

班 別：_____ (_____)

二零二三年六月 日

* 請刪去不適用者