



東華三院邱子田紀念中學 TWGHs Yau Tze Tin Memorial College

通告編號：2324/SA077/G00/C&G/WYC

致：全體學生及其家長

各位家長：

「家長情緒抗逆力」線上工作坊

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	選項二： 逢星期六下午
日期：	二零二三年十一月 四日、十一日、十八日及二十五日（逢星期六，共四節）	
時間：	上午九時十五分 至 上午十一時正	下午二時正 至 下午三時四十五分
名額：	25 名家長	
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）	
形式：	Zoom 線上工作坊	
負責老師：	黃元臻老師	
備註：	一、有意參加工作坊的家長必須選擇以上其中一個選項（上午或下午）。 二、工作坊登入連結及「身心靈療癒包」將於成功報名後個別通知及發放。 三、完成四節工作坊，並完成前測、後測問卷的家長，可獲發\$100 現金券。	

煩請家長於二零二三年十月二十六日或之前填妥電子回條。如對上述活動有任何查詢，請致電 2465-2205 聯絡負責老師。

特此通告

東華三院邱子田紀念中學校長
葉偉儀謹啟



Tel : 2465 2205, 2467 4548 Fax : 2455 9466

1 Siu Hong Road, Siu Hong Court, Tuen Mun, N.T., Hong Kong