

港九街坊婦女會孫方中小學

家長活動四：「與你同行，排憂解困」家長體驗講座（系列一）

敬啟者：

本校於 2023 年 12 月 3 日上學期家長日曾舉辦「抗逆力」為題的家長講座，派發了「成長性思維」為題的輔導通訊，亦初步介紹了精神健康。情緒健康作為精神健康的一環，緊扣我們每日的生活。家長和子女是否能夠留意、接受和適當地表達內心的需要和感受呢？為協助家長進一步認識情緒健康與自身的關係、實踐提升子女抗逆力的技巧，以促進家長與子女的精神健康穩定性，本校與香港心理衛生會合辦「與你同行，排憂解困」家長體驗講座，現誠邀閣下參與。有關活動詳情如下：

活動名稱	家長活動四：「與你同行，排憂解困」家長體驗講座（系列一）
日期	2023 年 12 月 15 日（週五）
時間	上午 10:00-12:00
內容	1. 認識精神健康與日常的關係 2. 掌握子女抗逆力的提升技巧 3. 實踐自身與子女情緒健康的關顧
地點	禮堂
費用	全免
名額	不限
備註	1. 請報名參與之家長於活動當日，上午 9:55 到達學校，直接進入禮堂 2. 活動時間包含體驗、練習與討論形式

如欲參加活動，請於 **12 月 14 日（星期四）或以前**填妥回條。如有任何疑問或查詢，歡迎與學校社工黃倩婷姑娘聯絡（電話：2661 8896）。

此致
貴家長台照

校長：蔡惠儀 謹啟
二零二三年十二月九日

回條

161e 號通函

家長活動四：「與你同行，排憂解困」家長講座（系列一）

敬覆者：本人已知悉學校 161e 號通函之內容，本人將*

- 會 參加「與你同行，排憂解困」家長講座
 不會 參加「與你同行，排憂解困」家長講座

此覆
港九街坊婦女會孫方中小學校長

學生姓名：_____

班 別：_____（_____）

家長姓名：_____

家長簽署：_____

日 期：二零二三年十二月____

*請於適用的□上✓

負責老師：黃倩婷姑娘