

靈糧堂劉梅軒中學
靈糧家長學堂 (004/2018)

敬啟者：

第一學期「靈糧家長學堂」將於 10 月起舉辦青少年子女溝通法門的講座及工作坊。目的是協助家長認識及關注個人及青少年的情緒，掌握親子有效溝通方法及精神健康的資料，促進愉快和諧的家庭關係。現誠邀 貴家長參加，歡迎全期參加或選擇參加感興趣的活動（建議全期參加），有關詳情如下：

日期：8/10/2018 – 21/1/2019 (隔週一)

節數：8 節

時間：10:00-11:30 am

地點：活動室

形式：講座、工作坊、個案研習

費用：免費

講員：香港神託會青少年精神健康服務-青年新領域社工

聯絡人：黃德基老師

日期	題目	主要內容
10 月 8 日	子女相處講座 1	在子女面前，該怎樣說話才避免刺激他？
10 月 22 日	精神健康教育講座 1	你有聽過「情緒感冒」嗎？
11 月 5 日	子女相處講座 2	只要不斷提醒子女努力學習，便可以提醒學習動機？
11 月 19 日	精神健康教育講座 2	可以怎樣量度壓力，促進自己的精神健康？
12 月 3 日	子女相處講座 3	究竟可以怎樣與子女談「突破與嘗試」？
12 月 10 日	精神健康教育講座 3	先思先覺，了解思覺失調
1 月 14 日	子女相處講座 4	如何成為子女的好朋友？
1 月 21 日	精神健康教育講座 4	放鬆自己已有辦法

請 貴家長於 9 月 17 日 (星期一)或以前簽覆下附回條。如有任何查詢，請致電 2653 1234 與本校黃德基老師聯絡。

此致

貴家長

校長 潘慶輝 啟

主曆二零一八年九月十四日