



第一一五期

九龍華仁書院

九龍窩打老道 56 號

家長會通訊

2013 年 4 月

電郵: parents@wyk.edu.hk

網址: <http://pa.wyk.edu.hk>

『抗壓能力』家長工作坊

各位家長:

家長會每年都會舉辦不同的講座，分享家長不同關注和憂慮，藉此自我增值，相互鼓勵。今年家長會邀請了駐校臨床心理學家主持家長工作坊，主題為『抗壓能力』，讓家長提高抗壓能力，並與孩子分享。希望各家長能踴躍參與。

工作坊詳情如下：

主題：『抗壓能力』

主持：駐校臨床心理學家陳嘉詠女士

日期：2013 年 4 月 20 日 (星期六)

時間：下午 2:30 - 5:00

地點：學校禮堂

工作坊內容：

如何加強抗逆力

身心互相影響的關係

加強抗逆力的要素

- 正向信念/期待

- 加強操控感

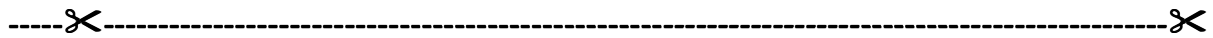
- 放鬆練習/意象法

有意參加是次工作坊的家長，請填妥回條，於 2013 年 4 月 18 日前，交回校務處轉交家長會。

此致 貴家長

九龍華仁書院家長會敬上

二零壹三年四月十五日



回條

『抗壓能力』家長工作坊

本人 有意 出席是次工作坊

(家長個人資料，將於該活動舉行後銷毀)

學生姓名：_____

班別：_____

家長姓名：_____ 參加人數：_____ 聯絡電話：_____

家長簽署：_____ 電郵地址：_____