

海怡寶血小學

二零二一至二零二二年度小一至小三「家長全人情緒健康」事宜

敬啟者：

疫情下，家長除了要照顧子女的起居生活外，同時要處理子女因面對學業、朋輩、生活等方面出現的負面情緒及行為，家長願意花盡心思，為子女想出不同的應對方法，卻遺漏了自己也面對不同程度的壓力及困擾，長遠而言影響個人身心健康，以及容易產生衝突，影響親子關係。有見及此，我校邀請了香港青年協會青苗計劃 資深社工石秀雲姑娘，為家長安排了一場網上講座，費用全免。講題資料如下：

日期：	14/12/21 (二)
時間：	上午 10:30-中午 12:00
主題：	「管教孩子有壓力，如何關顧家長的身心健康？」
內容：	1. 提升家長對情緒覺察、接納的能力，以減輕壓力及焦慮，有效應對生活上的挑戰。 2. 提升回應孩子的能力，從而調節管教子女的態度，促進親子關係
工作坊鏈結：	https://us02web.zoom.us/j/86585300286?pwd=VGs4eUJwSxo5U285dDlPZlNTVzM1dz09 會議 ID：865 8530 0286 密碼：257313

注意事項：

1. 是次「家長全人情緒健康」會以網上的形式_Zoom 與家長進行會面，家長需預先下載 Zoom 軟件。
2. 參加的家長當天請提早 5-10 分鐘進入 Zoom 的連結，即上午 10 時 55 分。
3. 在工作坊前，請先在「個人設定」以 貴子女的班別及中文全名作用戶名稱，如 2A 陳小文。

此致

貴家長台鑒

校長

黃德才

謹啟

二零二一年十二月一日

通告<一九七>