



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

通告編號：2324/SA347/G00/SST/LYM

致：參與有關活動的學生及其家長

各位家長：

「陪我講、陪我行：關注及支援青少年精神健康」

家長講座及減壓工作坊

校方一直關顧學生成長和精神健康，但同時家長對子女的健康成長亦有很大影響，在協助學童面對壓力或情緒問題時，適切的心理支援能幫助當事人緩和情緒及減低負面影響。故本校特意安排校本教育心理學家楊曉欣姑娘到校為家長講解有關子女及個人精神健康的重要性及如何適切地給予關懷及支援。

此外，本校亦明白家長在照顧子女方面，一直面對著不同壓力，例如要適應孩子在成長階段變化、學童的個人表現、親子溝通及管教、親職壓力等，故特為家長安排兩節自選工作坊，希望家長在面對壓力時，多留意自己的身心狀態，放下心裡的煩擾，好好調節情緒，以提升心理及生活質素。

日期	時間	活動內容	
1/6/2024 (星期六)	10:00-10:15	簽到	
	10:15-11:15	<p>「陪我講、陪我行：關注及支援青少年精神健康」 家長講座 東華三院何玉清教育心理服務中心 校本教育心理學家 楊曉欣姑娘</p>	
	11:15-11:30	小休	
	11:30-13:00	<p>工作坊(一) 香薰減壓工作坊 救世軍屯門東青少年綜合服務 社工 梁慧晶姑娘 邱康榮先生</p> <p>*活動完結後，每位參加者可獲香薰 孖寶（多用途滾珠棒、提神棒）一套</p>	<p>工作坊(二) 靜觀自我關懷工作坊 東華三院何玉清教育心理服務中心 校本輔導心理學家 謝穎僖先生</p> <p>*活動完結後，每位參加者可獲靜心瓶或 心靈樽一個</p>

以上講座及工作坊**費用全免，名額有限，先到先得。**

煩請家長於二零二三年五月二十三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 聯絡李婉雯老師或李嘉玲老師。

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

發出日期：20/5/2024

頁 1