



香港聖類斯中學家長教師會

通告第 154 號 (16-17)

敬啟者：

「青少年壓力處理 VS 提升學術水平」

自青春期開始，青少年在心理、生理和社交各方面都會經歷快速的轉變。對學生而言，讀書和考試多是壓力來源。適度的壓力會有助於學習和成長，反觀過度的壓力就會帶來困擾和情緒波動，繼而影響學業、社交和日常生活，甚至導致輕生。有見及此，本會特別誠邀 兒科專科醫生 ~ 趙長成醫生 (1967年畢業舊生) 以其專業角度，為我們分析當下青少年壓力的成因，提供不同方法，讓青少年能面對不同挑戰，學習了解自己、解決問題的方法、如何與人相處和控制自己情緒的能力，以期青少年能發揮潛能及提升學術水平，令身心健康地成長。現誠邀各家長踴躍參加，有關講座的資料如下：

講座名稱： 「青少年壓力處理 VS 提升學術水平」

講者： 趙長成醫生

講者簡歷： 1967年畢業舊生，兒科專科醫生；英國皇家兒科醫學院榮授院士；
醫療輔助隊助理總監；中文大學兒科榮譽臨床副教授；
兒科醫學會會長 (2012 - 2014)；
亦為舊生會醫學團隊成員 - 醫學團隊現有170位醫生/牙醫，主要協助有志成為醫生的同學達成夢想。

對象： 本校學生家長

舉辦日期： 2017年2月11日 (星期六)

舉辦時間： 下午 2:30 至 4:30

舉辦地點： 學校一樓廣用室

講座內容： 分析當下青少年壓力的成因，提供不同方法，讓青少年能面對不同挑戰，學習了解自己、解決問題的方法、如何與人相處和控制自己情緒的能力，以期青少年能發揮潛能及提升學術水平

備註： 本活動由「家庭與學校合作活動計劃」特別津貼資助

請填妥以下回條，並請 貴子弟於1月19日(星期四)或之前交回班主任。如有任何查詢，歡迎致電2546 0117與勞志榮副校長聯絡。

順祝 家庭幸福、生活愉快！

此致

貴家長

香港聖類斯中學家長教師會會長
陳詠詩謹啟

二零一七年一月十一日



香港聖類斯中學家長教師會

通告第 154 號 (16-17)

「青少年壓力處理 VS 提升學術水平」回條

敬覆者：

本人_____ (家長姓名) 為學生_____ (班級 _____ 學號 _____) 的家長，將 *參與 / 未克參與「青少年壓力處理 VS 提升學術水平」講座。參加人數合共__人。

此覆

香港聖類斯中學家長教師會會長

家長簽署：_____

聯絡電話 (如參與才需填寫)：_____

簽署日期：_____

*請刪除不適用者

※請將回條於 1 月 19 日前交回班主任轉交勞志榮副校長※