



香港聖類斯中學家長教師會

通告第 237 號(16-17)

敬啟者：

「培育正向思維・處理青少年情緒壓力」

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，但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。

延續 2017 年 2 月 11 日的講座，本會再次誠邀兒科專科醫生 ~ 趙長成醫生 (1967 年畢業舊生) 從醫學及心理角度，更深層次地教導我們辨識青少年的情緒警號，以個案形式分享，讓父母協助青少年能面對不同挑戰，學習了解自己、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： 「培育正向思維・處理青少年情緒壓力」
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5月20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： 從醫學及心理角度，更深層次地教導我們辨識青少年的情緒警號，以個案形式分享，讓父母協助青少年能面對不同挑戰，學習了解自己、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」特別津貼支助

請填妥以下回條，並請 貴子弟於5月9日(星期二)或之前交回班主任。

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

二零一七年五月二日



香港聖類斯中學家長教師會

通告第 237(16-17)

「培育正向思維・處理青少年情緒壓力」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「培育正向思維・處理青少年情緒壓力」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 5 月 9 日前交回班主任轉交勞志榮副校長※