



2024/25 年度 家長教師會通告 第 19 號

各位家長：

## 有關「培養孩子情緒管理 由家長『自我關懷』開始」家長講座

現今社會，情緒管理對於孩子的成長十分重要。而家長培養子女社交和情感能力的同時，自身掌握「自我關懷」，明白自身的情感需要，關懷個人的身心靈，亦是與孩子建立和諧善意溝通的關鍵。

本校邀請教育心理學家朱浩達博士到校主持講座，主題為「培養孩子情緒管理 由家長『自我關懷』開始」。朱博士是香港大學資深講師，他在正念、正向心理學和心理健康方面素有研究，擁有豐富的經驗和深入的見解。

希望家長把握機會，積極參與，深信定能在講座中學會一些實用的技巧和策略，為孩子和自己創造更健康的情緒管理環境。

請於 2 月 21 日(星期五)或以前填妥回條。如有任何查詢，請與周樂怡主任聯絡(電話：26584062)。

詳情如下：

日期：	2025 年 2 月 27 日(星期四)
時間：	下午 2:15 至 3:15
地點：	本校 G02 室
講者：	教育心理學家(朱浩達博士)

家長教師會主席：游冬梅女士

二零二五年二月十七日

### 回 條

游主席：

本人已收到大埔官立小學 2024/2025 年度家長教師會通告第 19 號，有關「培養孩子情緒管理 由家長『自我關懷』開始」家長講座事宜，內容經已知悉。

本人\*  有意 參加活動。

\*  無意 參加活動。

( )班學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )

家長姓名：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

二零二五年二月 日

備註：\*請在適當的選項內填「✓」