



2025/26 年度 家長教師會通告 第 9 號

各位家長：

有關「12 月份家長工作坊」事宜

現今社會，情緒管理及提升抗逆力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。

本校於上學年曾邀請教育心理學家朱可達博士到校主持講座，家長反應理想；本學年本校再次邀請朱博士為家長舉行一系列工作坊，以提升自我照顧的意識及教授輔助子女健康成長的良策。

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，深信定能在工作坊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，提升抗逆力。

請於 11 月 25 日(星期二)或以前填妥回條。如有任何查詢，請與張美怡老師聯絡(電話：2658 4062)。

詳情如下：

主 題：	自我關懷：家長如何自我照顧，提升照顧孩子的情緒管理	「挫而不折」：如何提升孩子的抗逆力？
日 期：	2025 年 12 月 2 日(星期二)	2025 年 12 月 15 日(星期一)
時 間：	下午 1:15 至 3:00	
地 點：	本校 G02 室	本校禮堂
講 者：	教育心理學家(朱可達博士)	

家長教師會主席：游冬梅女士

二零二五年十一月二十日

✂

回 條

游主席：

本人已收到大埔官立小學 2025/2026 年度家長教師會通告第 9 號，有關「12 月份家長工作坊」事宜，內容經已知悉。

本人* ☐ 有意 參加「自我關懷：家長如何自我照顧，提升照顧孩子的情緒管理」工作坊
* ☐ 無意 參加「自我關懷：家長如何自我照顧，提升照顧孩子的情緒管理」工作坊

本人* ☐ 有意 參加「『挫而不折』：如何提升孩子的抗逆力？」工作坊
* ☐ 無意 參加「『挫而不折』：如何提升孩子的抗逆力？」工作坊

()班學生姓名：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

二零二五年十一月 日