



港大附屬學院

Stand by you 伴你同行

主 題

如何協助子女紓緩壓力

講者:

陳美筠女士

香港心理學會註冊臨床心理學家及副院士

日期

4月9日
(星期六)

時間

2:30-4:30PM

對象

 家長

知己知彼 - 認識自己, 認識子女, 踏出溝通第一步

講者:

羅瑞芬女士

香港心理學會註冊臨床心理學家

港大附屬學院講師

4月16日
(星期六)

2:30-4:30PM

 老師

如何辨識及幫助情緒受困的學生

講者:

梁潔華女士

註冊社工, 精神健康急救導師

香港專業輔導協會副院士

老師 - 被遺忘的一群?

講者:

梁經緯先生

香港心理學會註冊心理學家(輔導心理學)及副院士

港大附屬學院首席講師

講座地點: 港大附屬學院一樓禮堂
(九龍灣宏開道28號)

詳情及報名, 請參閱背頁。

如何協助子女紓緩壓力

近期青少年自殺行為引起社會廣泛關注，家長如何才能防患於未然呢？本講座幫助家長了解青少年面對壓力時的身心反應，認識壓力來源及減壓方法，提升子女抗逆力，同時亦會為家長提供危機處理小貼士。

陳美筠女士為香港心理學會註冊臨床心理學家及副院士，獲香港大學臨床心理學碩士及美國夏威夷大學教育心理學碩士學位。有超過十五年從事學生輔導、個人成長及家長教育相關工作經驗。曾任中學駐校心理學家及非牟利兒童服務機構臨床心理學家，並在多間大專院校包括香港大學、理工大學及港大附屬學院提供學生輔導及發展服務，另外亦參與教師及家長培訓工作。

知己知彼 - 認識自己，認識子女，踏出溝通第一步

你愛你的子女，關心他們，怕他們行差踏錯，可是偏偏孩子好像不領情，什麼都不跟你說，或甚嫌你囉唆...講者希望透過是次分享與家長一同探討如何與子女建立良好溝通，以致增進家庭關係，並在子女感到困擾時成為他們的助力。

羅瑞芬女士為香港心理學會註冊臨床心理學家，曾任香港心理學會臨床心理學組名譽會員秘書（2010-2014）。羅女士在加入本學院前任職社區中心，提供臨床心理服務，包括個人輔導及治療小組，並提供培訓及主持有關兒童成長及親子講座，亦任香港中文大學教育學院教育心理學系輔導實習督導。現於本學院任教科目包括：心理學導論、精神健康導論、人際關係與個人內省等。

如何辨識及幫助情緒受困的學生

很多情緒受困的學生都不會主動求助，由於並未有出現嚴重壓力事件，所以得不到別人關注。但他們往往要獨自面對情緒困擾，是最需要幫助的學生。是次講座希望提升老師們及早辨識及介入支援情緒受困學生的技巧。

梁潔華女士為註冊社工，精神健康急救導師及香港專業輔導協會副院士。

老師 - 被遺忘的一群

預防自殺其中最重要一環是加強教師的心理健康。要與有自殺傾向的學童溝通，面對因自殺傷亡的學童及其家人，加上校方的要求，令老師承受着沉重的壓力。老師不過是一個普通人，同樣有自己的情緒、工作和生活壓力。但在面對學童自殺的課題上，卻偏偏被要求表現得堅強和理性。在面對學生因自殺而受傷和死亡所引起的不安的同時，又要安撫其他學生及家長。老師所承受所面對的又有誰明白？老師又可以找誰傾訴呢？又有誰能給老師支援呢？是次講座是希望透過從老師的角度出發，探討老師在面對學童自殺的問題上如何自處，強化心理精神健康。

梁經緯先生為香港心理學會註冊輔導心理學家及副院士，香港專業輔導協會會員及香港心理衛生會永久會員。香港心理學會輔導心理學組主席（2010-2014）。梁先生在大專院校任教十多年，並於2010年獲得傑出教師殊榮。梁先生曾為政府部門、志願機構、商業機構、學校及傳媒擔任顧問、提供培訓及主持講座等，內容包括壓力處理、提高工作學習動機、小組動力、敢於自表訓練、兒童發展、處理孩子情緒、如何提高對家庭歸屬感、增強對子女了解、情緒智商、積極思考、提高自信心、如何與子女談性、準備孩子上小學等、多元智能及父母之道、正向心理學等。梁先生曾任教及現任教的科目包括：心理學導論、正向心理學導論、基礎輔導學、精神健康導論、個人成長、發展心理學、人際關係與個人內省、異常心理學、機構組織行為等。

Stand by you
伴你同行

表格傳真致港大附屬學院(傳真號碼: 2305 5315)

報名表

姓名: _____

聯絡電話: _____ 電郵: _____

☐ 老師, 所屬中學 _____

☐ 家長

☐ 其他



報名講座: ☐ 4月9日, ☐ 4月16日

網上報名: <http://hkuspace.hku.hk/cc/>