

天主教聖安德肋小學
家長教師會

「家·添晴」家長情緒支援小組

敬啟者：

接納與承諾治療手法(ACT)被證實為臨床效果良好的心理治療，對情緒問題、心理徵狀、抑鬱、焦慮、教養子女及個人成長等各方面都有幫助。透過小組幫助家長安全地抒發及處理培育孩子的壓力，並學習正向管教技巧，改善負面情緒促進心理健康。活動詳情如下：

日期	2022 年 1 月 6 日、1 月 11 日、1 月 13 日、1 月 18 日及 1 月 25 日 (共 5 節)
時間	下午 2:30 至 4:30
內容	介紹接納與承諾治療手法(ACT)，協助家長走出現時的情緒困局，以正向親子管教方式，促進有效親子溝通，做一個「你想」父母。
地點	Zoom (家長在家中使用電子設備進行)
講者	基督教家庭服務中心 社工
對象	本校小一至小六家長
名額	10 位家長 (需要進行 Google Forms 評估及甄選)
評估	https://bit.ly/3r740rA
備註	1. 如欲報名家長必須於 2021 年 12 月 6 日前填寫 Google Forms 問卷，經機構評估後將向報名家長公布取錄結果。 2. 學校將於活動前透過 eClass 向成功取錄的家長發放 Zoom Room ID 及密碼。 3. 由於小組內容連貫，能出席 5 節的家長優先，鼓勵成功報名家長盡量抽空出席小組活動。 4. 報名如人數超出活動名額，將由校方抽籤決定。 5. 家長必須以真實學生姓名進入 Zoom Room (例：1A01 陳小明家長)，如使用未能辨識的名字將不能獲准進入課室。 6. 為保障私隱，不得擅自進行錄影、錄音和屏幕截圖。 7. 家長切勿將 Zoom Room ID 及密碼轉告他人或於社交平台上分享。 8. 歡迎家長積極參與講座，每項活動可獲計算於家長學堂積分(每節 10 分)。

誠邀各位家長踴躍參加上述事項，敬祈留意，並請於 12 月 6 日(星期一)或之前簽閱電子通告。如有任何查詢，歡迎致電 2246 3313 與學校社工陳梓曦先生聯絡。

此 致
貴 家 長

二零二一年十一月二十六日



主席：郭建麟 先生謹啟
(副主席：邱寶祺 副校長 代行)

<回條>

_____班學生_____ ()

敬啟者：本人已知悉 貴會「家·添晴」家長情緒支援小組通告內容，並

☐ 同意報名「家·添晴」家長情緒支援小組

請填寫Google Forms 連結報名參加：

(<https://bit.ly/3r740rA>)



☐ 未克出席以上活動。

此 覆

天主教聖安德肋小學家長教師會

家長簽署：_____

家長姓名：_____

聯絡電話：_____

日 期：_____

*請在適當☐加上✓。