



獻主會溥仁小學
2023-2024 年度
校本家長教育活動：家長情緒調適工作坊

編號: 197

敬啟者：

為讓家長可以認識如何提升自身情緒調適能力和協助孩子情緒調適的技巧，本校將舉辦「情緒調適工作坊」，讓家長認識寬恕與幸福感的關連，了解自己的情緒，從而提升人際與家庭關係。

活動詳情如下：

對象	本校學生家長
名額	20 人 (如報名人數超出上限，由校方抽籤決定)
講者	何敏儀博士： 何博士是一位正向心理學專家，從事正向輔導心理學教育、督導及學術研究長達 10 年。她曾是美國富布賴特獎學金得獎研究學者，並獲邀到國際心理學學術研討會演講超過 10 場（包括在英國牛津大學和美國哈佛大學）。何博士曾任香港城市大學社會及行為科學系及香港教育大學特殊教育與輔導學系助理教授。
活動日期	5 月 18 日(六)，5 月 24 日(五)，5 月 31 日(五)，6 月 7 日(五)及 6 月 14 日(五) (請盡量出席每次的工作坊)
活動地點	本校活動室
活動時間	上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分
費用	免費(由一筆過家長教育津貼資助)
備註	1.由於名額有限，如報名反應熱烈，超出預定參與人數，學校將進行抽籤，抽籤結果將於 5 月 6 日(一)公布，取錄與否，將以小字條形式前貼於手冊通訊欄內通知家長。 2.由於資源有限，若因事未能參與，請於活動前最少一天致電回校請假。 3.如當天教育局宣布小學停課，活動將會延期，並另行通知 貴家長。

煩請於 5 月 3 日(五)前填妥回條，交回曾志權副校長稟辦。

如有任何疑問，請聯絡曾志權副校長查詢。

此致
貴家長



謹啟

2024 年 4 月 29 日

余詩慧校長

回 條

敬覆者：

頃接 貴校本年度通告（2324-197）號，有關「校本家長教育活動：家長情緒調適工作坊」，內容業已知悉。

甲部：參與活動意願

請加上「✓」	選項
	本人參加情緒調適工作坊活動，共_____人。
	本人不參加上述活動。

此覆
獻主會溥仁小學

班別：_____ 學生姓名：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

2024 年 月 日