

# 培養孩子健康情緒 · 由抗逆力開始

## 家長講座



### 你有壓力、孩子都有！孩子都需要抗逆！

孩子其實每天都面對無數挑戰、挫折、失敗及各種困難。培養孩子的抗逆力是幫助他們有效處理壓力及順利渡過難關的方法，讓孩子日後更有信心及正面地面對不利環境和遭遇。作為家長，你了解你孩子的壓力多大嗎？他們懂得應付壓力嗎？他們開心嗎？他們的情緒仍然健康嗎？

此講座旨在

- \* 了解孩子的壓力來源
- \* 明白兒童升小 / 升中的高危情況
- \* 掌握兒童情緒困擾的訊號及正確處理方法
- \* 認識抗逆力
- \* 培養孩子抗逆力的基本原則
- \* 建立孩子的正向心理（正向思維及情緒）

#### 地點及報名

地點：灣仔駱克道54-62號  
博匯大廈14樓  
或 中環德輔道中25-27號  
A安樂園大廈14樓  
報名及查詢：9042 1016  
(先到先得)

#### 講者

陳家慧博士  
CPsychol, CSci, AFBPs, OSHCR, Reg. Teacher,  
BSocSc(Hons), MPhil, PGDE, PGCESLT, MA, PhD  
英國特許心理學家  
資深大學講師  
學校主任教師  
英國杜倫大學教育哲學博士

#### 關於Lifetime

Lifetime成長支援中心，於2011年成立，提供專業及全方位的心理成長支援服務，多年來為不少學童進行SEN初步識別測試及跟進訓練，為家長提供專業諮詢服務，為各學校提供學生學習技巧及成長支援課程，亦舉辦不同主題的兒童成長及親子講座，更為不同機構提供專業發展活動，深得學生、家長、學校及機構高度評價。



日期：  
2016年4月16日  
(星期六)



時間：  
11am - 12:30pm



對象：  
適合有10歲或以下子女的家長



費用：  
\$140 (會員)  
\$160 (非會員)