



元朗區家長教師會聯會有限公司



賽馬會毅智書院

The Jockey Club Eduyoung College



家庭與學校合作事宜委員會

Committee on Home-School Co-operation

見招拆招、壓力知多少

在一般人的生活中，無論是成年人、青少年還是小孩子，壓力與焦慮已成為生活的重要環節。壓力日積月累，不管是男女老少，可能都會出現情緒或行為的症狀，其嚴重性可能在不知不覺中影響著我們的身心健康。

為了提昇家長和孩子的身心健康，對生活的壓力作有效管理，家庭與學校合作事宜委員會特別與元朗家長教師會聯會及賽馬會毅智書院合辦「見招拆招、壓力知多少」的分享會，並邀請精神科醫學專家曾繁光醫生分享，目的是針對生活中不同層次應對壓力的招式，探討如何能夠適切地面對這些壓力，並使其影響力降至最低點。詳情如下：

目標：	1. 探討壓力管理的規律及運作方式，協助我們學習減壓 2. 探索壓力的層次及個人緊張狀態，激勵我們積極生活
日期：	2011年11月18日（星期五）
時間：	下午1時45分至3時15分
地點：	賽馬會毅智書院（新界元朗天水圍天頌苑） 751, 751P（翠湖輕鐵站）或269M、269B、269C、969、N696、E34、269D、265B 巴士可直達
講者：	曾繁光醫生是個大忙人，可是，卻從未看見過他匆忙。他總是好整以暇，從從容容地面對每件事。他從公營醫療體系轉到私人執業，一向以醫人、醫心、醫道作為宗旨。曾醫生說過：「總想看見病人的心，醫者亦從心開始！」除了承擔精神科醫生的重大責任外，公餘時他還從事繪畫、雕塑等藝術活動，又要從事寫書、寫專欄等文字創作，可說是厚重裡有瀟灑，繁忙中有樂趣。對於雪片飛來的生活壓力，究竟曾醫生有甚麼心得？對於壓力管理的認知、實踐及延伸，曾醫生有甚麼看法？凡此種種，讓我們一起探索和分析吧！
內容：	1. 認識「壓力管理」，務求確立現代人自我減壓的基點 2. 理解不同層次的壓力，學習自我及共同應對壓力的招式



香港東區家長教師會聯會



香港大學
香港賽馬會
防止自殺研究中心



家庭與學校合作事宜委員會

《精神健康加油站》

很多的現代人對焦慮症、抑鬱症及恐懼症等情緒問題，似乎不會陌生，實際上，很多青少年或多或少都有持續焦慮、忐忑不安，緊張害怕的情緒，有時甚至透過劊手等自我傷害的行為以宣洩情緒。作為家長，大家都關注青少年的情緒，而當中涉及「精神健康」的範疇，包括：適應改變、應付逆境及提昇自尊等等。

為了讓家長進一步了解及強化子女的精神健康，及早識別子女情緒問題的徵狀，建立自我解難的能力，達到防止自我傷害甚至防止自殺的目的，家庭與學校合作事宜委員會與香港東區家長教師會聯會，特別誠邀香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心，和大家分享精神健康的理念，危機及保護因素，以及面對危機的處理技巧等，旨在促進家長恰當地處理子女在成長時出現的行為情緒問題。詳情如下：

日期	:	2011年11月24日(星期四)
時間	:	下午7時至9時
地點	:	中華傳道會劉永生中學(香港柴灣新廈街323號)
活動目標	:	1. 加深家長對青少年精神健康的認識 2. 提升家長處理子女自我傷害行為的技巧
主講嘉賓	:	精神專科醫生李德誠教授擔任香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心副總監，亦是中文大學婦女健康促進及研究中心的兼任教授，曾參與本地多項關於自殺及防止自殺的研究，善於以全方位策略，鼓勵青年人注意自己的心理及精神健康。李教授擔任精神科醫生多年，見過不少遇上問題的求助人士。他們的問題，不是一定要以「死」才可以解決。他曾分享過：「所有問題都可解決，只要保住性命，危中仍然有機。」就讓他分享「理清思緒、解開疑團」的奧秘吧!
內容重點	:	1) 精神健康知多少 2) 自毀行為的徵兆 3) 危機評估與處理

家校結伴高峰會：共識與共力

孩子能夠面對未來的挑戰，是有賴家校結伴逐步建構的。學校傳授知識，育人成才；家長協助子女，立德成人，兩者的角色同樣可造就「成功」的孩子，而家校結伴的核心意義，在於尋求彼此的共識與共力，才可培養「成功孩子和成功家長」。

為了進一步培養孩子和家長的成功感，從而提昇學習效能，香港教育學院、家庭與學校合作事宜委員會合辦「第二屆家校結伴高峰會：共識與共力」研討會，而18區家長教師會聯會亦支持是次的家校高峰會，同場亦舉行「香港家校合作新發展」展覽，讓各家長教師會聯會展示家校合作的成果。有關詳情如下：

目標：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解家校結伴的重要元素及切入點 2. 促進家長、孩子和學校的有效溝通 3. 由共識到共力，讓家校均同步成長 		
日期：	2011年11月26日（星期六）	時間：	上午9:15至下午1:00
地點：	香港教育學院胡郭秀萍演講廳（香港新界大埔露屏路十號D1-LP-04）		
講者：	主講嘉賓 <ol style="list-style-type: none"> 1. Prof. Carol Vincent (英國倫敦大學教育學院教授) 2. 何瑞珠教授 (香港中文大學教育與行政學系教授) 3. 譚肖芸教授 (香港浸會大學教育學系教授) 4. 梁敏教授 (香港理工大學應用社會科學系教授) 	嘉賓 <ol style="list-style-type: none"> 1. 陳維安先生(教育局副局長) 2. 徐聯安博士(家庭與學校合作事宜委員會主席) 3. 劉新麗娟校長(拔萃女書院校長) 4. 梁紀昌校長(鮮魚行學校校長) 5. 甄枝雄老師(聖公會聖本德中學老師) 區健豪老師(將軍澳循道衛理小學老師) 	
內容：	主講嘉賓講題 <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭、社會階層和家校關係：分歧與對話 2. 從國際視野探究香港「家長參與」 3. 家課與家長參與 4. 以實踐為依據的香港家長培訓計劃 		

有興趣參加的家長可於十一月十五日前致電回校(26058369)與莫嘉寶老師聯絡。名額有限，先到先得。