

【育苗學院--網上家長教育課程】通告
【喜伴同行-正向家長講座系列】

敬啟者: 理解疫情下家長支援孩子成長比平日困難, 本校舉行「喜伴同行-正向家長講座系列」講座, 期望支持家長強化家庭正面氣氛和了解應用提升孩子組織能力的方法。

現將**網上實時講座**詳情臚列如下:

講座一

主 題:	「家長的自我情緒管理」
日期及時間:	2021 年 1 月 5 日(二) 下午 2:30 - 4:00 (登入時間 - 下午 2:15 - 2:30)
內 容:	「情緒」是什麼? 「有情緒」是否等於臭脾氣? 家長的情緒健康對子女有什麼影響? 究竟有什麼方法可以改善自己的情緒健康? 本講座以「認知行為治療」為骨幹, 藉此具科學實證的有效方法與各位家長分享如何培養健康的情緒與及促進和諧的親子關係。
講 者:	賽馬會喜伴同行計劃 明愛家長教育及支援計劃 趙國熹先生 (簡介如下)

講座二

主 題:	如何應用「執行功能」於提升子女的管理及組織能力
日期及時間:	2021 年 1 月 12 日 (二) 下午 2:30 - 4:00 (登入時間 - 下午 2:15 - 2:30)
內 容:	哈佛大學學者將「執行功能」(Executive Function) 比喻為空中交通管制系統, EF 使我們能夠集中注意力、記住指令、處理多個任務及進行規劃的心理功能; 大腦需要這組技能來過濾干擾、確定任務的優先順序、訂立和實現目標, 以及控制衝動。本講座會說明執行功能的理論, 並重點說明抑制衝動、持久專注和工作記憶等範疇的家居訓練方法。
講 者:	賽馬會喜伴同行計劃 明愛家長教育及支援計劃 趙國熹先生 (資深社工, 香港大學社會科學系碩士) 擁多年於主流小學及中學的前線社會服務經驗, 了解共融教育、校本支援計劃及校內就特殊教育需要的實際運作情況; 尤對兒童、青少年及家庭輔導富有經驗, 近年曾於不同的辦學團體主持超過一百場不同講題的家長講座及多個家長小組。
對 象:	一至四年級學生家長
名 額:	100 名學生家長 (如報名人數超出名額, 將抽籤決定取錄名單)
報 名:	請於 12 月 21 日(一) 或以前回覆電子通告。獲取錄與否亦將於 24/12(四) 或以前經 CampusApp 通知家長。
備 註:	1. 請家長珍惜資源並樹立身教良好榜樣, <u>準時出席講座及投入活動過程</u> 。 2. 凡出席之家長均可獲發「育苗學院--家長教育課程」參與證書乙張。 3. 請於 講座前下載視像程式 (ZOOM Cloud Meetings) 。 4. 講座連結將於講座 * 講座日前一天上午透過 CampusApp 發放* , 請於登入時間內 <u>進入視像活動室準備</u> 。 5. 為確保其他參加家長能清楚接收音訊, 請參與講座時關上麥克風。 6. 請尊重講者的知識產權, 故此請勿錄影、錄音或直接拍照講座之內容。

此致 貴家長

二零二零年十二月十七日

輔導組