



香港教育大學

The Education University
of Hong Kong

香港教育大學心理研究學系 - 心理及行為科學實驗室 2016-2017 兒童及青少年全人發展提升計劃

家長壓力大爆發，如何有效處理？

日期：2016年11月12日(星期六)

時間：上午10:30-下午12:30

地點：香港教育大學大埔校園 -
心理及行為科學實驗室
(D4-LP-04)

費用：全免

對象：家長

語言：廣東話

講者：鄧巧孺女士

香港教育大學心理研究學系
一級專任導師

講者簡介：

鄧巧孺女士曾在美國及香港社區
心理衛生中心及學校擔任心理精
神輔導員，服務對象為兒童及家
長。

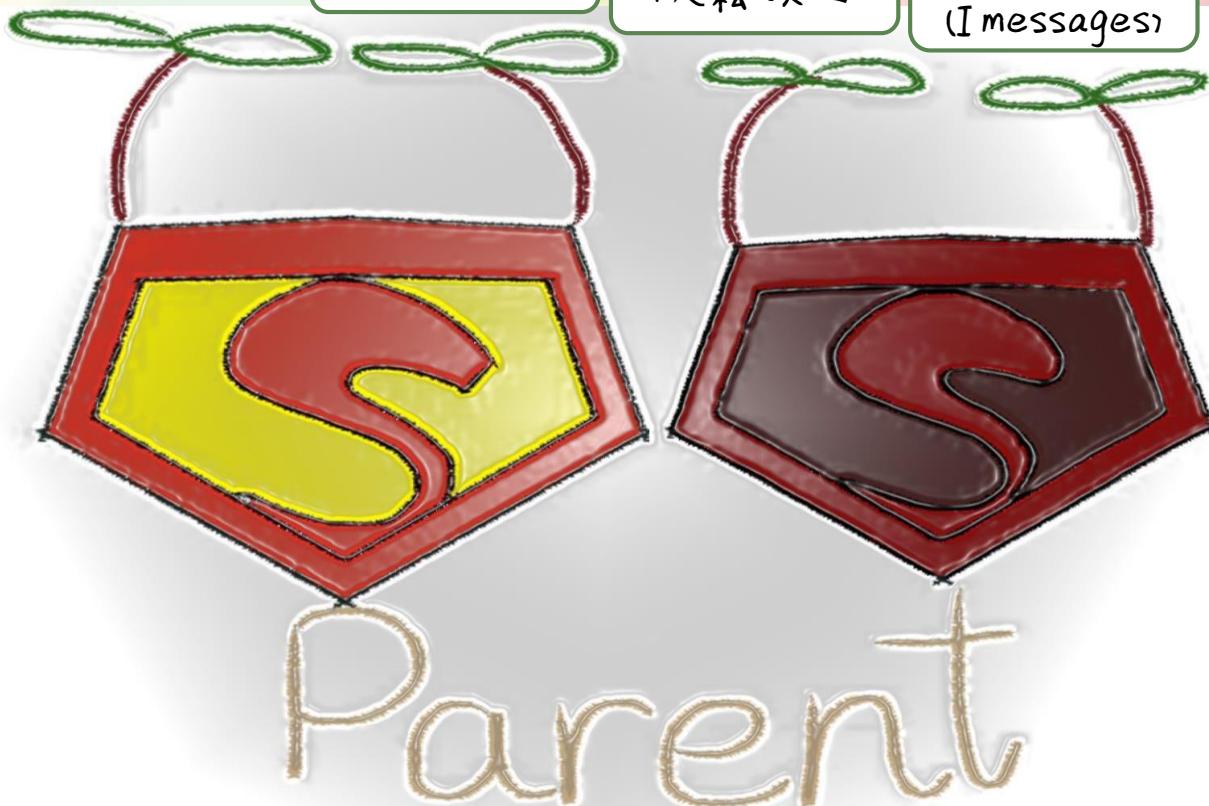
工作坊旨在讓家長能有效處理自己的壓力，內容包括：

問題重整

思維重組

放鬆技巧

我-訊息
(I messages)



截止報名日期：

2016年11月4日

名額有限，先到先得。

如欲報名，請即填寫以下報名表：

<https://goo.gl/forms/d0KekTumPPsNNET82>



如有查詢，

歡迎與梁曉嫻小姐聯絡。

電郵：leunghh@eduhk.hk

電話：2948 8836



Faculty of Education
and Human Development
教育及人類發展學院



Department of
PSYCHOLOGICAL
STUDIES