



Pui Kiu College Parent-Teacher Association Limited

培僑書院家長教師會有限公司

Address : Pui Kiu College, 1 Tai Wai New Village Road, Tai Wai, Shatin, New Territories, H.K.

地址:香港新界沙田大圍大圍新村路1號培僑書院

Tel.電話 : 2132 6798 Email 電郵: [pkcpta@puikiu.edu.hk](mailto:pkcpta@puikiu.edu.hk) Website 網頁: <http://www.puikiupta.org>

各位家長:

### 〈疫情下·正向思維〉心理健康講座

疫情下，你有沒有受到無力感、憤怒、焦慮不安及壓力爆煲困擾？家長如何舒緩壓力和情緒？

家教會很榮幸邀請到香港沙維雅人文發展中心課程導師—周麗花女士，為本校家長講解如何在疫情下保持正向思維，如何化解父母與孩子之間的衝突。講座詳情如下：

活動日期	2022年11月5日（星期六）
活動時間	上午10時至11時30分
活動形式及地點	中學部小禮堂現場舉行（名額有限，先到先得）及 Zoom 網上同步直播
對象	小學及中學生家長
講者簡介	香港沙維雅人文發展中心課程導師—周麗花女士 周麗花女士為資深社會工作者，從事輔導工作30多年，曾服務之單位包括學校、醫院（普通科及精神科）、家庭服務中心、感化辦事處、政策及行政管理等。
內容	1. 如何在疫情下保持正向思維。 2. 如何保持正面態度去面對困難和擔憂。 3. 了解壓力的來源和如何處理。 4. 如何化解家長與學生之間的矛盾？ 5. 教導家長如何進行「修練」，提升精神能量去處理負面情緒。
禮品	已報名而有出席講座家長有機會獲贈保健湯券一張 （如超出名額，將以報名先後次序派發禮品）
報名方式	參加者請於2022年10月21日或之前登入並填妥以下 google form 報名。 <a href="https://forms.gle/qBcjcVAQpo2QZyZm7">https://forms.gle/qBcjcVAQpo2QZyZm7</a>
講座通知	本會將安排在2022年11月3日以電郵發放會議連結（供網上參與者）及回校詳情（供現場參與者）予已報名家長會員。如有任何疑問，請電郵至家教會郵箱 <a href="mailto:pkcpta@puikiu.edu.hk">pkcpta@puikiu.edu.hk</a> 。
泊車注意事項	不設校內泊車，校外車位緊張，駕車人士敬請留意。
進入校園之防疫安排	政府於2022年8月8日公布加強「疫苗通行證」功能及調整抵港人士的檢疫安排，家長在進入校園前，必須在學校入口利用其手機上的安心出行流動應用程式掃描安心出行場所二維碼，以及量度體溫， <b>藍碼人士可進入校園</b> ，黃碼或紅碼不得進入校園。 （如政府更改進入校園之防疫措施，本活動亦隨之更改）

講座內容豐富充實，機會難得，家教會誠邀所有家長積極參與，大家不容錯過！

培僑書院家長教師會有限公司

2022年10月14日

團結力量，積極參與，為我孩童！ 心繫校園，關注成長，點石成金。