

家長工作坊一

爸媽加油站 — 壓力管理系列

日期	培訓對象
第一節：2010年1月23日(星期六) 上午 10:00 – 12:00	資優兒童的父母*
第二節：2010年1月30日(星期六) 上午 10:00 – 12:00	
* 曾參與「尋找雙重特殊資優兒」計劃小組面談的家長將獲優先考慮。	

- 上課地點** : 香港九龍聯合道 135 號香港兆基創意書院 3 樓 301 室
- 嘉賓講者** : 臨床心理學家姜源妮博士
- 課程內容** : 資優兒的家長經常遇到各種教養孩子的難題，對他們構成沉重的壓力，甚至影響其精神健康與教養孩子的能力。本工作坊旨在探討壓力管理的方法，讓家長學習如何舒緩壓力。
- 課程目的** : 學員完成此工作坊後，應能：
- 認識壓力及其症狀
 - 認識個人壓力的成因
 - 認識家長的壓力與孩子情緒健康的關係
 - 學習實用的應付壓力技巧
 - 建立自己的行為計劃以應付壓力
- 課程大綱及形式** :
1. 工作坊內容
 - 壓力是什麼？它怎樣影響你的生活？
 - 精神與壓力有什麼關係？
 - 有什麼預防措施？
 2. 形式
 - 工作坊活動包括伸展練習、體驗活動及小組討論
- 講授語言** : 粵語
- 費用** : 免費 (由香港資優教育學院支付)
- 報名方法** : 家長請透過網上平台填寫報名表格
- 截止報名日期** : **2010年1月4日(星期一) 下午5時正**

由於座位有限，名額將會以先到先得形式分配。如有滿額情況，曾參與「尋找雙重特殊資優兒」計劃小組面談的家長將獲優先考慮。

本學院將於一月初以電郵通知報名結果。

查詢：電話：3698 4025 ps@hkage.org.hk

講者簡介：

姜源妮女士於二零零三年獲取美國韋德納大學（Widener University）臨床心理學研究所頒授的心理學博士學位，其論文題目為「跨文化研究：個人主義/集體主義及其與亞洲及美國大學生感受及表達憤怒的關係」

姜博士從事本地的臨床心理學工作接近七年，她曾任職於香港衛生署兒童體能智力測驗中心學生健康服務部，以及香港中文大學的學生輔導及發展組。

姜博士有豐富的心理教育評估經驗，提供學習、情緒及行為等問題的心理治療。她於美國受訓期間在多所社區精神健康中心工作，為兒童、青少年及成年人提供門診心理服務，治療各種心理問題例如抑鬱、焦慮、創傷後心理壓力障礙、精神病及物質濫用等等。