

蔥繩



愛索

父母情意結 VS 青少年風暴

Enhance Parents Resilience - Teenage crisis and Emotion management

你是否正與你的青少年子女處於一種緊張的狀態，他們的行為、態度令你既生氣又憂慮，自己的情緒變得容易波動，發覺

愈管愈不受管

愈是保護，愈加掙扎

愈是執著，事情愈弄巧反拙

當陷於負面情緒中，愈加束手無策



邀請你前來參加以下一系列的家長活動以改善情緒及處理青少年子女的能力

3/8

• 了解自己在管教子女時所產生的負面情緒

10/8

• 從情緒的背後了解自己的思維方式及行為反應

17/8

• 走出負面思維模式及思想陷阱

24/8

• 從管教手法及態度分析自己的規條和信念

31/8

• 學習放鬆規條以改善情緒及提高處理衝突的能力

7/9

• 建立新思維角度並應用於處理青少年子女的暴風期

此活動由 Manningham Community Grants 贊助

形式包括講解、分享、討論，歡迎家長參加

Program to be conducted with information sharing and discussion. Look forward to your participation!

日期 Date :

3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8, 7/9 (連續六個星期二)

時間 Time :

10:00am – 1pm

費用 Fee :

免費 Free

語言 Language :

廣東話 (Cantonese)

地點 Venue :

Doncaster Senior Citizens Center

Cnr Doncaster Road & Dehnert St.

Doncaster East 3109 (Mel ref 47 K1)

報名及查詢

Registration and

Enquiry

03 9898 1965