



華人社區服務中心



Chinese Community Social Services Centre Inc.



父母的困惑

青少年的暴風時期及情緒管理

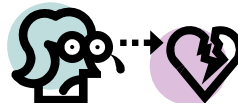
Parenting issues - Teenage crisis and Emotion management

作為父母的你，是否正與你的青少年子女處於一種緊張的狀態，感到對他們很不了解、他們的行為令你感到憂慮、經常爭執、親密關係不再；而你亦感到自己的情緒變得容易波動，難以控制……

或者你的子女將踏入青春期，你希望先作出心理上的準備……

情緒與社交 Emotion and Social Life

- 情緒及內心世界 mood and inner world
- 自我形象及價值觀 self image and value
- 人際關係 relationship
- 夜歸，朋友家渡宿 staying out late and sleeping over



嗜好、偏異行為 Teenage Behaviour

- 沉迷電腦、網上遊戲、結友、聊天 computer-obsessed
- 離家出走 leaving home
- 吸煙 smoking
- 使用軟性毒品、飲酒 using drugs and drink



情緒管理 Emotion Management

- 了解自己在管教子女時所產生的負面情緒
- 了解自己管教子女的思維方式、及其與情緒的關係
- 何謂思想陷阱、思想規條
- 走出思想陷阱、思想規條的方法
- 如何將認知治療應用在日常生活中



內容包括講座及分享討論，歡迎家長報名參加

Including information sharing and discussion. Look forward to your participation!

日期 Date :

30/10, 6/11, 13/11,
20/11, 27/11,
4/12/2009

(連續六個星期五)

時間 Time :

10:00am – 1pm

費用 Fee :

免費 Free

語言 Language :

廣東話 (Cantonese)

地點 Venue :

華人社區服務中心
博士山辦事處

Suite 11, Level 1
Centro Box Hill
North 17 Market St
Box Hill

報名及查詢

Registration and
Enquiry

03 9898 1965