

**保良局甲子何玉清中學家長教師會**  
**「善用壓力調適情緒」家長講座事宜(20/21.PTM08)**

各位家長：

本校得賽馬會撥款資助，參加賽馬會幸福校園實踐計劃，致力為學生營造正向積極的學習和成長環境，並希望將這種正向積極的生活態度由學校擴展至家中。由於疫情持續，家長在面對工作壓力同時，還有要適應家中孩子學習環境和方式的轉變，都令家長感到壓力倍增。

有見及此，學校特別請來 資深傳媒工作者、亞洲十大企業培訓師 黃桂林先生，為家長主講「善用壓力調適情緒」講座。本講座從務實角度出發，由講者分享介入方法及實踐經驗，教導家長如何正確面對壓力，並將壓力轉化成正面作用，幫助我們處理情緒和應對與親人溝通。詳情如下：

日期：2021年8月18日(星期三)

時間：7:00P.M.-8:30P.M.

地點：本校禮堂

期盼家長能抽空出席上述講座，藉以學習並改善處理壓力技巧，建立良好的親子關係。

若有任何疑問，歡迎致電本校向 宋榮彬老師查詢。

此致  
貴家長

家長教師會主席 何秀芳 謹啟

二零二一年七月二十三日

---

**保良局甲子何玉清中學家長教師會**  
**「善用壓力調適情緒」家長講座事宜(20/21.PTM08)【回條】**

敬覆者：

本人已知悉「善用壓力調適情緒」家長講座事宜，本人

將 偕同家人出席上述講座，共\_\_\_\_\_名。

未克 出席上述講座。

此覆  
貴主席

家長姓名：

家長簽署：

學生姓名：

班別：

學號：

二零二一年 月 日