



since 1949

# 香港家庭福利會

(本會為註冊之有限公司)

## HONG KONG FAMILY WELFARE SOCIETY

(Incorporated with Limited Liability)

藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊

Artiste Training Alumni Association Jockey Club Tseung Kwan O Youth Square  
 新界將軍澳唐明苑停車場大樓地下 G/F, Carpark Block, Tong Ming Court, Tseung Kwan O, New Territories  
 電話 Tel: 2177 4567 / 傳真 Fax: 2177-4400 / 電郵 Email: youthsquarc@hkfws.org.hk

致輔導主任：

### 《見焦折焦 舒緩子女壓力 聯校家長講座》

青少年成長中面對不同壓力，如得不到適當處理，壓力不斷累積，嚴重會引致焦慮、抑鬱等情緒問題。事實上，近年也在新聞中看到青少年因不懂處理焦慮壓力而做出自殺的行為，有見及此，香港家庭福利會與學校合作，舉行主題為「見焦折焦 舒緩子女壓力」的聯校家長講座。希望透過心理學家和註冊中醫師的分享，讓家長認識如何及早識別青少年的焦慮的情緒與壓力情況，掌握處理技巧，並從中醫角度，學習減壓的食療湯水，活動詳情如下：

|    |  |
|----|--|
| 日期 | 2017年5月12日(星期五)  |
| 時間 | 晚上7:00 - 9:00  |
| 地點 | 博愛醫院八十週年鄧英喜中學 (將軍澳唐賢里二號)   |
| 對象 | 中一至中六級家長、照顧者，及關注青少年情緒之人士   |
| 講者 | <p>香港家庭福利會 臨床心理學家 蕭皓而女士</p> <p>香港心理學會註冊臨床心理學家及香港心理學會副院士。畢業於加拿大英屬哥倫比亞大學心理學系及香港大學臨床心理學系。蕭女士有十多年經驗為兒童、青少年及成人進行心理評估及心理治療，專注處理各類情緒精神問題如兒童青少年發展障礙、抑鬱症、焦慮症、創傷後壓力症、人格障礙等，亦為學校及機構提供危機事故壓力管理服務及主講有關心理健康、情緒管理等講座。</p> <p>註冊中醫師 李翠妍醫師</p> <p>香港中醫藥管理委員會註冊中醫師，香港大學哲學博士、香港大學中醫學碩士(優異)、香港大學中醫全科學士，獲取香港大學家庭醫學及基層醫療學系精神醫學證書，博士論文以失眠及精神健康為主要研究課題。李博士常獲邀出席社區公開講座，並接受各大傳媒和報章的訪問，講解各種常見病的成因和處理。</p> |

煩請代為宣傳及邀請有興趣之人士出席。有興趣出席講座的人士，請於5月9日(星期二)或之前致電2177 4567(香港家庭福利會藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊)報名。如有查詢，歡迎致電21774567與社工陳嘉敏姑娘或丁學勤姑娘聯絡。祝身心康泰。



張詠珊 謹啟

高級經理(青少年服務)

香港家庭福利會藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊

2017年4月26日