



課程針對的情況:

容易焦慮的中學生往往有以下的情況:

- 面對測驗和考試會很緊張, 或容易發怒。
- 做功課時會很緊張、疲倦或容易發怒。
- 做功課太慢, 做到太晚。
- 功課欠交愈積愈多。
- 沒有分配好時間做功課, 總要等到最後一刻才開始做。
- 安排太多活動, 時間表總是密密麻麻。
- 遇到多功課時, 不但沒有盡快開始做, 反而會拖延。
- 害怕上學或表示不想上學等等。

課程內容:

讓家長及老師學習如何幫助學生以「認知行爲」心理角度, 分析和了解學生自己內心的焦慮, 改善以下四種常見的心理特質 ...

1. 不求「完美主義」: 只求盡力嘗試、並從經驗中不斷檢討和改進。
2. 避免「過份勉強自己或他人」: 學習鼓勵自己和滿足自己的情緒需要。
3. 減少「過份討好他人」: 當面對他人不合理的要求或負評時, 能保持客觀, 並爭取公道。
4. 改善「對壓力敏感度不足」: 從四個途徑增加對壓力的敏感度。

課程的效用:

- 有些時候, 家長和老師只需幫助學生認出自己的心理特質, 他們便可以作內心的調整。例如最近有一個學生在考 DSE 前突然完全停止溫習, 父母因而非常焦急, 遂找學校社工協助。我們用了一節的時間幫學生了解自己的完美主義, 及後他便能重新啟動溫習, 順利應付 DSE。
- 家長和老師除了可以幫助學生認識焦慮的心理特質外, 也可以幫助他們認識那些相反焦慮的心理特質, 建立正面的心理質素。
- 假如學生無法自我調整, 參加過這課程的家長和老師也可以將留意到學生的心理特質, 告訴專業人士, 作跟進了解和協助。

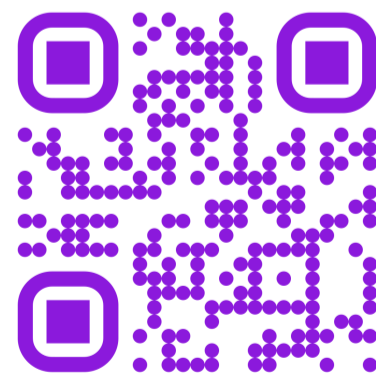
對象: 中學生家長及老師

日期: 2021年1月6日
時間: 上午 9:30 至 12:30 及 下午 2:00 至 5:00
地點: 荃灣城門道 9 號明愛荃灣服務中心 9 樓 906 室
形式: 導師講解、分組活動及答問時間
立即報名: <https://bit.ly/34lfEyB>
名額: 為促進參加者的互相交流, 人數上限為 18 位。

原價: \$800

早鳥優惠 (23/12/2020 或以前): \$700

二人同行優惠/明愛員工優惠: \$700



導師:

陳沛霖先生 (香港明愛臨床心理學家)

陳先生在明愛已服務超過 20 年。當中除了服務綜合家庭服務中心外, 也服務 13 間不同的中學。在處理不同的焦慮個案中, 他發現很多有焦慮的學生都有以下一種或以上的心理特質: (一) 完美主義 (二) 過份勉強自己或他人 (三) 過份討好他人 (四) 對壓力敏感度不足。為此, 他特別設計了這個課程, 讓家長能認識學生焦慮的內在原因, 以作初步協助、指導或尋求專業跟進。除了處理綜合家庭服務中心和學校的個案外, 陳先生也定期提供「精神健康急救 (關懷青少年版) 證書課程」。

黃照成先生 (香港明愛家庭服務社工)

黃先生是一名資深註冊社工。曾任職戒毒康復服務、學校社會工作、個人及家庭輔導工作。曾主領多項不同類型之工作坊及講座: 家長教育、老師培訓、青少年及兒童成長。婚姻關係等。黃先生亦為「精神健康急救 (關懷青少年版) 證書課程」認可導師。