



順德聯誼總會聯校校友會

網上分享會

疫境下的情緒管理

日期: 2020年12月5日(星期六)

時間: 下午3時至下午3時40分

講者: Dr. Helen Ko

形式: ZOOM

語言: 廣東話

活動簡介:

新冠肺炎疫情經已持續超過半年，大家除了面對新常態下生活／工作的壓力，作為家長的校友，同時需要應對子女於停課期間的網上學習與復課後的適應問題，倍添壓力；本會十分榮幸能夠邀請到屬會梁銶琚中學校友臨床心理學家Dr. Helen Ko給大家分享一下有關疫境下的情緒管理，希望大家透過網上平台了解多一點如何舒緩情緒和壓力。

講者簡介:

Helen Ko擁有臨床心理學博士學位，目前是一名自由臨床心理學家。她主力協助兒童、青少年及其家人應對心理健康方面的挑戰。教導孩子正向觀念，幫助他們建立自信心、專注力與及平和的身心。

即日起至2020年12月3日接受網上報名。參加者將以電郵通知分享會的登入方法。

網上報名:<https://bit.ly/3kGgOcV>



活動查詢: stfa.alumniassociation@gmail.com