

光明學校 2022-2023 年度下學期 家庭通訊訓字第 38 號

各位家長/監護人：

正向教育計劃系列 - 家長教育 誠邀出席「認識多角度思考—強化認知彈性」家長講座

當遇到困難，我們有時很容易走入思想的胡同，覺得無計可施，甚至感到絕望無助。如能善用合乎現實的多角度思考，練習認知彈性，有助我們從不同角度，思考事情不同的可能性。當我們懂得靈活轉換思維模式以應對環境改變的能力，在萬變的生活中，會更有信心面對不同的挑戰。研究顯示認知彈性有助人調節情緒狀態，而缺乏認知彈性的人，亦較容易受到抑鬱或焦慮等情緒困擾。因此，本校學生支援組特邀請香港城市大學應用社會科學系正向教育研究室服務督導——郭啟晉先生，和大家一同探討多角度思考，以建立正面情緒。有關講座詳情如下：

內 容	1. 觀點如何影響自己 2. 建立多角度思考的小活動 3. 樂觀和悲觀的意義
對 象	小一至小六學生家長
日 期	2023 年 5 月 20 日(星期六)
時 間	下午 2 時正至 3 時 30 分
地 點	學校地下活動室
費 用	全免
講 者	郭啟晉先生 *香港城市大學應用社會科學系正向教育研究室——服務督導 *註冊社工，臨床社會工作碩士
負責老師	郭思茵副校長及楊婷欣姑娘
參加辦法	懇請 貴家長細閱後在 5 月 16 日(星期二)或以前於 SchoolApp 回覆。
備 註	1. 參與此講座的家長所獲得的分數，將計算入家長教師會「關愛學堂——自我增值」範疇內。 2. 如有任何查詢，請與楊姑娘(2473 9809)聯絡。

校長：_____ (邢 毅)

二零二三年四月二十八日