

1. 與「情」共舞

「感受」是我們一種與生俱來的能力。每個人都希望每天開心快樂，但偏偏憤怒、焦慮、傷心、無奈等等負面情緒也不時出現。我們如何處理呢？

- 內容： 認識情緒及如何處理負面情緒
- 對象： 有興趣對情緒多點認識及學習處理之道的人士
- 日期： 11月17日（星期六）
- 時間： 下午 2:30-4:00
- 費用： 免費 / 港幣 50 元留位費 *

* 由於坐位數量有限，參加者須先付 50 元留位費用，到講座當天會發回給出席者。

2. 與子女一起走過考試的日子

面對考試，考生們都可能會出現情緒問題。頭痛、發噩夢、心跳、失眠、食慾不振等等情況也會出現。作為父母，我們可以怎樣幫助他們呢？

- 內容： 了解子女的心理發展需要，並認識如何協助子女們面對考試的挑戰
- 對象： 父母
- 日期： 11月18日（星期日）
- 時間： 下午 3:00- 4:00
- 費用： 免費 / 港幣 50 元留位費 *