



始動輔導及發展中心

Gears Counselling & Development Centre



## 給青少年家長的秘笈 – 青少年的情緒 (1)

日期：16, 24 Jan 2014 (星期四, 星期五)

時間：0930 -1230

對象：家長或有興趣之人士

費用：每位 \$ 800 (會員優惠八折)

講者：謝佩芝女士 – 香港樹仁大學，  
輔導及心理學系高級講師

查詢請致電：3499 8254



孩子的情緒在進入青春期的後，因為身心變化大，情緒的感受或表達都會比較強烈，也難預測。除了身體變化急遽，自主性也處於大變化。他們既不能像小孩那般依賴，又不具備大人的獨立成熟。位階不明確、心理易挫折，負向情緒就比較多。加上學業的重擔、人際的負荷、親子關係的拉扯，使情況更惡化。在這階段，他們開始很在意自己的表現，在意外人怎麼看自己。他們常表現急躁、緊張、易怒、不安、焦慮、沮喪、孤單、厭煩等...這使愛他們的家人常感覺無所適從！

讓我們一起認識青少年的情緒，陪伴他們過渡這個充滿挑戰的歲月。



始動輔導及發展中心

Gears Counselling & Development Centre

報名表格

姓名	: _____	會員編號	: _____ (如適用)
課程名稱	: _____	課程編號	: <u>GUP/PC-01/2014</u>
從事職業	: _____	日間聯絡	: _____
電郵地址	: _____		
銀行及支票號碼	: _____	總計 (HK\$)	: _____

請填妥此表格並連同劃線 支票 或 銀行收據 寄回以下地址。

郵寄地址：九龍油麻地彌敦道494-496號晉利商業大廈1樓  
1/F Oxford Commercial Building, 494-496 Nathan Road, Kowloon.

支票祈付：「始動輔導及發展有限公司」 / Gears & Associates Co., Ltd.

銀行戶口號碼：HSBC 戶口號碼：634-327118-838

如有任何疑問，歡迎致電 (852) 3499 8254查詢。