

主辦：



澳門防止虐待兒童會

Associação de Luta Contra os Maus Tratos às Crianças de Macau  
Against Child Abuse(Macau)Association

護兒中心

Centro de Protecção das Crianças  
Child Protection Centre

贊助：



澳門特別行政區政府社會工作局  
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM

# 「情緒加油站」家長小組(第二期)

## 第一節：探索無形的壓力

日期：2018年9月1日(週六)

內容：

1. 了解壓力的來源及其影響
2. 舒緩情緒壓力時間：  
製作拼豆



## 第二節：胡思亂想與情緒

日期：2018年9月8日(週六)

內容：

1. 認識謬誤的思想對情緒、行為影響
2. 舒緩情緒壓力時間：  
品嚐花茶+茶點



對象：對管教子女上感到困難之家長 時間：下午3:00-4:30

費用：第一至三節全免，第四節：80元/位

(凡出席第一節至第三節其中兩節活動，第四節可免費參與)

備註：活動已列入教青局2018/2019學年「百分百家長獎勵計劃-積極家長」

## 第三節：重建正向思維

日期：2018年9月15日(週六)

內容：

1. 學習理性思考及定立新方向
2. 舒緩情緒壓力時間：  
七彩繽紛冷靜瓶



## 第四節：做情緒主人

日期：2018年9月22日(週六)

內容：

1. 學習情緒及衝突處理
2. 舒緩情緒壓力時間：  
蝶古巴特家居品



報名請致電2885 5218或親臨護兒中心(地址：澳門氹仔南京街帝庭軒地下H及一樓)