



# 順德聯誼總會屬校校友聯會

## 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：高凱琳博士 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高凱琳博士(Helen)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:

高凱琳博士Dr. Helen Ko畢業於澳洲梅鐸大學Murdoch University並取得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](mailto:stfa.alumniassociation@gmail.com)