

匯業銀行與澳門天主教學校聯會合辦
「心連心：以溝通為門，打開心理健康之路」講座

各位家長：

心理健康是青少年成長的基石，而學校及家庭在其中扮演至關重要的角色。為進一步推動青少年及家庭心理健康，匯業銀行與澳門天主教學校聯會將合辦「心連心：以溝通為門，打開心理健康之路」講座，以配合今天社會環境需要。

此次講座專為青少年、家長及教育工作者設計，邀請了多位心理健康及親子教育領域的專家參與講解，旨在提升參與者對心理健康議題的認識，並促進親子之間的深度溝通與理解。誠意邀請天主教學校聯會各屬校的家長踴躍參與。

內容涵蓋：

1. 青少年心理健康的「隱形危機」：深入探討情緒行為背後的深層原因；
2. 親子溝通的「心靈密碼」：分享建立深層連結的實用技巧；
3. 壓力科學與心理韌性：教授如何培養抗逆能力與情緒調節方法。

講座名稱：心連心：以溝通為門，打開心理健康之路

主辦機構：匯業銀行與澳門天主教學校聯會

日期：2025 年 12 月 13 日（星期六）

時間：下午 2:30 至 5:00

地點：粵華中學 - 千禧館（地址：得勝馬路 18 號）

2025 年 11 月 28 日

-----回 條-----

_____班（ _____ 號）_____學生家長已得悉以上通知。

12 月 13 日「心連心：以溝通為門，打開心理健康之路」講座

☐ 出席（出席家長人數_____位）

※請填寫出席之家長當天務必出席活動

☐ 未克出席

(2526 第 15 號)家長簽署：_____

日期：_____

請家長於 11 月 30 日或前填妥回條