

校長的話 (2015 年 3 月 28 日)

各位同學、家長及教職員：

青少年成長都會遇到許多的困惑和挑戰，能夠認識自身的情緒表達或需要，並妥善地管理情緒，有助提升他們的社交能力和人際關係，增強社會適應能力，具自信，也較能面對挫折和壓力，建立積極的人生觀。於 3 月至 6 月期間，學校邀請了「匡智會成人教育服務」專業導師為高中學生舉辦一個 10 節的「情緒管理班」。事實上，學生不時會遇到一些情緒困擾，可能源於學習焦慮、升學問題、與家人相處、與朋輩溝通等，讓學生認識個人情緒與生活的關係，學習表達情緒的方法，從而增加正能量，產生愉快感；減低負面情緒對們的身體機能及學習的影響，長遠來說，增加我們對生活的滿足感。期望同學在「情緒管理班」有深切體會和學習。

黎鳳波校長