

宣道會鄭榮之中學
家長教師會



各位親愛的家長：

你好！願你和你的家人平安和健康！每天滿有喜樂和活力地生活。快將推出的有以下家長減壓工作坊我們鼓勵你積極參與。：

活動名稱：**靜觀教養 – 調適自己情緒有效管教子女（家長減壓工作坊）**

日期：**13/5/16（星期五）**

引言／活動特色：

養育子女是一份沒有假期、退休、無酬的承擔。愈是著緊子女的成長，家長有沒有發現在過程中，自己也變得繃緊，愈是影響自己的情緒、管教的效果與親子關係。

1979年 Jon Kabat-Zinn 教授於美國麻省大學醫學院創立靜觀減壓課程，証實靜觀練習有助減壓及應對不愉悅的情緒，讓參加者專注於當下一刻，減低過去的不快或將來的擔憂對此刻情緒的影響，更能接納眼前發生的限制。而學習靜觀有助提昇家長的心理狀態，使更有能力覺察自己和子女的情感需要，有效提昇管教效果。

內容：

- － 認識靜觀管教概念
- － 從自身出發，認識情緒壓力如何影響身心狀態及對外界的回應
- － 透過靜觀體驗（靜觀呼吸、靜觀進食和伸展等練習），提昇對呼吸及身體的覺察，同時對自己的情緒變化更敏銳，從而作適度調整，促進有效管教

時間：7:00 - 8:30pm

地點：學校 G06 室

對象：家長 名額：50 人

費用：全免

導師：**梁鎂婷女士 (Tina)**

香港青少年服務處 資深社工 悅心身心健康促進計計劃經理

備註：本機構現正與香港城市大學合作進行有關亞洲地區(包括：香港、中國、南韓、馬來西亞、新加坡及台灣) 家庭快樂的的探索性研究，誠邀家長於講座後留下約 15 分鐘，協助完成問卷。為感謝家長的支持，本會備有精美紀念品送予完成問卷之家長。

請填妥回條，於 2016 年 5 月 9 日(星期一)前 交回班主任再轉交校務處。

家長教師會主席

胡文鴻 謹啟

二零一六年五月五日

宣道會鄭榮之中學

本人 會/不會 參加 靜觀教養 – 調適自己情緒有效管教子女（家長減壓工作坊）

此覆

宣道會鄭榮之中學家教會主席

家長簽署: _____

家長姓名: _____

聯繫電話: _____

二零一六年五月____日