

宣道會鄭榮之中學 家長教師會



各位親愛的家長：

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

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。因此，我們邀請了香港青少年服務處 梁鎂婷女士主持「靜待轉機 - 靜觀教養家長小組」。

日期： 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12 及 23/12 (星期六)

時間： 上午 10:00-12:00

地點： 第一節 201 室，往後在 614 室

費用： 全免 (獲滙豐基金透過公益金贊助)

名額有限，如有興趣請於十一月三前交回班主任或致電 2604 9762 向學校社工 Piano 留位。

家長教師會主席

何翹敏

二零一七年十月廿七日

何何翹敏女士 謹啟

宣道會鄭榮之中學家長教師會

回 條

敬覆者：

本人乃中___級___班學生_____ () 之家長，本人

有興趣及時間出席

沒有興趣及時間出席

「靜待轉機 - 靜觀教養家長小組」。

家長姓名：_____

聯絡電話：_____