

東莞工商總會劉百樂中學 輔導組 主辦

〈 靜待轉機 - 靜觀教養家長小組〉

逕啟者：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。本校與香港青少年服務處合辦家長小組，資料詳情如下：

課程內容：

- ~ 認識靜觀管教概念
- ~ 認識個人的壓力熱點，使更有能力覺察自己和子女的情感需要
- ~ 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、身體掃描、靜心步行、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

日期：4/1/2018- 8/2/2018 逢星期四，共6節

時間：早上10:00-中午12:00

地點：本校

對象：家長

費用：全免（獲滙豐基金透過公益金贊助）

跟進服務：可提供4節免費輔導給個別家長，參加者可按個人意願提出

負責社工：梁鎂婷女士(Tina)

~香港青少年服務處 家長及青少年服務資深社工

~精神健康急救課程培訓導師、香港心理及催眠治療學會認可之心理催眠治療師、
修畢靜觀減壓課程及靜觀認知療法課

聯絡：學校社工李姑娘 學校電話：2695 1336

此致

貴家長

東莞工商總會劉百樂中學

黃慧文 校長

二零一七年十二月五日

東莞工商總會劉百樂中學 輔導組 主辦
〈 靜待轉機 - 靜觀教養家長小組 〉

有興趣參加活動之家長，請填寫下列報名表，交回學校社工李陵姑娘

茲收到上述活動通告，本人將 參加 / 不參加 家長小組活動。

參加者請填下列資料

家長姓名:1. _____ (聯絡電話:_____)

2. _____ (聯絡電話:_____)

學生姓名:_____ 班別_____