

東莞工商總會劉百樂中學家長教師會  
親子及家長系列 2017-18  
〈 表達藝術。靜觀 - 家長及親子工作坊 〉

敬啟者：本會一向重視家長親職教育工作，現舉辦表達藝術(EXPRESSIVE ARTS)及靜觀(MINDFULNESS)家長及親子工作坊，家長從藝術創作及靜觀活動，能增加自我認識及了解，讓自己從新的角度看事物；而親子工作坊，讓家長及子女透過共同參與活動的機會，彼此學懂互相欣賞，從而增加親子溝通和關係。詳情如下：

**活動一：〈表達藝術〉家長工作坊**

日期：14/04/2018 (星期六)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：本校

對象：家長

內容：以水墨(膠水，白礬)和宣紙創作，並且觀察植物或以具喻意的大自然圖咭作引入創作開始，讓家長對自我有新的思考空間及認識。

**活動二：〈靜觀體驗〉家長工作坊**

日期：21/04/2018 (星期六)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：本校

對象：家長

內容：以不同的香草如：香茅、迷迭香、檸檬葉等讓家長以眼、手、口及鼻等方式接觸，令大家透過以視覺、味覺、聽覺、觸覺及嗅覺等感受當中的差異，加上靜觀行、靜觀坐和呼吸練習，讓大家參與不同之感觀練習，從中獲取滋養自己的機會。

**活動三：〈靜觀體驗〉曲奇製作親子工作坊**

日期：27/04/2018 (星期五)

時間：下午 5:30 至 7:30

地點：本校

對象：親子(家長及學生一起出席) 或家長出席

內容：透過簡單的三種基本材料(牛油、低分量糖及麵粉)製作曲奇麵團，用手去感受麵團的冷暖，並加入乾果感受當中的粗幼，最後用模具印出圖案，給參加者烘焙出自己獨一無二的曲奇，其後以靜觀形式，運用視覺、味覺、聽覺、觸覺及嗅覺去品嚐曲奇。

負責社工：洪啟蘭姑娘 (香港青少年服務處 家長及青少年服務資深社工)

洪姑娘在 2017 年 4 月 13 日獲美國加州索諾馬人本主義表達藝術學院(Person-Centered Expressive Arts Institute)頒發證書於 2015 年至 2017 年在美國完成六個星期合共 450 小時課程，此為結合實驗及理論以卞爾·羅傑斯(Carl Rogers)為理論基礎，結合身體移動、藝術、音樂、書寫、聲音及自發等多元藝術去達至自我成長及更高層次的知覺，而人本主義表達藝術理論是由卞爾·羅傑斯(Carl Rogers)的女兒娜塔莉-羅傑斯(Natalie Rogers)建立及發展的。

家長如對活動有任何查詢，歡迎致電 2695 1336 聯絡學校社工李姑娘。

此致

貴家長

東莞工商總會劉百樂中學  
家長教師會

二零一八年二月二十八日

< 表達藝術。靜觀 - 家長及親子工作坊 >

活動回條

本人有興趣參加下列活動：( 請在合適  內加上 ✓ )

( 可任選 1-3 項參加 )

參加之項目為~ 活動 1:  14/04/2018 (星期六) <表達藝術>家長工作坊

~ 活動 2:  21/04/2018 (星期六) <靜觀體驗>家長工作坊

~ 活動 3:  27/04/2018 (星期五) <靜觀體驗>曲奇製作親子工作坊

家長姓名:1. \_\_\_\_\_ ( 聯絡電話:\_\_\_\_\_ )

2. \_\_\_\_\_ ( 聯絡電話:\_\_\_\_\_ )

學生姓名: \_\_\_\_\_ 班別 \_\_\_\_\_