



順利天主教中學家長教師會
「靜觀教養」家長工作坊
調適自己情緒，再思教養子女

各位家長：

教養子女是一份無假期、無報酬的承擔。家長愈是著緊子女的成長，愈變得繃緊，有時更影響了自己的情緒與親子關係。身在忙碌多工的時代，人也容易出現焦慮分心，身體疲憊，甚至有時出現了「人在，心不在」的陪伴關係。為此本會特邀香港青少年服務處的華壽康先生為家長主持工作坊，希望家長學習覺察自己和子女的情感需要，達致有效提昇管教效果。是次活動機會難得，敬希家長踴躍參加。有關活動詳情如下：

題目：「靜觀教養」家長工作坊

日期：27/5/17(星期六)

時間：下午 2:30-4:30

地點：本校地下互動學習中心 (ILC)

講者：華壽康先生 (註冊社工，香港青少年服務處計劃經理)

內容：認識情緒壓力如何影響身心狀態及對外界的回應，學習覺察自己和子女的情感需要。

透過認識靜觀教養概念和體驗，提昇個人覺察力，對自己的情緒變化更敏銳，從而作適度調整，促進有效管教。

對象：歡迎家長參加

費用：收費 20 元 (以家庭為單位，每個家庭不論參加人數均劃一收費 20 元。家長出席活動後可獲退回 20 元收費。)

家長如有興趣參加，敬請填妥下附回條連同有關款項交回各班主任。為善用資源，家長報名後敬請準時出席！

家長教師會主席

潘健全謹啟

二零一七年四月二十七日

✂-----✂

順利天主教中學家長教師會

「靜觀教養」家長工作坊 回條

學生姓名：_____

班別：_____ ()

家長教師會主席：

本人知悉有關家長工作坊的安排，並：

- 有意參加活動，參加人數_____人，聯絡電話_____。(參加者必須填寫)
- 無暇參加活動。

家長簽署：_____

家長姓名：_____

二零一七年四月____日

*請在適當活動位置上加『✓』。