



將軍澳香島中學家長教師會

Heung To Secondary School (Tseung Kwan O) Parent-Teacher Association

敬啟者：

家長校園生活體驗日

本會曾多次舉辦「家長校園生活體驗日」，為了讓家長更了解子女的校園生活，本會將再次與校方為中一至中四家長舉辦「家長校園生活體驗日」活動。另外，去年香港青少年服務處為本校家長組織的「靜觀教養工作坊」，深受家長歡迎，故今年本會再邀得機構為家長舉辦「靜觀教養工作坊－陪伴子女走過高山低谷」。體驗日活動共分為兩部份，具體安排如下：

日期	2017年12月13日(星期三)	
詳情		
第一部份	12:00 n.n. - 12:20 p.m.	登記
	12:20 p.m. - 1:00 p.m.	參觀課堂
	1:00 p.m. - 2:00 p.m.	(1) 於學生活動室午膳並與班主任及學校行政交流意見 (午膳費為每位\$20元正，報名後會另行收取) (2) 學生午間活動體驗
第二部份	2:15 p.m. - 4:15 p.m. 地點：本校一樓演講室 費用：全免 協辦單位：香港青少年服務處 講者：梁鎋婷女士(Tina)	靜觀教養工作坊－陪伴子女走過高山低谷 內容簡介： ◇ 認識靜觀管教概念 ◇ 從自身出發，留意管教時遇壓的內在反應 ◇ 透過靜觀體驗，提昇自己對情緒變化
備註：(1) 如家長未能出席整日活動，可選擇參與第一部份或第二部份 (2) 各部份相關資訊請見後頁		

本會誠邀閣下參加是次活動，請於11月15日(星期三)或之前填妥回條。如有查詢，請致電2623 3039與黃愛英老師或劉偉玲老師聯絡。

此致
家長

將軍澳香島中學家長教師會敬約

二零一七年十一月八日

第一部份 - 參觀課堂

班別	科目	班別	科目	班別	科目
S1A	英文	S2A	中口語	S4 (選修單元)	經濟
S1B	英文	S2B	英文		歷史
S1C	綜合科學	S3A	通識		旅遊與款待
		S3B	普通話		資訊及通訊科技
					化學

第二部份 -- 靜觀教養工作坊 – 陪伴子女走過高山低谷

何謂靜觀教養？

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。養育子女是一份沒有假期、退休、無酬的承擔。家長愈是著緊子女的成長，自己也變得愈繃緊。**學習靜觀有助提昇家長的心理狀態，讓家長更有能力覺察自己和子女的情感需要，有效提昇管教效果。**

活動目的：

- ◇ 認識靜觀管教概念
- ◇ 從自身出發，留意管教時遇壓的內在反應，包括看法、感受、身體反應、回應，及這些反應如何影響自己對外界的回應
- ◇ 透過靜觀體驗，提昇自己對情緒變化的敏銳度，有助內在調整，促進有效管教

講者：

梁鎂婷女士(Tina)現職香港青少年服務處 UCare 悅心身心健康促進計劃經理，從事青少年、家庭及學校社會工作超過二十年，多年專注於輔導工作。梁女士為香港心理及催眠治療學會認可之心理催眠治療師、國際醫學及牙科催眠治療協會(美國)之認可催眠治療師，曾擔任中文大學社會工作實習導師。

部分參加者回應：

- ◇ 輕鬆安靜的學習呼吸，了解自己的情緒會影響身體及反應
- ◇ 內容豐富、生動、給人啟迪
- ◇ 互動強，家長投入，不是一味的聽，也不說教
- ◇ 樂在其中，體驗活動令我領悟、吸收更多
- ◇ 適當的時候如何放鬆自己，給自己，給孩子，給身邊的人空間
- ◇ 留意自身需要，自己的情緒原來影響了我的管教效果

回條

本人 出席家長校園生活體驗日 第一部份 第二部份 第一及第二部份

人數：_____位 午膳費：_____元正

無暇出席家長校園生活體驗日

(註：請在合適內填上✓)

學生姓名：_____

班級：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽名：_____

聯絡電話：_____

如駕車到校，車牌：_____