



# 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：

## 靜觀教養工作坊 – 陪伴子女走過高山低谷

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」。具體安排如下：

日期	2017 年 12 月 13 日(星期三)
時間	2:15 p.m. - 4:15 p.m.
地點	本校一樓演講室
講者	梁鎂婷女士(Tina)
費用	全免
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 <b>備註：相關資訊請見後頁</b>

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

## 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：

梁鏗婷女士(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  出席靜觀教養工作坊 — 陪伴子女走過高山低谷 人數：\_\_\_\_\_位  
 無暇出席家長工作坊 (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：\_\_\_\_\_