



通告編號 PTA23/24 006

各位學生家長/監護人：

家長教師會 2023/2024 活動通告(六)

正念親子工作坊

現代生活節奏快、壓力大，家長在照顧孩子的同時也承擔著工作和家庭的壓力。往往忽略了自己的身心健康，甚至會感到自責和焦慮。學習正念可以幫助家長更好地照顧自己，提高心理健康水平，進而更好地照顧孩子和家人。

家長教師會與香港遊戲及心理治療學苑(APPHK)合辦「正念親子工作坊」，透過工作坊讓家長學習如何運用正念的原則去教養孩子，增強教養信心及親子關係。讓孩子發展正向元素，活出抗逆及幸福快樂的人生。當天安排詳見如下：

日期：2024年5月10日(星期五)

時間	地點	內容
下午 2:10 至 2:40	學校會議室	常務委員會會議(第二次常務委員會會議紀錄及第三次常務委員會會議議程將會在家教會群組內發放)
下午 2:45 至 4:00	禮堂	正念親子工作坊內容： ➢ 正念與親子教養 ➢ 正念靜心技巧(身體掃描、正念伸展) ➢ 靜坐放鬆方法 ➢ 情緒與壓力探索 ➢ 溝通練習
下午 4:00 至 4:30		家長與班主任面談

若 貴子弟當天獲宿舍准許放假，家長可於活動完畢接 貴子弟回家。現誠邀各家長撥冗出席，如有任何查詢可致電 2518 0751 與唐寶蘭老師聯絡。



蔡曉燕

家長教師會主席
蔡曉燕 謹啟

2024年4月9日

備註：

- ◆ 當天本校會車將於下午 2:05-2:40 期間安排循環線服務，由黃竹坑地鐵站 B 出口南朗山道熟食市場外的巴士站接載各位家長到校。