



香港青少年培育會陳南昌紀念學校家長教師會
HKJCC Chan Nam Cheong Memorial School Parent Teacher Association
香港仔南朗山道三十八號 38 Nam Long Shan Road, Aberdeen, Hong Kong
電話: 2518 0751 傳真: 2544 6195

通告編號 PTA23/24 007

各位學生家長/監護人：

家長教師會 2023/2024 活動通告(七)

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 2:45 至 4:00 | 禮堂 | 正念親子工作坊內容： <ul style="list-style-type: none">➤ 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。