



秀茂坪天主教小學家長教師會

2017-2018 年度「正念·逆旅」- 家長講座及親子課程

親愛的家長：

當父母是最快樂、最有成就感的工作，親子間一個微笑、一次握手、一個擁抱，就足以勝過全世界的財富。在苦樂交融的親子生活中，如何輕鬆地與孩子擁有美好時光？正念(Mindfulness)培養家長回到當下的能力，以遊戲般輕鬆的正念練習，讓家長了解自己的狀態，從而達至舒緩個人情緒及親子關係的作用。有見及此，本校家長教師會現舉辦一項名為「正念·逆旅」家長講座及親子課程，有關詳情如下：

	「正念·逆旅」- 家長講座	「正念·逆旅」- 親子課程	
		親子課程	親子日營
活動內容	1 家長透視自己壓力的來源； 2 藉正念體驗，認識自己及孩子的身體反應及找達到舒緩情緒作用。	進一步認識、體驗及實踐幫助自己及孩子尋找舒緩情緒的方法，以促進親子關係。	
日期	2018年3月28日(星期三)	4月13日、4月20日 及4月27日(星期五)	4月28日(星期六)
時間	下午 1:30-3:00	下午 3:15-4:45	上午 9:00-下午 5:00
活動地點	本校地下 G02 室	本校常識室	保良局元朗大棠渡假村
對象	本校家長	小三至小五親子家庭	
名額	不限	15 個家庭 (有參與家長講座家庭優先)	
協辦機構	中華基督教青年會 藍田會所		
費用	全免 (費用由家校合作委員會津貼，不足之費用由家教會支付)		
備註	1. 「正念·逆旅」- 親子課程：長及學生必須出席 3 節課堂及日營，家長須確保學生沒有與其他課後活動時間相撞。 2. 「正念·逆旅」- 親子課程 將會抽籤處理，所有入選家庭將會於 28/3 講座當日公佈。 3. 28/4(六)日營將安排往來學校及營地的交通，並安排在營地享用午膳。 4. 如天文台發出紅色或黑色暴雨警告，八號或以上的颱風信號及教育局宣佈停課，當日活動將會取消。 5. 如有問題，請致電 2348 4218 與林巧玉姑娘查詢。		



家長教師會

張春麗

謹啟

(張春麗女士)

主曆二零一八年三月十四日



回條 (請在適當的□內加✓)

N2017-PTA007(巧)

敬覆者：

本人已知悉有關家教會 2017-2018 年度「正念·逆旅」- 家長講座及親子課程詳情。

本人家庭 報名參加 28/3 「正念·逆旅」- 家長講座，家長出席人數：_____人。 同時報名參加 13/4, 20/4, 27/4 及 28/4 「正念·逆旅」- 親子課程敝子弟有(請註明：_____)/沒有 食物敏感。 無暇參加 「正念·逆旅」- 親子課程。

_____班學生：_____ ()

家長/監護人簽署：_____

家長/監護人姓名：_____

聯絡電話：_____

主曆二零一八年三月 日