



敬啟者：

家長教師會分享會 - 管教篇：靜觀教養 (Mindful Parenting)

青少年的情緒健康問題愈來愈值得關注，家庭、學業乃至感情上都遭遇了不同的壓力。愈是用心幫助子女成長，家長有沒有發現在這個過程中，自己也變得繃緊，反而愈影響自己情緒及與子女的關係，及管教效果。其實，除了解子女外，更需要的是關注自己的情感、情緒和身體狀態。而學習「靜觀」態度有助於認識自己的情緒，從而調整回應方式，促進管教效能。

本講座的講員為註冊社工楊美翠女士，楊社工擁有多年兒童及青少年服務中心、學校社會工作的個案輔導及帶領小組活動經驗，其中包括在國際學校服務超過 14 年，與不同國籍及文化的青少年及家長有良好工作關係。就個人專業發展方面，楊女士已經取得以下證書資格：香港中文大學家長教育文憑、香港大學防止自殺及治療文憑、美國 National Safety Council 標準急救證書；而她曾擔任香港大學 社會工作及社會行政學系碩士課程實習導師。

活動詳情如下：

日期：一月二十八日(星期四)

時間：上午 10:00-11:30

地點：小禮堂

費用：全免

有興趣參加之家長，請將回條於一月十五日前交回班主任。敬希各家長踴躍參加。如有任何查詢，請致電 26021000 與蔡康年副校長或社工楊姑娘聯絡。

此 致
樂道中學
家長教師會全體會員

樂 道 中 學
家長教師會主席

謹啟

二零一六年一月十二日



回 條

函件編號：PTA007/15-16

敬覆者：

家長教師會分享會 - 管教篇：靜觀教養 (Mindful Parenting)

本人 *參加 / 不參加 貴校家長教師會所舉辦之家長教師會分享會 - 管教篇：靜觀教養 (Mindful Parenting)。

此覆
樂道中學家長教師會主席

學生姓名：_____ (班)

家長姓名：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零一六年一月 日

*請將不適用者刪去