



ST.FRANCIS XAVIER'S SCHOOL, TSUEN WAN

60 – 64 Ham Tin Street
Tsuen Wan, New Territories

Tel: 24920226

Fax: 26146009

荃灣聖芳濟中學
新界荃灣咸田街
六十至六十四號

通告編號：sfs1819145

聯校家長「靜觀」體驗工作坊

急速的生活步伐，容易令人跌入壓力和不快情緒的漩渦中，甚至出現種種身心反應，包括慢性痛症。「靜觀」是指「有意識地、不加批判地留心當下此刻而升起的覺察，藉以了解自己，培育智慧與慈愛」。培養這種專注覺察讓我們對自己內在狀況和周遭環境有更清晰的了解，從而能夠更善巧地應對各種情況和困擾。近年衛生署也建議家長運用靜觀在教養孩子上

(可參閱 https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/parenting_corner/expert_tips/mindful_parenting.html)。

工作坊由 T&T 全人成長所主理；活動資料如下：

日期：2019 年 6 月 6 日 (星期四)

活動時間：晚上 7:00 – 9:00 (晚上 6:00 開始用個人手機拍攝骨架相)

地點：荃灣聖芳濟中學禮堂

對象：荃灣聖芳濟中學家長 及 九龍聖芳濟書院家長

費用：全免

名額：名額 60 人 (本校有 30 名)

截止報名：5 月 30 日晚上 11:59

- 備註：
1. 如超額報名，將於 5 月 31 日下午 12:30 在學校會客室抽籤決定參加者名單及後備名單。
 2. 參加者需穿著輕便衣服及脫鞋參與體驗活動。
 3. 活動流程可參考後頁。

荃灣聖芳濟中學家長教師會

主席 徐燕群 謹啟

二零一九年五月廿二日

聯校家長「靜觀」體驗工作坊

本人將 參加是次聯校家長「靜觀」體驗工作坊，參加人數_____。

*參加者姓名：_____聯絡電話_____。

不參加是次工作坊。

學生姓名：_____ ()

班別：_____

家長簽署：_____

簽署日期：_____

*資料只供是次活動之用，包括聯絡抽籤結果)。



從「身」減壓

專注減壓講座大綱

大綱：

A) 內容大綱:

1. 協助家長認識身心靈健康的基本概念
2. 探索家長壓力的根源, 壓力與身體失衡的關係
3. 促進家長遠離慢性痛症, 心因症與抑鬱, 提昇身心健康

B) 工作坊形式會以下列活動為核心

1. 教育性講座 (20 分鐘)
2. 經驗性活動 (90 分鐘)
 - a) 自我探索活動 (善待自己, 放下心中的鬧鐘)
 - b) 默想鬆弛練習 (身心放鬆)
 - c) 全身伸展指導 (活力提升)
 - d) 開啟心靈鎖匙
3. 小組分享 (10 分鐘)

C) 目標: 我們希望透過以上活動

1. 讓家長體驗身心鬆弛對處理壓力及提昇工作表現的重要性
2. 讓家長把握一套實用簡便的身心鬆弛的方法
3. 從<身>開始, 促進家長重視身心靈的持續成長, 以此為基石以正面態度影響家庭的發展

版權屬「T&T 全人成長所」擁有