



鳳溪第一中學



香港青少年服務處
賽馬會天平綜合青少年服務中心



「靜觀教養網上家長小組」

日期：25/2、4/3、11/3、18/3/2021 (共四節)

時間：下午2:30 – 4:00 (1.5小時) 地點：線上ZOOM

人數：15人 費用：全免 對象：鳳溪第一中學 學生家長

負責社工：梁富琮姑娘 (資深社工，具豐富以靜觀模式提供輔導及治療小組的經驗)

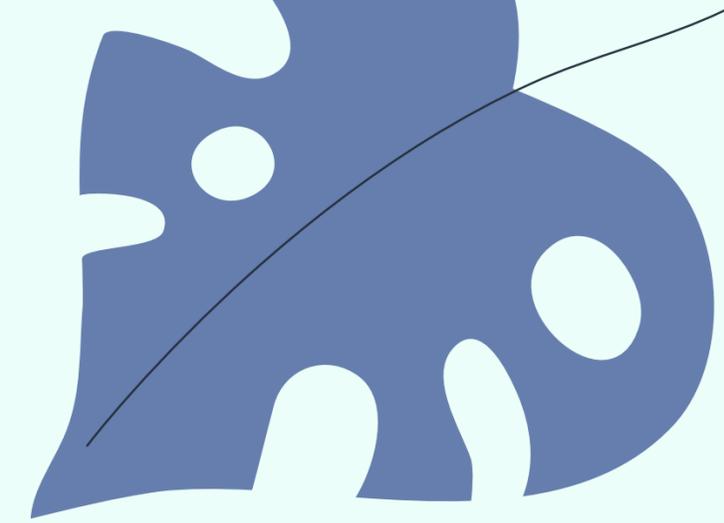
活動查詢/聯絡人：學校社工林姑娘/霖SIR 聯絡電話：2670 0366

活動報名方法：掃瞄 QR CODE 填寫報名表



鳴謝：
鳳溪第一中學
家長教師會贊助
活動費用

「靜觀教養網上家長小組」



活動內容簡介：

1. 認識靜觀教養理念
2. 靜觀練習，增加家長對自身的覺察力

透過一系列的靜觀練習讓家長在忙碌的生活中接觸自己，讓心靈回復平靜，不被壓力所綑綁。同時協助家長整合自己，明白自身情緒對管教的影響，在教養孩子時臨在當下，避免捲入挫敗、內咎、焦慮的情緒反應中，從而得以改善親子關係，提昇教養效能，使家長成為青少年可傾訴的對象，以強化青少年的支援網絡。

