

海怡寶血小學

二零二一至二零二二年度 家長靜觀小組及親子成長工作坊事宜

敬啟者：

疫情下，家長除了要照顧子女的起居生活外，同時要處理子女因面對學業、朋輩、生活等方面出現的負面情緒及行為，家長願意花盡心思，為子女想出不同的應對方法，卻遺漏了自己也面對不同程度的壓力及困擾，長遠而言影響個人身心健康，以及容易產生衝突，影響親子關係。有見及此，我校邀請了香港青年協會青苗計劃 資深社工石秀雲姑娘，為家長安排了「照顧自己」家長靜觀小組 及 親子成長工作坊，費用全免。

小組資料如下：

家長靜觀小組(共五節) 及 親子成長工作坊(共兩節)	
目的：	1. 學習有效提升情緒管理的方法 2. 建立對個人情緒的覺察、接納、調適及表達能力 3. 提升回應孩子情緒的能力 4. 強化親子間的連繫及溝通，提升親子關係
日期/時間：	家長靜觀小組(共五節)： 2022年1月11、18日、2月15、22日、3月1日(星期二) / 上午11:00-12:30 親子成長工作坊(共兩節)： 2022年1月22日 及 2月26日(星期六) / 上午9:30-11:30
地點：	家長靜觀小組：學校地下大會議室 親子成長工作坊：(1月22日)地下大會議室、(2月26日)三樓常識室
對象：	家長
人數：	12人(家長靜觀小組) / 12對(親子成長工作坊)
內容：	靜觀活動、流體畫等藝術元素

備註：

1. 家長靜觀小組：請穿著輕便服飾及每節帶備外套及毛巾一條。
2. 親子成長工作坊：請準備舊毛巾仔兩條，作抹手用途及建議穿著較深色衣物。
3. 名額有限，會優先考慮能出席全部節數的家長。

此致

貴家長台鑒

校長

黃德才

謹啟

二零二二年一月四日

通告<e231>