

「靜下來·玩遊戲」親子工作坊

各位家長：

校方將於 2024 年 11 月 23 日（星期六）舉辦「靜下來·玩遊戲」親子工作坊，由謝穎思博士帶領（澳門首位兒童及青少年年齡階段的靜觀課程認證師資、美國 MindUp 兒童靜觀師資及師資培訓師）。

現代家長接收很多教養子女的資訊，但當他們備受壓力時，則未能妥善運用這些教養方法。而靜觀的概念，正好與家長學到的教養子女技巧互相配合。學習靜觀能夠幫助家長學會在受壓的情況下避免衝動式教育，只有調理好自己的情緒，家長方能將學到的育兒技巧更有效地應用在日常生活上。

「靜觀」是對於當下身心經驗保持開放、接納、誠實、清醒清楚地覺察，以獲致身心平衡、放鬆、喜悅、寧靜，從紓解壓力的練習與生命態度。

是次活動內容結合積極心理學、靜觀教養、靜觀減壓與靜觀自我關懷與兒童靜觀。讓家長了解如何在教養中成就孩子；運用靜觀覺知當下，更有效地管教與幫助孩子更善巧地處理情緒；運用靜觀培養親子間的美好連結。

活動詳情如下：

題目：「靜下來·玩遊戲」親子工作坊

講者：謝穎思博士

日期：11 月 23 日（星期六）

時間：下午 2:30 至 4:00（請提前 5 分鐘到達會場）

地點：本校禮堂

費用：澳門幣 50 元／親子

扣費：現金方式，公佈名單後派發繳費通知給中籤家長；款項請放入環保信封，封面寫上學生姓名及班別交回班主任（費用一經繳交，恕不退還）

名額：20 對 K.3 親子（超過人數則採取抽籤方法）

請於 11 月 6 日瀏覽本校網頁內公佈之中籤名單，中籤家長將以 eClass 即時訊息通知。中籤家長需依時出席，如無重要原因請避免缺席，未能出席需通知校方以作記錄。

查詢請與駐校學生輔導員紀丹玲（Ling 姐姐）聯絡，電話：2837 3429。

2024 年 10 月 24 日

✂-----回 條-----

_____班（ _____ 號）_____學生家長，已得悉以上通知。

※請於□內以✓號選擇：

11 月 23 日 K.3「靜下來·玩遊戲」親子工作坊

☐ 1 對親子出席（○父、○母）

☐ 未克出席

K.3 通告 (08/2425)家長簽名：_____

日期：_____

請家長於 10 月 28 日或前填妥回條