

2025-2026 年度 家校合作教育講座

解鎖幸福力：做自己的光，不只活在朋友圈裡

各位家長：

你是否厭倦了朋友圈中展示的「完美人生」？是否希望擺脫不快樂的情緒？

天主教學校聯會轄下家庭及青少年問題關注小組邀請澳門電台主持人湯焯言先生舉辦家校合作教育講座－「解鎖幸福力：做自己的光，不只活在朋友圈裡」，期望透過分享「幸福」的核心理念，以及三個「幸福練習」，幫助參加者改變信念，從「我不行」轉變為「我正在努力」，將日常焦慮轉化為積極能量，重新定義「幸福」，並轉化為引導孩子發現美好和把握幸福的榜樣。

是次講座機會難得，誠意邀請天主教學校聯會各屬校的學生、家長及老師踴躍參與。

講座亮點：

- 核心理念：幸福非運氣、非完美、非等待，而是能力、完整與行動。
- 實用工具：能量基地（記錄美好）、信念改寫（認知療法+3M 模型）、環境塑造（細節微調）。
- 教育啟示：用工具引導孩子發現美好、面對挫折，你的幸福即最佳教育。

講者介紹：

湯焯言先生目前擔任澳門電台《朝朝有朝氣》節目主持人，每朝清晨以生動的聲音和故事點亮聽眾的一天；同時，他是澳門演戲空間的副理事長，透過戲劇和設計構築幸福與創意。他的職業生涯橫跨建築、戲劇、廣播與設計領域，體現「朝氣超人」的冒險精神，對未知充滿雀躍，將其視為人生最生動的風景。

講座名稱：解鎖幸福力：做自己的光，不只活在朋友圈裡

主講嘉賓：湯焯言先生

日期：2025 年 11 月 22 日（星期六）

時間：2：00 - 3：30p.m.

地點：聖羅撒英文中學 - 禮堂（地址：澳門羅理基博士大馬路 367 號）

2025 年 11 月 7 日

-----回 條-----

_____班（ _____ 號）_____學生家長已得悉以上通知。

11 月 22 日家校合作教育講座

☐ 出席（出席家長人數 _____ 位）

※請填寫出席之家長當天務必出席活動

☐ 未克出席

家校講座(2526 第 14 號)家長簽署：_____

日期：_____

請家長於 11 月 13 日或前填妥回條