

互助支援網絡

親職路上，有你同行，遇見不一樣的自己。

第一、二場：禪繞及大笑瑜珈

這是一個動靜結合的減壓工作坊。上半場透過繪畫簡單、重複圖案的禪繞畫，讓家長專注當下，隨心創作，規律的一筆一畫帶來心靈平靜。下半場則與家長體驗大笑瑜珈，將開懷大笑結合瑜珈呼吸運動，達至身心完全鬆弛狀態。活動一靜一動；一個著重與自己相遇，一個鼓勵與他人連結。兩者強烈的對比，讓家長接觸自己不同的感覺，帶來不同的體會。



第三場：音樂治療工作坊

音樂治療是指以音樂作媒介，協助家長聆聽自己、認識自己、表達自己、建立自己，從而提升他們的心理和生理健康。在是次互助支援網絡中，治療師不僅以音樂協助家長放鬆，更嘗試引領家長建立屬於自己的歌單，回味各首經典金曲。治療師亦鼓勵家長隨音樂靜觀默想，放下生活及家庭中的各種煩囂。



第四場：茶藝與身心健康工作坊



在忙碌的生活中，你可曾放下營營役役的生活，品一口清茶，讓心靈享受片刻寧靜，尋回那份屬於自己的「ME TIME」？參加茶藝活動的家長，來自五湖四海，卻因茶緣而遇上，大家聚首一堂，一起學習中國茶藝知識。在兩小時的茶藝體驗活動中，茶香撲鼻，家長笑聲此起彼落，那種輕鬆、自在、閒逸的感覺不言而喻。



第五場：千奇百趣·歷奇之旅

透過低結構歷奇活動[註]，讓家長體驗自我挑戰、互動溝通、團體解難等主題活動。家長在過程中非常投入，合力完成各項趣味挑戰，輕鬆愉快，彷如重拾年輕。家長更領略到在照顧子女及家庭之餘，勿忘抽空讓自己休息及照顧自己的需要，以獲得適時的放鬆，明白休息是為走更遠的路！



註

指高度少於三米及體力要求較低的歷奇形式

親子教育講座

「從人本存在主義探討親職管教之道」家長講座

是次講座由資深情緒心理學及輔導學講師余德淳博士主講，共吸引了數百位家長參加。余博士深入淺出地與家長回顧了家長身受的管教模式及經歷如何影響及塑造他們日後在親職管教的取向及心態。余博士亦從人本主義的角度，透過不同的生活例子與家長剖析親職關係中「尊重」、「同理心」、「接納」、「耐心聆聽」等核心教養元素對建構和諧親子關係的重要性。

親職管教之道

講者余德淳博士



講者：余德淳博士
(資深情緒心理學及輔導學講師)
余德淳訓練機構有限公司總監
輔聯及兒童服務中心主席
鄺打基全人發展持續進修學院委員
香港智宜中心副主席
國際智宜機構董事
香港第一屆優秀社工獎得主

與家長回顧他們童年時身受的管教模式及經歷，從人本及存在主義的角度細察、探索這些經歷如何塑造他們日後在親職管教上的取向及心態；剖析一般管教背後的心態、對人性之相關假設及對受教者可能產生之心理影響，提升家長的自我認識及親職管教能力。

「一起走過逆風的日子」之家長學堂

「從人本存在主義探討親職管教之道」

家長講座

日期 2021年4月17日 (星期六)
時間 10:00AM - 11:30AM
地點 ZOOM線上形式*
名額 名額有限，先到先得
收費 免費

有興趣者，可透過下方QR code報名



*成功報名者，將於活動前兩天收到ZOOM登入資料。



「從人本存在主義探討親子互動與溝通」家長講座

講者李泳康博士以人本存在主義解釋親子間各自秉持不一致的信念是構成衝突的深層原因，並帶領家長思考核心矛盾：「要做家長認為正確的事，還是滿足子女需要的事？」李博士建議處理親子衝突之法，是家長率先轉變溝通的心態，聆聽和捕捉行為背後的潛台詞及秉持的信念，能互相明白才是溝通的關鍵。李博士並鼓勵家長應透過不斷思考才能在親子關係上帶來新的可行性，做真誠、穩定而表裡一致的父母。如李博士所言，親子衝突的調整，又漫長又複雜，特別是有些地方雖然認知上明白，但卻是知易行難。李博士鼓勵家長，人生的艱苦不一定要獨自面對，應主動求助，早日找到幫手，離開困局。

親子互動與溝通

講者李泳康博士

