

主題： 家教會籌備小組-「靜觀減壓活出喜悅人生」講座

日期： 10月7日(六)

時間： 下午 2:30-4:00(1.5h)

講者： 劉秉權博士 (Mr. Stanley Lau Ping Kuen)

對象： 全校家長、老師(若遇參加人數眾多，以抽籤形式決定)

地點： 聖羅撒女子中學中文部(千禧堂)

內容： 急速的生活步伐，繁重的工作，常令人迷失方向。日常生活中，我們很容易心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味，不只錯過了許多美好的時刻，更會在不知不覺中，讓情緒和行為支配我們，影響我們的身心健康和人際關係。另一方面，看著子女一天一天地成長，父母當然感到高興和欣慰；然而，孩子卻愈來愈自我、甚至反叛，家長往往因而感到失望、傷心、憤怒，內心所承受的壓力及矛盾與日俱增。子女要面對成長的種種挑戰，而父母的角色與任務也進入另一階段。講座幫助家長學習管理個人情緒及壓力，以及了解與子女、家人、朋友的相處之道，從而增進關係。

報名： 請進入貴女兒的 Eclass 戶口報名。

截止報名日期：2017年9月28日