

電話：2981 0432  
傳真：2981 6345



地址：長洲國民路 30 號

《與正念同行》SEN 家長支援小組  
(小一至小三)

致 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 家長：

疫情持續，家長每天長時間面對生活、工作、經濟壓力、子女學習模式改變、令衝突磨擦增加，倍增焦慮及孤立無援感。家長的管教模式和自身情緒健康對子女的各方面發展和學習動機有著直接影響，故本小組旨在協助家長抒發因管教引致的壓力及情緒，學習正念管教技巧，以及成為互相的同行者，建立支援網絡。

活動詳情如下：

小組內容：	<ul style="list-style-type: none"><li>● 認識不同情緒</li><li>● 認識正念靜心技巧及情緒管理技巧，體驗不同的舒壓放鬆練習</li><li>● 了解原生家庭對管教模式以及子女情緒及行為發展的影響</li><li>● 學習正念思考，並協助自己、家人及子女建立正念思考模式</li><li>● 成為互相的同行者，交流管教經驗、技巧，建立支援網絡</li></ul>
日期：	2021 年 4 月 14 日、4 月 21 日、4 月 28 日、5 月 5 日、5 月 12 日及 26 日 (星期三)
時間：	上午 10 時 30 分至 12 時 (1.5 小時)
地點：	活動室
對象：	學生家長
名額：	10 人
費用：	全免
小組導師	校外輔導心理學家

敬希家長鼓勵 貴子女參加，請填妥回條於 3 月 30 日或之前交回小組負責人曹老師，以便辦理。



國民學校校監 劉漢榮  
校長 郭婉琪

謹啟

二零二一年三月十七日

《與正念同行》SEN 家長支援小組回條  
(小一至小三)

通告第 115/20 號

國民學校校長：

本人  同意 /  不同意 參加《與正念同行》SEN 家長支援小組。

\*請刪去不適用者

學生姓名：\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 班 )

家長簽署：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

日期：二零二一年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

請填妥回條後交回予曹老師