

聖公會基德小學

致學生家長函 ----- 「與孩子●樂同行」家長工作坊事宜

敬啟者：

正向心理學之父，塞利格曼(Martin Seligman)於 2011 年提出了「幸福的模型」，幫助人們檢視並提升自己的幸福感。「幸福的模型」分別代表了五種提升幸福感的元素：正向情緒、全心投入、正向關係、意義以及成就感。為了舒緩家長照顧兒童與生活壓力，本校與聖公會聖約瑟堂暨社會服務中心合辦家長工作坊，讓家長學習不同面向的放鬆方法，從親身體會中，找到自己最合適的放鬆方式，從而達至身心健康，並且讓家長認識幸福五元素，提升大家的幸福感。

有關家長工作坊的詳情如下：

日期	: 2024 年 18/4、25/4、9/5、16/5 (逢星期四)
時間	: 下午 2:00-3:00
地點	: 本校圖書館 / 2D 課室
費用	: 由校方支付，家長無須繳費
負責機構	: 聖公會聖約瑟堂暨社會服務中心
名額	: 30 位家長
	*如參與人數過多，將會抽籤處理
	*中籤的家長將個別會收到有關接納報名的通知
	*家長可參閱背頁的課程簡介

如有查詢，請致電 2320 3077 與彭珊瑚副校長聯絡。

此致

各家長

校長



劉強

主曆二零二四年三月二十一日



回 條

2023 年度 195

(校務組)

敬覆者：接獲有關『「與孩子●樂同行」家長工作坊事宜』函，本人知悉一切。

本人將會參與家長工作坊。

本人未克參與家長工作坊。

此覆

聖公會基德小學劉校長

() 年級 () 班

學生姓名：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

主曆二零二四年()月()日

請在適用的方格內加上✓

備註：請於 26/3 或之前簽覆回條並交予班主任，班主任請將參加的回條於 27/3 或前交彭副校長。

「與孩子●樂同行」家長工作坊
主題及活動

日期: 18/4/2024
上課時間: 下午 2:00-3:00
上課地點: 2D 課室
目標: 正向情緒: 試著用更樂觀的角度看世界, 找出小確幸以及值得開心的事情
活動: 靜觀練習(Mindful Eating)及花茶製作

日期: 25/4/2024
上課時間: 下午 2:00-3:00
上課地點: 圖書館
目標: 尋找正向人際, 藉圖畫表達感恩之情
活動: 靜觀練習(Body Scanning)及和諧粉彩

日期: 9/5/2024
上課時間: 下午 2:00-3:00
上課地點: 圖書館
目標: 提升生活中的成就感, 鼓勵同學好好享受努力的過程, 並且在努力之後接受你所的得到的結果
活動: 靜觀練習(疊石)及心靈綠洲

日期: 16/5/2024
上課時間: 下午 2:00-3:00
上課地點: 圖書館
目標: 領悟生命的意義, 尋找自己的價值觀
活動: 靜觀練習(呼吸練習)及星之花