



## 健康家庭四重奏「親子靜觀3x3」平行小組

目的：提升家庭成員覺察個人情緒的能力，減少家庭衝突，長遠改善家庭關係；將「靜觀」帶入社區，推廣成為健康生活態度。

### 第一部分 - 家長靜觀教養小組

日期: 14/6、21/6、28/6/2024 (逢星期五)

時間: 早上9:00-11:00 地點: 309室

對象: 育有6-12歲子女的家長或照顧者

內容: 透過介紹「靜觀教養」，舒緩家長照顧子女的壓力，促進親子間有效溝通。

### 第二部分 - 家長靜觀體驗活動: 靜觀花藝

日期: 19/7、26/7、2/8/2024 (逢星期五)

時間: 下午2:00-4:00 地點: 211室

對象: 育有6-12歲子女的家長或照顧者

內容: 靜觀花藝活動

### 第三部分 - 兒童靜觀小組

日期: 19/7、26/7、2/8/2024 (逢星期五)

時間: 下午2:00-4:00 地點: 206室

對象: 6至12歲子女

內容: 透過互動遊戲修習靜觀，提升兒童的專注力和抗壓能力。

名額: 8對親子

報名: 元朗體育路四號元朗大會堂 201 室

負責職員: 劉嘉旦 姑娘 查詢電話: 2476 7771

# 費用：全免



備註：出席達八成的家庭可免費獲贈「靜觀親職」一書價值港幣200元

元朗大會堂家庭生活教育組 主辦

### 健康家庭四重奏「親子靜觀3x3」平行小組報名表

	姓名	性別	年齡	可接收 WhatsApp 電話
1				
2				

辦事處專用

收表日期: \_\_\_\_\_

負責同事: \_\_\_\_\_