

家長工作坊

「正念：壓力管理系列」

日期	培訓對象
第一節：2011年1月15日(星期六) 第二節：2011年1月29日(星期六) 上午10:00 - 12:00	資優兒童的家長

- 上課地點** : 香港九龍沙福道 19 號九龍塘教育服務中心東座
(九龍塘港鐵站 E 出口)
- 嘉賓講者** : 教育心理學家 朱可達先生
- 課程內容** : 家長將於本工作坊學習正念壓力管理技巧。正念修習讓我們集中調節自己的注意力，靜心觀察身體的感覺、思維及情緒。愈來愈多外國的心理學研究證明正念修習的好處，例如調控情緒、改善注意力、減輕壓力與焦慮以及增強免疫能力。
- 本工作坊適合關注家庭生活質素及孩子健康的人士參加。
- 課程目的** : 家長完成此小組後，應能：
- 認識正念壓力管理策略
 - 認識怎樣將正念修習應用於教養資優兒
 - 認識怎樣以正念修習幫助資優兒保持冷靜及集中注意力
- 課程大綱** :
- 正念修習的理論背景
 - 正念修習
 - 將正念修習應用於教養孩子
 - 提問及總結
- 課程形式** : 工作坊活動包括小組作業及親身體驗
- 講授語言** : 粵語
- 費用** : 免費 (由香港資優教育學院支付)
- 報名方法** : 家長請透過網上平台填寫報名表格
- 截止報名日期** : **2010 年 12 月 28 日(星期二) 下午 5 時正**
由於座位有限，名額將會以先到先得形式分配。
本學院將於 2011 年 1 月初以電郵通知報名結果。

查詢：電話：3698 4025 ps@hkage.org.hk

講者簡介：

朱可達先生為教育心理學家，其研究興趣是正向心理學，探討人類的長處及潛能。朱先生的研究範疇包括家教、學習、精神健康及發展學生的長處，例如樂觀感、自我效能、學習動機、親子關係及精神健康。他曾於美國心理協會及國際心理學大會等多個國際會議發表其研究成果。

朱先生曾應邀出任威斯康星大學的客席講師，並為香港大學心理學系為實習教育心理學家擔任實習導師，亦曾於香港大學任教培育資優生基礎課程的單元（教師培訓課程），及為香港資優教育學院的家長工作坊擔任講者。