

2017-2018 第十八屆優質家長進修學院計劃

家長講座系列：

單元	日期	時間	題目
一	13/10/2017 (星期五)	晚上 7:30-9:30	愛笑瑜珈笑出健康 1. 探討壓力如何影響身體狀況 2. 學習如何用笑來做運動 3. 學習如何結合瑜珈的呼吸方法，達致減壓、愉快的心境
二	10/11/2017 (星期五)	晚上 7:30-9:30	「正念的藝術」講座 1. 學習正面思考的方法 2. 學習如何透過正面思考，將負面情緒轉化成正面情緒
三	8/12/2017 (星期五)	晚上 7:30-9:30	現代愛情故事 1. 探討現時年青人兩性相處之文化 2. 如何面對及處理子女拍拖問題 3. 如何協助子女建立健康兩性關係
四	9/03/2018 (星期五)	晚上 7:30-9:30	香薰減壓工作坊 1. 探討自己的身體及情緒狀態 2. 學習如何運用香薰療法紓緩情緒，達致減壓效果
五	13/04/2018 (星期五)	晚上 7:30-9:30	喜歡你是你 1. 探討如何鼓勵子女接受及欣賞自己的獨特性 2. 探討如何協助子女發掘及發揮自己的長處，提升自信心