

迦密中學 正向家長工作坊

陳梁淑貞校長
15-10-2021



目標



不斷成長，成為正向父母

與處於青春期的子女溝通

認識情緒，實踐正向親職



自我成長
正向父母

活動

人生最重要的五件事

每次拿走一件

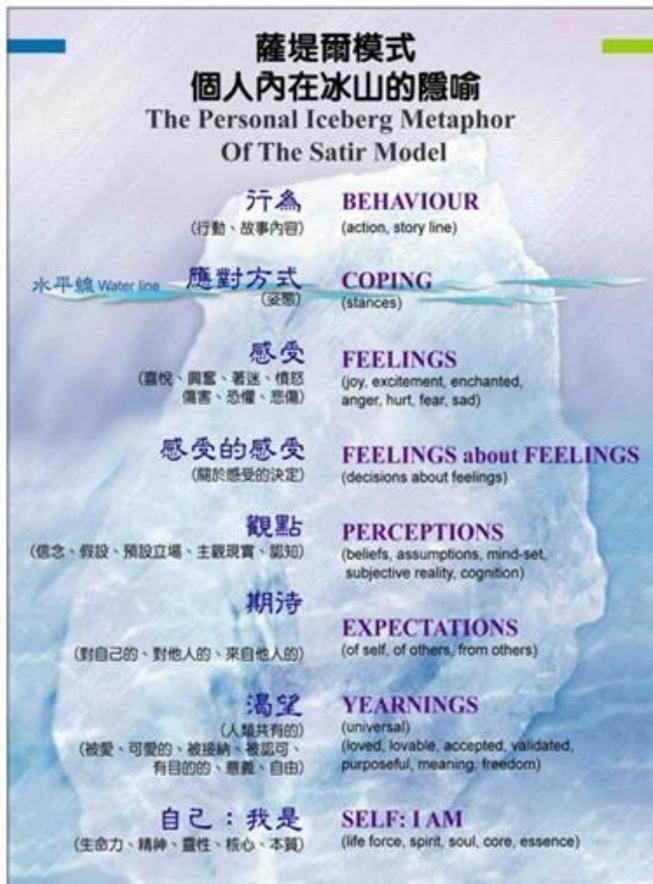




反思及變革

自我認識:

我是誰
渴望
期待
觀點
感受
應對方式
行為



成長及轉變

提供孩子安全感，穩定的情緒的基礎，讓他們茁壯成長，建立幸福人生

讓孩子擁有快速恢復的能力，正向人生，能夠面對生命的各種挑戰

子女是我們的教師，大家一起成長



父母內外的工作



父母的內在操練

作為父母，一路尋找有用資源，
一路學習

以前行得通，今天可能已經過時，
須活在當下

補充自己內在的欠缺時，不
可令孩子因而受損

養育子女的外在角色

保護者 Protector

孕育者 Nourishers

安慰者 Comforters

教導者 Teachers

引導者 Guides

同行者 Companions

模範者 Models

無條件付出愛和接納的源頭

Sources of unconditional love
& acceptance

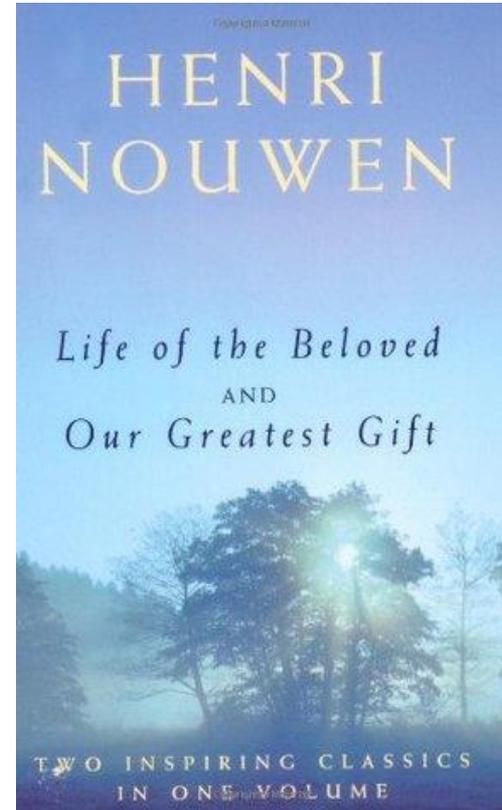
Movements of the Spirit in Our Lives

Taken God-chosen one, a special beloved person, move away from self-rejection, have gratitude

Blessed affirmation, touches the original goodness of the other

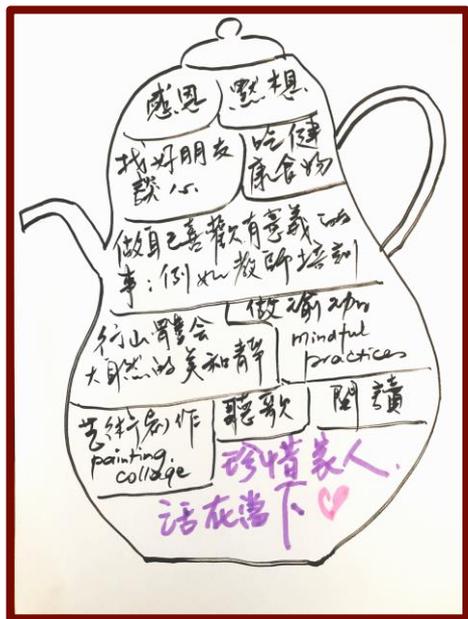
Broken the suffering of a broken heart, broken relationships, try to put it under the blessing and befriend it

Given sharing our lives (inner joy and peace) and offering each other hope



活動

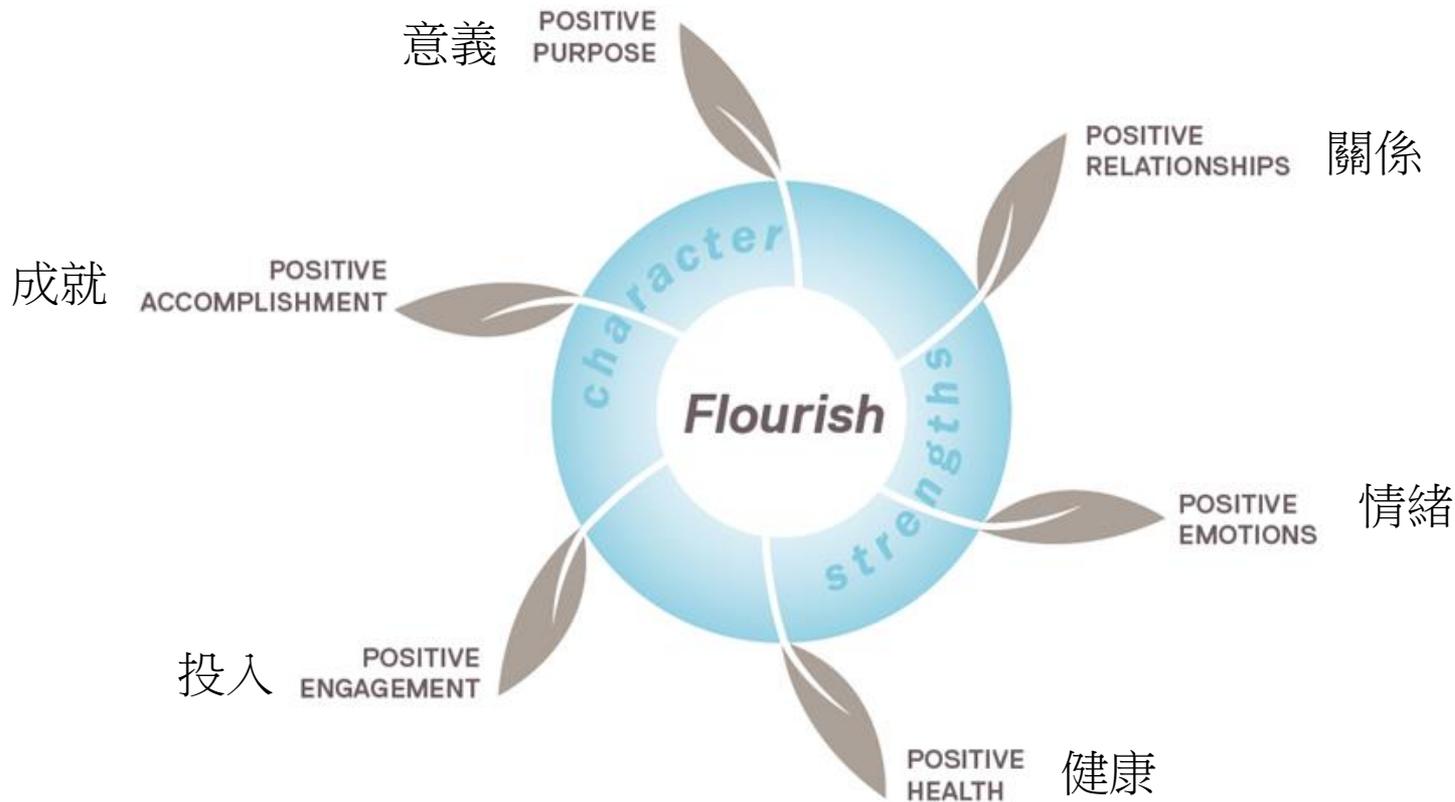
愛自己 · 愛家人



要愛錫自己，才有力量愛錫身邊的人

請您寫下一些方法令自己更幸福

正向人生



哈佛大學推薦20個 快樂的習慣

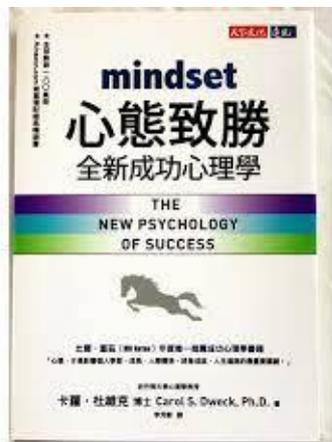


1. Be grateful. 要會感恩。
2. Choose your friends wisely. 明智的選擇你的朋友
3. Cultivate compassion. 長養慈悲。
4. Keep learning. 不斷學習。
5. Become a problem solver. 做一個解決問題的人。
6. Do what you love. 做你想做的事情。
7. Live in the present. 活在當下。
8. Laugh often. 經常開懷。
9. Practice forgiveness. 多原諒人。
10. Say thanks often. 常說感謝。
11. Create deeper connections. 要有深交。
12. Keep your agreement. 信守承諾。
13. Meditate. 靜思冥想。
14. Focus on what you're doing. 關注你所做的事情。
15. Be optimistic. 要樂觀。
16. Love unconditionally. 無條件地愛人。
17. Don't give up. 不要放棄。
18. Do your best and then let go. 盡力而為，然後放下。
19. Take care of yourself. 好好照顧自己。
20. Give back. 回報。



1. 情緒
2. 關係
3. 情緒、關係、意義
4. 投入、成就
5. 成就
6. 投入、意義
7. 健康、情緒
8. 健康、情緒
9. 關係
10. 情緒、關係
11. 關係
12. 關係
13. 情緒、健康
14. 投入、成就
15. 情緒
16. 關係、意義
17. 成就、意義
18. 投入、成就
19. 健康、情緒
20. 意義

成長型思維



成長型思維策略

1. 建立恆毅力 (grit) 和反彈力 (resilience)
2. 培育彈性 (flexibility) 和樂觀的態度
3. 從錯誤中學習，讓困難成為向前邁進的好機會
4. 建立自律能力 (self-discipline)
5. 在充滿支持性的環境成長
6. 學習過程中，面對挑戰，發展和運用不同的策略和技巧
7. 建立良好關係，不害怕冒險和面對不可避免的錯誤
8. 得到成長型思維的方式的讚賞和回饋，欣賞成長過程和進展

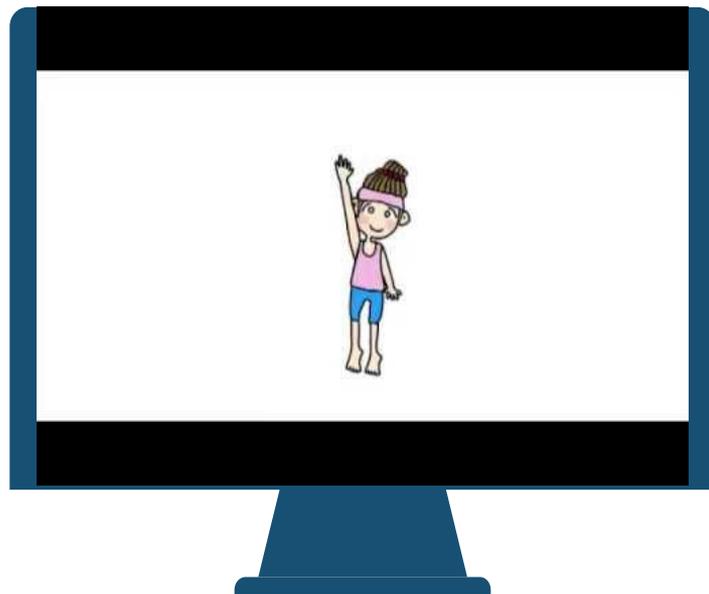
疫情下的成長

1. 專注於喜樂，遠離壓力
2. 接受和期望那些始料不及的事情 **Expecting the unexpected**
3. 在疫情下學習面對不肯定性，是一種謙卑的經歷
4. 活在當下，面對將來 **Now vs the future**
5. 栽種幸福感，讓生命更豐盛
6. 與憂傷和困境同在
7. 善待自己，接納只是個凡人 **Permission to be human**
8. 操練感恩和靜觀

The one thing that we can control is our mind. We are willing to spend time to brush our teeth each day, yet not willing to spend some minutes on cultivating our mind.

活動

伸展運動



齊來拉筋





Q&A