FHL動力信望愛歷奇訓練中心 親「歷」其境-正向親子管教方式體驗日

《如何讓種子豐盛成長》

「管教孩子」是一項很有挑戰性的【任務】,與子女相處,如一面鏡子。你以什麼態度對他,他也會以同樣對你。家長若能以正向心態去管教孩子,親子關係便能延續,孩子也能培養正何思維,快樂地成長,由發現孩子的優點,發揮他們的光芒。 是次體驗日將結合正何心理學理論及歷奇為本輔導理念,以不同的體驗活動及活動後反思。從過去、現在及未來探索和學習正面地與子女相處。透過體驗日不同的講解及活動,學習成被發展了一個心理學的元素,從而建立一個快樂和滿足的家庭環境,讓種子得以 豐盛地發展。



活動內容:

1. 正向心理學的基本理論

- 介紹正何心理學的起源、中心思想與快樂的關係,
- 從而學習怎樣建立一個愉快、充實及有意義的人生。

2. 面對過去:感恩、寬恕及正面關係

- 從過往的生活經驗,回顧人與事;
- 學習感恩(Gratitude)的心理面對生活的喜與逆;
- 以寬恕(Forgiveness)態度面對一些不愉快的經驗;
- 以正面關係(Positive Relations)重建良好的人際網絡。

3. 活在當下:神馳、靜觀、助人及性格優點

- 面對每天的生活,學習以神馳(Flow)盡情投入生活,活出 真的我;
- 以靜觀(Mindfulness)安靜的獨處;
- 以助人(Altruism)為快樂之本幫助他人;
- 並積極發揮個人的性格優點(Character Strengths),從而讓自己開心地過每一天。

4. 迎向未來:樂觀、希望和意義

- 對於將來的生活,抱有積極和盼望;
- 學會建立樂觀(Optimism)、希望(Hope)和意義(Meaning)人 生的方法;
- 當將來遇上逆境和挑戰時,易於以正面和勇敢的態度面 對。

活動目的

- 1) 知己知彼 了解自己及子女的情緒與期望
- 2) 何謂正何 簡介正向心理學的起源及理論
- 3) 以身作則 透過正何思維,建立良好親子 關係
- 4) 學會欣賞 欣賞自己及子女的優勢

查詢詳情:

請致電 2631 4868 或 6103 3208 (陳小姐) 報名方法請瀏覽本心中網 www.fhlpower.com.hk

電郵:info@fhlpower.com.hk









日期: 因應團體要求 時間: 10:00 - 17:00

地點: 香港中華基督教青年 - 九龍會所、營地或(因應團體要求)

人數: 最少 20 對親子

費用:原價HK\$500 每人/日 (自行組可享有優惠價 HK\$300 每人/日)包午膳

對象: 特殊學習需要 (SEN) 家長 / 與有興趣了解正向管教家長

活動流程:

上午(10:00 - 13:00)	親子歷奇	
下午(14:00 -17:00)	父母小組及學生小組 (分別進行)	
	「心動」環節	

活動內容:

親子歷奇	父母小組	學生小組	
親子歷奇旨在讓學生與家長於	父母小組將以教授正何心理學	學生小組讓學生回顧歷奇部	
活動中發現雙方的長處及了解	理論並實踐,讓家長能夠反思	份,了解學生在日常生活過程	
其溝通模式。	其管教模式並引起正向管教的	中如何理解家長的管教哲學,	
	動機。	並讓學生從中欣賞家長為他們	
	另一部份旨在讓家長回顧歷奇	所付出的努力,從而建構的親	
	環節,並以正向心理學理論引	子關係。	
	導家長發現子女的「美」及其		
	優點,從而加強家長正向管教		
	的動機。		
「心動」環節			
讓家長及學生在此環節作出互相欣賞,藉以強化其親子關係。			

導師資歷

註冊輔導員 — 亞洲專業輔導協會(香港) 註冊歷奇輔導員 —中國香港歷奇專業人員協會 註冊會員 — 香港心理學會 輔導及心理學(榮譽)學士 中學教育文憑(通識教育)

主席 — 香港樹仁大學輔導及心理學系舊生會客席講者 — 香港樹仁大學(青少年輔導)客席講者 — 香港專業教育學院(青衣)

沙遊治療執行師 — American Institute of Ar

American Institute of Applied Psychology 自閉症訓練技巧證書課程 —聖雅各福群會

樹人心理投射測試證書 —亞洲專業輔導協會 (香港)

香港投球教練 (香港投球總會)

香港手綿球救練(YMCA)

三級高結構挑戰網陣教練

(中國香港挑戰網陣協會)

三級低結構挑戰網陣教練

(中國香港挑戰網陣協會)

二級康樂緣繩下降挑戰網陣教練

(中國香港挑戰網陣協會)

香港歷奇輔導學會資深歷奇輔導工作者