

# 家長身心健康 活動系列

Care  
Connect  
Communicate



## 關於崇德家福軒

崇德家福軒成立於1999年，是全港首間家庭退修中心，為個人及家庭提供一個平和恬靜、貼近大自然的環境，配以適切的活動，促進個人與家庭的反思與成長。現誠邀貴機構合作，藉著家長及親子活動，促進家庭身心健康，從而提升管教效能，促進親子關係。



## 活動特色

活動參考教育局《家長教育課程架構（幼稚園/小學）》而設計，並加入靜心體驗元素，讓家長學習自我覺察和反思，培養正向思維，懂得自我關顧及提升應對壓力的能力。



# 家長減壓系列

## 講座

### 從身感受

認識情緒與管教的关系，透過靜心練習培養自我覺察的能力；學習「非暴力溝通」的理念和應用於親子溝通的原則與技巧。

### 平靜身心

認識親子衝突的原因。學習靜心呼吸、輕柔自我按摩，以平靜和靈活的態度處理親子衝突。

對象：家長

時間：1小時

地點：貴機構 / 網上形式進行

人數：不限

費用：\$1200



## 體驗工作坊

### 滋養心田

透過認識植物的生長特性，反思照顧子女的態度和技巧；學習種植小盆栽，培養內在的平靜和專注。

### 畫出平靜

透過繪畫塑膠彩畫表達情感，覺察繪畫時的身心變化，專注當下，放慢節奏，達致減壓放鬆。

### 手作時光

藉著製作天然舒壓香膏，認識香薰對減壓的效用，培養內在的平靜與自我反思。

### 瑜·悅之旅 (人數：15人或以下，需自備瑜伽墊)

透過學習瑜伽伸展和呼吸練習，讓家長放鬆身心。

對象：家長

時間：1.5小時

地點：貴機構 / 崇德家福軒

人數：20人或以下

費用：\$2250(含活動物資)



# 親子溝通系列

## 「幸福之味」家庭日

透過親子烹飪促進溝通與互動，讓家長和孩子學習互相欣賞，增進雙方的默契和連繫。

內容：  
認識香草、製作簡易薄餅、甜品及飲品，共進健康輕便午餐、親子遊戲等



對象：K2至小三 學生及家長

時間：10am-2pm (4小時)

人數：20人 (10對親子)

地點：崇德家福軒

費用：\$350/人(含輕便午餐及活動物資)



## 「伴我成長」祝福日

透過互動故事、親子遊戲、互相製作神秘禮物及家庭合照，增進親子互動和溝通，促進親子關係。

對象：K2至小三 學生及家長

時間：10am-1pm (3小時)

人數：20人 (10對親子)

地點：崇德家福軒

費用：\$250/人(含活動物資)



活動內容或時間可因應服務使用者的需要作出調整。



崇德家福軒地址：大埔大埔公路4010地段下黃宜坳村