

SHARING 分享

「微笑」是一種力量，為你帶來好心情，它的力量能提昇你的身心靈健康，你隨時也可以擁有。

要建立正面快樂的家庭氣氛，家長可以鼓勵孩子分享自己的想法，並表示有興趣聆聽孩子的心聲，例如「媽媽很想聽聽你的想法」、「你的想法很有趣，請你再說多一點」。當孩子覺得自己的想法被重視時，他們會更願意表達自己的內心世界。作為父母應多與子女分享內心感受，拉近彼此間距離，多欣賞和讚美。

MIND (正面思維)

「讚」小朋友是一件苦惱的事情麼？例如：「孩子每天都令我很勞氣，做甚麼事情都要三催四請，讚他只怕會寵壞他」。其實「讚」不應局限於孩子的「叻」及「乖」的行為，孩子的付出子努力更值得欣賞。家長宜多留意小朋友的品格和處事特質，以欣賞取代責備及埋怨。例如孩子做功課花的時間很長，但他寫字很用心，家長可以欣賞孩子用心的態度。常存正面思維，保持開放的態度。

I (我)

「要與家人相處溝通、享受天倫」，要留意自己身邊的人的感受。現今，都可以看見不少家長及小孩都是「機不離手」，各自專注於自己的電子屏幕上。然而，專注與孩子在餐桌上用膳的時光，不是更開心嗎？孩子瞬間長大，好好珍惜和品味陪伴他們的時間，是父母最美麗的記憶和成就。

LISTEN (聆聽)

當孩子鬧情緒時，大家很容易急於說道理或教導孩子正確的行為，往忽略聆聽孩子的想法。試想想，在你工作不如意的時候，上司不斷責備你工作表現欠佳，然後不住說你應該要如何做要怎麼做，你會有甚麼感覺呢？家長可以先聆聽及了解孩子當時的感受，給予分享的時間。這樣，孩子感到被接納及明白，他們會更願意跟父母溝通。

ENJOY (享受)

在陪伴孩子時，家長如果表現得更投入，孩子也會更愛和你相處。投入除了是付出時間外，更重要是全神貫注於與孩子相處時間。例如不玩手機、不看雜誌，全情投入與孩子玩及傾談。這種投入可以建立你跟孩子之間的親密感！家長可以每星期跟孩子計劃家庭活動，例如製作小食、踏單車、到郊外玩等，並準備好你的心神全情參與，多與孩子進行一些親子活動，鍛鍊身心，享受共處的時光。

今期內容

- (一) 爸爸活力行動篇、爸爸 ZOOM 住同行
- (二) 特別日子、給特別的你
- (三) 男健百子櫃

(一) 爸爸活力行動篇、爸爸 ZOOM 住同行

活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
痛症與運動治療 (HFPRC-22-00120)	18/6、23/7 及 20/8/22 (六) 共 3 節 下午 5:00-6:00	海富中心或 ZOOM 網上平台	中心家長 (爸爸出席優先)	15 名	\$150	保持健康飲食再加上適量的伸展運動、體適能訓練、重量訓練可以有效地增加柔韌度、新陳代謝率和肌肉力量，以減低因肌肉攣縮和肌肉失衡而令到關節被磨損，引發各種痛症。 運用伸展運動、普拉提運動或肌耐力、肌力、心肺功能的鍛練及並運過不同的方法，找出每位學員需要改善的地方，進而解決痛症問題。 透過工作坊，導師會講解簡單的方法去處理痛症的問題，並應用在日常生活中，可以隨時練習，輕輕鬆鬆地享受生活。 備註： 1. 導師：註冊痛症專員及伸展治療師 2. 家長可選擇實體或 ZOOM 上課



活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
子女的功課考試『講』場 (HFPRC-22-00012)	28/5/22 (六) 下午 5:00 - 6:15	ZOOM 網上平台	中心家長 (爸爸出席優先)	10 名	全免	子女的功課和考試『講』場 面對不確定的疫情，孩子經常要重新適應不同的學習環境，功課、默書、測驗和考試等亦接踵而來，作為家長要扮演輔導、督促及支持的角色，確實不是容易的事。當孩子做功課緩慢或溫書不專心時，有家長會採取放任政策，亦有家長與孩子互相角力，以致破壞親子關係，所以家長陪「太子」讀書時，要掌握一些技巧，才能正面和有效地改善孩子的種種狀況。
兒童情緒談一談 (HFPRC-22-00013)	25/6/22 (六) 下午 5:00-6:15					兒童情緒談一談 孩子的情緒教育不能等，愛哭、愛生氣、不妥協、不認錯、很自我.....雖然每個孩子都有這些行為，但到底是不是正常範圍？到底該怎麼跟情緒中的孩子溝通？



(二) 特別日子、給特別的你

P.1

談談「快樂」

- ★ 快樂名言：從來不懂得心存「感激」的人，絕對體驗不出快樂的真諦。
- ★ 快樂是一種心境，跟財富、年齡與環境無關。
- ★ 快樂是一種寶貴的資源，不能光是享用，而不去發掘，那麼大家便馬上收下以下送給你的禮物吧！！



P.3

P.2

happy
Father's Day