



金巴崙長老會耀道中學
家長教師會

PTA 通告編號 01/008/2017

敬啟者：

有關家長教育工作坊事宜

為了令家長與時並進，裝備自己，了解新一代年青人的成長需要，本會特意邀請著名臨床心理學家羅澤全先生親臨本校，為家長主持一場工作坊。工作坊的內容為「青年人抗逆力與快樂七式」，有關工作坊詳情如下：

日期：五月五日(星期六)

時間：上午十時至正午十二時

地點：本校圖書館

對象：本校家長及學生

費用：每人\$50

名額：不限

備註：參加者完成工作坊後將獲出席證書乙份

有關臨床心理學家羅澤全先生的簡介及部份文章，請參閱附件一，是次工作坊內容十分適合青年人及家長，盼望家長及學生踴躍參加。如 貴家長有興趣參與上述活動，請於四月二十七日前填妥下列回條，交回本校，逾期將不獲處理。如對上述活動有任何查詢，請致電 24730777 與雷穎嫻老師聯絡。

此致

貴家長

家長教師會主席

朱世昌先生謹啟

二零一八年四月十八日

回 條

PTA 通告編號 01/008/2017

敬覆者：

頃接來函，本人已知悉有關「家長教育工作坊事宜」，並覆如下：

- 本人樂於參加「家長教育工作坊」，出席家長共_____名，並同意在學生智能戶口扣除款項：\$_____
- 本人子弟樂於參加「家長教育工作坊」，並同意在學生智能戶口扣除款項：
\$_____
- 本人及敝子弟未克出席「家長教育工作坊」。

此覆

金巴崙長老會耀道中學家長教師會主席

家長簽名：_____

學生姓名：_____

班別：_____ ()

*請在適當方格內加上 號

二零一八年四月_____日

註： 貴家長可透過本校 e-class 檢查智能學生證賬戶餘額。

羅澤全先生：

九龍城浸信會會友，私人執業臨床心理學家，中文大學崇基神學院晚間課程導師，現任香港心理學會臨床心理學組外務副主席，有十多年於社會福利署工作的經驗，為學前康復機構提供諮詢及個案服務，為社工、訓練導師及教師提供培訓，主講親職及精神健康的講座及工作坊，自 2005 年開始於黃大仙及西貢區開展快樂教練培訓，同期於大專院校、非政府機構、社會服務聯會、社會工作人員協會及醫院進行員工培訓，著作有"快樂教室"及"快樂 DIY 推行手冊"。

羅澤全先生在工作上遇過很多不同個案，他有感現今的孩子七、八歲便患抑鬱症，當中以十多歲的患者最多，「他們壓力大，是因為向來取得九十分，只要有次只取得八十分便想輕生，他們的生命很『兒嬉』。」他認為當面對逆境之時，只要撐著，不放棄，又或是找朋友幫忙，便不易患有抑鬱症。

他認為作為香港人已很幸福，因為香港沒有天災和地震，對比很多出現天災橫禍的地方，以及貧困的落後國家，香港人應很感恩。他笑說：「香港人很緊張錢，但若有天災來臨，有錢也沒用！」故此，他建議大家細味身邊值得開心的瑣事（例如父母可想想小朋友能健康成長）；並建議可把「快樂七式」——感謝與讚美、健康樂悠悠、敬業樂業、嘉言善意、為善最樂、常懷寬厚、天倫情話，持之以恆地應用在生活上。

做個開心快樂人之快樂七式（節錄）

有關快樂的研究發現有最少有七種方法能帶給人長遠的快樂，這「快樂七式」包括感謝和讚美、健康樂悠悠、敬業樂業、嘉言善意、為善最樂、常懷寬厚及天倫情話，讓我與大家簡單分享這些快樂招式的實踐方法。

《感謝與讚美》—把握任何機會向別人表達謝意，選擇適合自己的方式示意，如親身探訪、書信或其他途徑向對方表達；每天於靜下來的時間數算愉快經歷，回味有關片段，將這些經驗記錄下來。

《健康樂悠悠》—多做運動，如快步走路或簡單體操動作等；保持充足睡眠；飲食均衡，多吃新鮮蔬果；定期進行體格檢查。

《敬業樂業》—培養個人嗜好，保持著活動量高的生活習慣；謹慎理財，量力而為參與投資活動；參加群體活動，與人分享快樂；主動吸收新知識以保持思考能力；發掘自己長處、潛能和智慧，把握機會於日常生活中發揮。

《嘉言善意》—閱讀及誦念勵志格言或人生座右銘；培養樂觀和正面思想，接受人生不如意事及適應身體的變化；面對困難積極尋求解決方法；留意自己的說話內容，多用正面說話鼓勵自己；欣賞發掘的長處，肯定自己過往的成就。

《為善最樂》—主動問候別人近況，留心聽及給與支持鼓勵；為患病的親朋送上靚湯；參與社會服務機構的義務工作；實踐日行一善生活習慣。

《常懷寬厚》—向信任的人傾訴不愉快的經驗，從傷痛經驗中了解自己的需要；立定決心快快樂樂地生活；提醒自己寬恕別人的重要性；代入別人的處境，看能是接納對方所犯的過錯；用平常心看待事情，從中找尋意義；欣賞自己及其他人待人以恕的美德。

《天倫情話》—與家人維持良好溝通，向信任的親友傾吐心事，尋求支持；擴闊社交圈子；與親友會面時多說欣賞及感謝的話；重視家人對家庭所作的貢獻；接納不同的意見，一起商討解決問題；花點心思安排家庭活動；將特別的時刻拍攝或錄影留念，每次親友探訪時與人分享；搜集活動的紀念品，放在家居當眼地方，細味這些活動的內容及經過。