



# 澳門科技大學

MACAU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

## 持續教育學院

School of Continuing Studies

合辦機構



### 專題講座：親子「身心療」健康教育講座

現代人多重的角色、多樣的責任，代表著無所不在的壓力，心理壓力與情緒是息息相關的，都會影響大人和小朋友的身心、健康和​​生活。如何調理情緒，除了加強自我功能之外，還要消除不當的心理負面情緒，利用生活休閒運動可以使人身心適度放鬆，從內在心靈照顧開始，正向思考心情常保持愉快。家長是兒童的模範，要下一代養成「身心健康管理」習慣，家長必須先以身作則，坐言起行，與子女一起動起來。

此講座結合來自香港、澳洲及英國的理念，以促進親子「身心療」健康教育為主，為家長與兒童給予有關生理及心理成長發展的健康理論資訊。講座內容輕鬆，對不同年齡兒童的身體、心智、個性和人際關係發展都能起著積極的作用。

講座適合大小朋友以親子形式參與(\*建議5歲或以上人士參與)

有關講座詳情如下：

講座簡介	內容	講師資料	學院簡介
<p>《健康兒童，從「心」建立》</p> <p>目的： 以知識、態度、技巧、習慣四大方向為核心範圍，令出席者：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 明白及了解兒童心理發展基礎概念</li> <li>● 認識強化兒童學習及提供激勵的正確方法</li> <li>● 認識父母的角色及育兒模式對兒童心理發展的影響</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 導致親子壓力不斷上升的三大原因</li> <li>● 建立健康親子關係的三大元素</li> <li>● 原則激發兒童不斷進步的簡易方法</li> </ul>	<p>胡君孟先生 (REX WU)</p> <p>正向家長學院創院院長</p> <p>Founder &amp; Principal</p> <p>正向心理學會創會會長</p> <p>Founder &amp; Chairman</p>	<p>正向家長學院</p> <p>「正向家長學院」始於2013年，現為香港教育局認可的培訓機構，致力以知識、心態、技巧及習慣四大範疇為核心，建立並推動正向華人家長文化，並以在家長教育及培訓教育工作者之先驅身份，讓家長及教育工作者們掌握心理學及心理輔導知識，建立出擁有正向心態的自己、孩子、家庭、以及社群，並遠觀與發展整個華人地區的孩子之未來，提升孩子將來的競爭力，及社群和諧的發展方向。</p>

講座簡介	內容	講師資料	學院簡介
<p>《芳香療法.親子心連心》</p> <p>目的：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用芳香療法幫助親子身、心、靈健康</li> <li>● 提倡健康教育</li> <li>● 增加親子之間溝通及互動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 芳香療法簡介</li> <li>● 芳香療法用於寶貝孩子的好處</li> <li>● 認識寶貝孩子常見身心狀況及適用精油</li> <li>● 現代媽媽的常見身心狀況及適用精油</li> <li>● 親子心連心的芳療妙法</li> <li>● 活用親子芳療妙法(示範/體驗)</li> </ul>	<p>Jessica Chan 國際香薰整全護療學會創會會長 IFA國際芳療師協會註冊學校校長及首席講師</p>	<p>芳療專業國際學院 (Aroma Specialist International Institute)</p> <p>為國際芳療師協會(IFA)認可培訓學校，長期與香港政府教育局及各大專院校合作，專責國際認可之專業芳療護理課程。國際芳療師協會深受英國皇室推崇認可，並於英國國民保健署(NHS)轄下醫院及療養院提供專業芳療護理服務。</p>
<p>《親子體適能運動》</p> <p>目的：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 父母可成為孩子的運動良伴，對於彼此身心健康發展及親子關係有莫大的裨益。</li> <li>● 運動抗壓心靈更健康-現代兒童抗逆力低，透過運動鍛鍊有助培養毅力，紓緩緊張情緒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 兒童常見的不良姿勢</li> <li>● 建立良好姿勢的因素</li> <li>● 強化幼兒肌肉及改善姿勢的運動</li> <li>● 父母如何利用「親子體適能運動概念」融入親子流程</li> <li>● 父母如何吸引孩子做運動</li> </ul>	<p>Angela Yiu Macau Regional Director 澳洲體適能專業教練學院</p>	<p>澳洲體適能專業教練(ATFP)學院</p> <p>是澳洲政府部門認可及獲授權的培訓機構，發出澳洲體適能全科教練證書(Certificate III in Fitness)，獲取之學員可在澳洲本土擔任教練工作。且頒授之證書為國際英聯邦53個國家英國、加拿大、紐西蘭等認可。</p>

## 出席回執

日期：2019年9月21日(星期六)

時間：下午2:00 - 5:00

地點：澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學(具體課室以電話短訊通知)

費用：全免

語言：廣東話

查詢及留座電話：8796 1998

證書：凡出席本專題講座，可獲由三院校（澳洲體適能專業教練學院、正向家長學院及芳療專業國際學院）共同簽發的出席證書。持此證書可優先報讀澳科大持續教育學院之體適能相關的培訓課程。

	參加者姓名	聯絡電話	電郵
1			
2			
3			

註：任何有興趣人士均可報名參加本院舉辦之免費講座/課程簡報會。

參加者可以電話或填妥本出席回執（電郵或傳真至本院均可，電郵：scs@must.edu.mo；

傳真：2875 0019）作登記。