



家教會到校服務

填妥表格 ([word](#) / [pdf](#))，傳真回 2770 2209 或電郵至 leung sukming@hkptu.org，我們將盡快與您聯絡。

查詢：2780-7337 梁淑明 網址：www.hkptu.org/pta/284

內容簡介

正面價值觀及生活方式篇	
講題	內容
認識個人體質與需要	<ol style="list-style-type: none">1. 中醫學基本特點2. 常見的體質屬性及其辨識3. 舌診的辨識4. 各類體質的食療湯水推介
培養樂觀思維	<ol style="list-style-type: none">5. 樂觀不等於盲目正面6. 最壞打算；最好準備7. 抗逆思考的三種特質8. 反思過去；活在當下
理想體重，你我做到	<ol style="list-style-type: none">1. 何謂理想體重及評估方法2. 認識代謝綜合症3. 坊間減重方法利與弊4. 實淺可持續的體重管理
做個快樂的父母	<ol style="list-style-type: none">1. 父母的模樣2. 當父母憤怒時.....3. 快樂的家庭生活
如何建立良好的親子關係	<ol style="list-style-type: none">1. 培育正向子女2. 樂觀思想工程3. 投入的正向關係
建立孩子感恩的心	<ol style="list-style-type: none">1. 建立感恩的好處2. 學會感恩好方法
認識學童(中小學生)營養及膳食設計	<ol style="list-style-type: none">1. 了解衛生署為學童而訂定的午餐及小食指引2. 膳食設計的原則3. 分享近年有關營養的爭議性題目，例如基因改造食物、有機食物、營養補充劑等