

自我管理，难不倒我！

儿童假期生活营

孩子沉迷于网络世界，学业深受影响？

孩子的学习态度太松散，总是要爸妈管、后面推，推一步，才走一步？

孩子不会时间管理？知识的吸取太慢，或很容易左耳进，右耳出？

还是，自我 / 他人要求太高，孩子的压力太大了？

到底要如何学习，才能有效？如何建立积极态度，面对一切挑战？如何开心地在玩乐与学习中度过开心又充实的童年……？

给孩子一个独立机会，让他 / 她来尝试这个“独立+学习效能”的假期营吧！

宗旨：

- 1.帮助孩子检测自己是否有网络上瘾症、了解网络上瘾症的后遗症、认识网络之各种陷阱类型、如何自救？
- 2.帮助孩子在繁重的学习生活里，检测自己的压力指数，学习建立积极但不压坏自己的态度，以及有效的放松办法；
- 3.检测自己的时间管理态度与方式，学习有效的时间管理；
- 4.检测自己错误的学习方法（做笔记、记忆、创作等），学习有效的学习方法；
- 5.检测自己向来的问题解决模式，从错误中调整方向，学会发现问题根源，掌握问题解决模式。

孩子将学会“5大基础管理学”：

- ✓ **网络管理**～包括自我检讨、有效的网络使用、有效的网络消瘾办法等
- ✓ **时间管理**～包括自我检讨、目标设定及有效的时间管理步骤
- ✓ **压力管理**～包括孩子当前的压力测试、积极态度的重建、认识挫折耐力、放松技巧
- ✓ **学习技巧**～包括如何正确及有效的做笔记、有效记忆、掌握轻松作文基础？
- ✓ **问题解决**～包括解决问题的能力测试、如何找出问题根源、解决方法

课程活动包括：专业测试、小组讨论、趣味游戏、电影观赏与反思、体能活动、技能挑战、脑力激荡、课后实践、资深讲师精彩授课等

讲师：

张庆锋（教总亲子学苑行政主任兼讲师；拥有NLP（神经语言程式学）执行师执照；大马生命线辅导协会辅导义工督导组组长，有超过13年的助人经验）

林晓薇（教总亲子学苑课程设计兼讲师；《孩子》双月刊主编；阳明中小学辅导老师）

日期：1/6/2011—4/6/2011（星期三～六） 每天9:30am-5:30pm

收费（含手册、午餐及2茶点）

RM500.00（限教总亲子学苑会员及学习卡会员、教师会会员《孩子》订户）

优惠：五人一起报名——5月15日前：优惠价RM400；5月15日后：优惠价RM450！

RM600.00（一般公众人士）

优惠：五人一起报名——5月15日前：优惠价RM480；5月15日后：优惠价RM540！

对象与名额：7-13岁孩子，仅收30人

参加者需自备：个人餐具一套（注：禁带贵重物品、手机、电子游戏机及不良刊物等）

洽询处：教总亲子学苑

321-C, Lorong T.A.R. Kanan Satu, Off Jalan Tuanku Abdul Rahman, 50300 Kuala Lumpur.

电话：03-2698 5759（星期二至五 12pm - 6pm）、（星期六、日 8.30am - 6.30pm）

传真号码：03-2692 7948

网址：<http://jiaozong.org.my> 电邮：familylearning@jiaozong.org.my

面子书：<http://www.facebook.com/familylearningcentre>