

仁德天主教小學
2017 至 2018 年度 通告第 50 號
Newlife·330 校園身心靈健康計劃 — 家長靜觀體驗工作坊

敬啟者：

本校一向重視「生命教育」，重視學生的身、心、靈的健康發展，現與新生會合辦「Newlife·330 校園身心靈健康計劃」，計劃目的透過不同的靜觀(mindfulness)活動，加強學生認知能力、提升創意、增加抗逆力、改善睡眠、減少壓力與焦慮、提升情緒健康等，全面提升身心靈的健康。現特別為家長舉辦「靜觀體驗工作坊」，從中學習靜觀的態度和方法。茲將詳情臚列如下：

活 動	家長靜觀體驗工作坊
主 講	臨床心理學家陳潔冰女士
日 期	2017 年 11 月 3 日 (星期五)
時 間	上午 9:00 至中午 12:00
對 象	一至六年級家長
內 容	透過體驗活動和實踐，讓家長學習靜觀的態度和技巧，從而懂得平衡自己的身心，並了解子女學習靜觀的目的及所學的方法，以便能在家中與子女一起練習，建立健康親密的關係。
備 註	1. 如遇教育局宣佈停課，則是次活動將會取消。 2. 如有任何查詢，請致電 2463 6171 與蕭燕雲主任聯絡。

此致
貴家長

仁德天主教小學校長



陳善科
(陳善科)

謹啟

二零一七年十月十八日

回 條

(請於 10 月 19 日交班主任轉交蕭燕雲主任)

敬覆者：

頃閱 貴校 2017-2018 年度通告第 50 號有關「Newlife·330 校園身心靈健康計劃 — 家長靜觀體驗工作坊」事宜，內容業已知悉。

本人 * 出席 / 未克出席 「家長靜觀體驗工作坊」。

此覆

仁德天主教小學校長

_____ 班學生姓名： _____ ()

家長簽署： _____

二零一七年十月 _____ 日

* 請在適當的方格內填上✓號