

# 賽馬會校園靜觀計劃



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

尊敬的家長：

## 誠邀參與

### 「賽馬會校園靜觀計劃」330 家長講座及工作坊

為關顧同學及家長的身心靈健康，共同建立健康的校園，仁德天主教小學將會於 2020-2021 學年，參與由香港賽馬會慈善信託基金捐助，新生精神康復會主辦的「賽馬會校園靜觀計劃」。計劃主要透過靜觀練習來促進學生、家長及老師的身心靈健康。

研究顯示，靜觀能有效舒緩壓力，可以幫助家長瞭解自己與孩子的關係和互動模式，讓家長能夠更好地調節和接納自己以及孩子的情緒。靜觀訓練能培養兒童的專注力，並讓他們學習如何好好照顧自己。

為加深家長對靜觀的認識，現誠邀閣下出席「賽馬會校園靜觀計劃」330 家長講座及家長延伸工作坊，希望家長齊心支持。受疫情影響，講座及工作坊會以視像形式進行，敬希貴家長踴躍參加，有關詳情如下：

#### 330 家長講座

日期： 2021 年 1 月 15 日（星期五）

時間： 上午 9:30 至 11:00

對象： 一至六年級家長

內容： 1) 瞭解甚麼是靜觀  
2) 靜觀體驗  
3) 介紹及如何使用21天靜觀聲音導航 (家長篇)

形式： 以 Zoom 視像會議形式進行

備註： 在 Zoom 視像會議中，敬請尊重演講者，切勿以任何方式拍照、錄音式錄影

#### 家長延伸工作坊

日期： 1 月 20 日(三)、1 月 27 日(三)、2 月 3 日 (三)

時間： 下午 1:30 至 3:00

對象： 一至六年級家長

內容： 1) 瞭解靜觀教養的概念  
2) 如何應用靜觀在親子關係中  
3) 練習 21 天靜觀聲音導航(家長篇)

耑此 順頌  
台安

新生精神康復會 謹啟

2020 年 1 月 4 日