

仁德天主教小學  
2021 至 2022 年度 通告第 98 號  
賽馬會校園靜觀計劃 — 330 靜觀家長講座及工作坊

敬啟者：

本校一向重視「生命教育」，特參加新生精神康復會主辦的「賽馬會校園靜觀計劃」，計劃由香港賽馬會慈善信託基金支持，目的是透過以靜觀(mindfulness)為本的網上練習、工作坊、課程及活動，提升小學生、家長及老師對身心靈健康的關注。現特別為家長舉辦「330 靜觀家長講座及工作坊」，希望家長從中學習靜觀的態度和方法。茲將詳情臚列如下：

活 動 一	330 靜觀家長講座		
主 講	臨床心理學家陳鑑忠先生		
日 期	2022 年 1 月 7 日 (星期五)		
時 間	上午 9:30 至 11:00		
對 象	一至六年級家長		
內 容	<ul style="list-style-type: none"><li>• 瞭解甚麼是靜觀</li><li>• 靜觀體驗</li><li>• 介紹及如何使用 21 天靜觀聲音導航 (家長篇)</li></ul>		
活 動 二	靜觀家長工作坊		
主 題	工作坊一 靜觀我的孩子	工作坊二 我的心靈樽	工作坊三 與孩子一起靜觀
日 期	1月12日(三)	1月19日(三)	1月26日(三)
時 間	下午 1:30 至 3:00	下午 1:30 至 3:00	下午 1:30 至 3:00
對 象	一至六年級家長		
內 容	<ul style="list-style-type: none"><li>• 瞭解靜觀教養的概念</li><li>• 如何應用靜觀在親子關係中</li><li>• 練習 21 天靜觀聲音導航(家長篇)</li></ul>		
備 註	1. 歡迎家長同時報名參加「330 靜觀家長講座」及「靜觀家長工作坊」(能出席三個工作坊的家長優先)。 2. 凡出席家長講座及家長延伸工作坊的家長，可獲得紀念品一份 3. 如有任何查詢，請致電 2463 6171 與蕭燕雲副校長聯絡。		

此致  
貴家長

仁德天主教小學校長



  
(陳善科) 謹啟

二零二一年十二月十三日

回 條

(請於 12 月 14 日或以前採用 eClass Parent App 簽署通告回條)

敬覆者：

頃閱 貴校 2021 至 2022 年度通告第 98 號有關「賽馬會校園靜觀計劃 - 330 靜觀家長講座及工作坊」事宜，內容業已知悉。

本人 \*  出席 /  未克出席 「330 靜觀家長講座」。  
 參加 /  未克參加 「靜觀家長工作坊」：  
 參加工作坊一至三  
 參加工作坊一 /  參加工作坊二 /  參加工作坊三 (可選填多於一項)

此覆

仁德天主教小學校長

\_\_\_\_\_ 班學生姓名： \_\_\_\_\_ ( )

家長簽署： \_\_\_\_\_

二零二一年十二月 \_\_\_\_\_ 日

\* 請在適當的方格內填上✓號