

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，仁德天主教小學於 2021-2022 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，達致內心安靜、平穩；靜觀訓練亦有助家長提升身心健康及對子女情緒的覺察，改善管教子女的成效。持續練習靜觀亦有助培養孩子的專注力，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：提升對子女情緒的覺察，及家長延伸工作坊，希望家長齊心支持，踴躍參加。有關詳情如下：

330 家長講座：提升對子女情緒的覺察

日期及時間： 2022 年 1 月 7 日（星期五）上午 9:30 至 11:00
對 象： 一至六年級家長
形 式： 面授
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）

家長延伸工作坊（三節）

日期及時間：	工作坊一	1 月 12 日(三)	下午 1:30 至 3:00
	工作坊二	1 月 19 日(三)	下午 1:30 至 3:00
	工作坊三	1 月 26 日(三)	下午 1:30 至 3:00

對 象： 一至六年級家長
形 式： 面授
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)

備 註： 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

肅此 順頌
台安

新生精神康復會 謹啟

2021 年 12 月 13 日