

仁德天主教小學
2022 至 2023 年度 通告第 216 號
賽馬會校園靜觀計劃 — 330 家長靜觀講座

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」，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 家長靜觀講座」，從中學習靜觀的態度和方法。茲將詳情臚列如下：

活 動	330 家長靜觀講座
主 講	新生精神康復會
日 期	2023 年 5 月 27 日 (星期六)
時 間	上午 10:00 至 11:30
地 點	本校禮堂
對 象	一至六年級家長
內 容	1. 家長學習製作心靈樽 2. 進行靜觀練習(家長篇)紓解壓力和焦慮 3. 改善親子關係的方法
備 註	1. 是次講座名額有限，額滿即止。 2. 如報名參加人數過多，校方將以抽籤方式邀請家長出席，稍後會個別通知有關家長。 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

(羅淑貞)

謹啟

二零二三年五月十日

回 條

(請於 5 月 11 日或以前採用 eClass Parent App 簽署通告回條)

敬覆者：

頃閱 貴校 2022 至 2023 年度通告第 216 號有關【賽馬會校園靜觀計劃 - 330 家長靜觀講座】事宜，內容業已知悉。

本人 * 出席 / 未克出席 「330 靜觀家長講座」。

此覆
仁德天主教小學校長

_____ 班學生姓名：_____ ()

家長簽署：_____

二零二三年五月_____日

* 請在適當的方格內填上✓號