



敬啟者：

【「賽馬會校園靜觀計劃」330 家長講座：提升對子女情緒的覺察】

為關顧同學及家長的身心靈健康，共同建立健康的校園，本校將會於 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，有關講座詳情如下：

| | |
|-----|--|
| 日期： | 2021 年 9 月 25 日(星期六) |
| 時間： | 上午 10:00 - 11:30 |
| 地點： | 本校禮堂 |
| 費用： | 全免 |
| 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) |
| 備註： | 出席是次講座的家長，可獲得紀念品一份 |

有興趣參與講座的家長，請填妥回條，並於 9 月 17 日或之前交回班主任。如有任何查詢，歡迎與陳瑩影姑娘聯絡。

本通告已透過「eSchool」發放至家長帳戶

此致
貴家長

陳進華校長謹啟
二零二一年九月十五日

✂-----

《 回 條 》

(21-016)

敬覆者：本人已知悉【「賽馬會校園靜觀計劃」330 家長講座：提升對子女情緒的覺察】的通告內容，並決定 *會 / 不會 出席「賽馬會校園靜觀計劃」330 家長講座。如出席，參加人數為_____位。

此覆
世界龍岡學校劉德容紀念小學校長

() 班學生：_____

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零二一年九月_____日