

保良局田家炳千禧小學

通告第 236/2020 號

分發名單：全校學生及家長

【邀請參與「賽馬會校園靜觀計劃 - 體驗計劃」330 家長講座】

本校已入選成為「賽馬會校園靜觀計劃 - 體驗計劃」2020-2021 學年的參與學校，計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，新生精神康復會主辦，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 家長出席「賽馬會校園靜觀計劃」330(身心靈)家長講座，希望家長齊心支持。受疫情影響，講座以視像形式進行，敬希 貴家長踴躍參加。有關安排詳情如下：

日期	20/3/2021 (六)
時間	2:00pm - 3:30pm
講者	賽馬會校園靜觀計劃導師
內容	瞭解甚麼是靜觀、靜觀體驗、 介紹及如何使用 21 天靜觀聲音導航 (家長篇)
形式	視像形式 (LiveWebinar) (登入連結： http://app.livewebinar.com/160-373-232/a14813678bdb9d5eafd7925831e407f8)
聯絡人	吳靜雯主任 / 張志業主任
備註	1. 請家長保持鏡頭處於開啟狀態，讓講者與家長面對面溝通； 2. 請家長保持出席狀態為「靜音」模式； 3. 請勿進行任何錄音、錄影及拍照，亦請勿分享及轉載相關內容。

附件：《「賽馬會校園靜觀計劃」330 家長講座 LiveWebinar 使用指引》

校長：



陳寶玲

二零二一年三月十二日



通告第 236/2020 號 回 條

【邀請參與「賽馬會校園靜觀計劃 - 體驗計劃」330 家長講座】

致：保良局田家炳千禧小學
陳校長

本人已知悉本通告之內容， ☐ 將會 / ☐ 無暇 出席是次 330 家長講座。

() 班學生：_____ ()

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

二零二一年三月 日