

保良局田家炳千禧小學
通告第 299/2020 號

分發名單：三至五年級學生及家長


【「賽馬會校園靜觀計劃 - 體驗計劃」網頁資源】

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子女的關係和互動模式，讓家長能夠更好地調節和接納自己及子女的情緒。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。我們誠邀家長與子女一同練習靜觀，將靜觀融入生活中。

為了讓大家建立一個天天靜觀的習慣，全港首個專為小學而設的中文靜觀資源網頁「330 學校網頁」（網址：<https://jcschoolmindfulness.org>）已正式啟用。網頁內涵蓋多元化的靜觀資源，其中包括個人靜觀練習、靜觀聲音導航、330 靜觀閱讀、靜觀練習短片、靜觀快訊及視像教室。家長及學生只需要登入其專屬帳戶（登入資料請參閱學校派發的標貼），便可以瀏覽、觀看及聆聽網頁內容。有關網頁的詳細介紹，可參閱 <https://qrgo.page.link/pidM9> 及 <https://qrgo.page.link/JbvnV>。

如對「賽馬會校園靜觀計劃」330 學校網頁有任何疑問，可直接致電 2782 2812 或電郵至 330jcsmp@nlpra.org.hk 與計劃職員聯絡。

校長： 
陳寶玲

二零二一年六月十五日

通告第 299/2020 號 回 條

【「賽馬會校園靜觀計劃 - 體驗計劃」網頁資源】

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。

() 班學生： _____ ()

家長簽署： _____

二零二一年六月 日