

仁德天主教小學

Yan Tak Catholic Primary School

賽馬會校園靜觀計劃

330 親子靜觀初體驗工作坊

日期：2023年5月6日（星期六）

時間：10:00-11:30 a.m.

地點：本校禮堂

內容：靜觀親子體驗活動、如何應用靜觀在親子關係中



靜觀呼吸，覺察當下
靜觀之法，減壓自療
靜觀之態，融入家庭



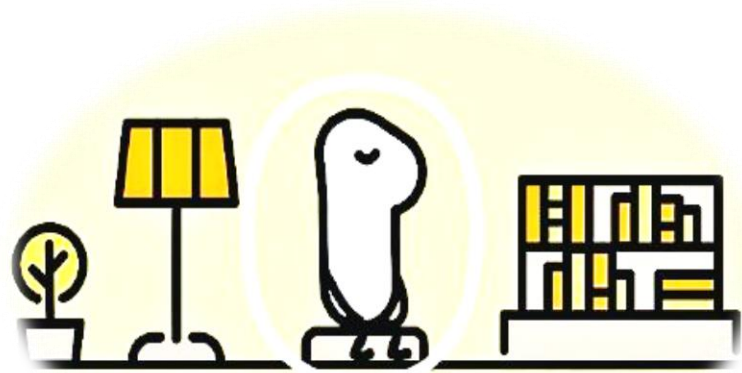
330 家長靜觀講座

日期：2023年5月27日（星期六）

時間：10:00-11:30 a.m.

地點：本校禮堂

內容：家長學習製作心靈樽、靜觀練習、
改善親子關係的方法



主講：新生精神康復會

報名方式：

電話 2463 6171

網上 <http://www.yantak.edu.hk>

（本校網頁-幼稚園家長資訊-幼小活動）

名額有限，額滿即止。

所有活動相片將上載到本校網頁及 FB

