

仁德天主教小學
2024至2025年度 通告第115A號
「鬆一鬆」靜觀家長小組

敬啟者：

教育局去年發放了一筆過家長教育津貼讓學校加強推行家長教育課程，支援家長情緒及管教需要，以提升家校合作及正向親子關係。家長平日生活繁忙，面對各種壓力難免會影響到身心健康，而靜觀已被證實有助減低壓力及舒緩情緒困擾，能讓人更常感受正面情緒和提升抗逆力，並有助培養正面的人生態度，故本校特意安排家長靜觀小組，讓家長可以有一個安心、舒服的環境放鬆自己，照顧身心靈健康。茲將詳情臚列如下：

活 動	「鬆一鬆」靜觀家長小組			
日 期 (星期三)	27/11	4/12	11/12	18/12
時 間	上午 9:00-10:30			
形 式	學校禮堂			
內 容	透過靜觀練習，減低壓力及舒緩情緒			
負責導師	梵高爸爸心靈藝術學院合資格導師、學校社工白曉儀姑娘			
人 數	15人			
備 註	1. 如報名人數超出限制，將以抽籤形式選出參加名單， <u>結果將於 15/11 個別通知，如未有收到通知，即未能參與是次活動</u> 2. 如有任何查詢，請致電 2463 6171 與學校社工白姑娘聯絡。			

此致
貴家長



仁德天主教小學校長

羅淑貞

謹啟

(羅淑貞)

二零二四年十一月十一日

回 條

(請於11月12日或以前採用eClass Parent App簽署通告回條)

敬覆者：

頃閱 貴校2024至2025年度通告第115A號有關【「鬆一鬆」靜觀家長小組】事宜，內容業已知悉。

本人 * 參加 / 未克參加 上述小組。

此覆
仁德天主教小學校長

班學生姓名：_____ ()

家長簽署：_____

二零二四年十一月 日
*請在適當的方格內填上✓號