

海怡寶血小學

二零二零至二零二一年度小一、小二、小四及小五「網上家長有節目」事宜

敬啟者：

本校一向關心學生成長，重視家校合作。為支援家長協助子女，現將舉行「家長有節目」系列的家長教育工作坊，目的是協助家長支援子女在成長上的需要，講者為香港青年協會青苗計劃社工黃詠欣姑娘，費用全免。講題資料如下：

日期：18/05/21 (二)

時間：上午 11:00-正午 12:00

主題：「靜觀」訓練

內容：呼吸練習、細嚐食物(請預先準備提子乾或任何乾果類食物)、身體掃描

形式：Webex

工作坊連結：<https://preciousbloodprimaryschoolsouthhorizons.my.webex.com/meet/parentchild>

何謂「靜觀」？

「靜觀」Mindfulness，是指利用練習，有意識地、不加批判地，留心當下此刻而生起的覺察，清晰全面地觀察自己的身體、思想、情緒及行為的狀態，和它們之間的互動，從而達致照顧自我身心靈的需要。

注意事項：

1. 參加的家長當天請**提早 5 分鐘**進入 Webex 的連結，即上午 10 時 55 分。
2. 在工作坊前，請先在「個人設定」以 貴子女的班別及中文全名作用戶名稱，如 3A 陳小文。
3. 參與工作坊時，家長可安排一個能夠讓自己放鬆及安靜下來的空間。

如對是次工作坊有任何查詢，可致電學校社工與王姑娘聯絡。

此致

貴家長台鑒

校長

黃德才

謹啟

二零二一年五月七日