

保良局莊啟程第二小學

「靜觀練習」親子工作坊

各位家長：

為了協助 貴家長有效支援子女，發揮正面的影響，以配合其子女的學習需要，本校現舉辦「靜觀練習」親子工作坊，透過練習靜觀可以幫助減輕壓力和焦慮，放鬆身心，專注當下的狀態。現誠意邀請 貴家長報名參加。茲將活動有關事項臚列如下：

主題：	「靜觀練習」親子工作坊
講者：	楊名殷博士 (臨床心理學家, Leeds Group Consultancy Limited)
日期：	2025 年 4 月 11 日(四)
時間：	下午 3:00 - 4:30
對象：	所有小一至小六學生及其家長
地點：	課室或特別室(稍後通知)
備註：	● 如因教育局宣佈停課或其他特殊情況而無法上課(如因天氣或風暴關係)，校方會另作安排或取消。 ● 請有興趣之家長請於 3 月 28 日(五)或之前回覆電子通告之連結。

如有任何查詢，請致電 2462 1722 與鄺敏儀主任聯絡。

校長：



(李詠琴)

二零二五年三月十八日

回 條

李校長：

本人已知悉「靜觀練習」親子工作坊事宜，並且有意出席，預計_____名成年人及_____名本校子女出席是次工作坊。

()班學生：_____

家長簽署：_____

家長姓名：_____

日期：_____