

海怡寶血小學

二零二一至二零二二年度賽馬會「樂天心澄」靜觀練習通告

敬啟者：

香港大學社會科學院現正進行一個旨在提升家長及學生身心健康的計劃——賽馬會「樂天心澄」靜觀文化行動。

研究顯示，靜觀練習有助提升抗逆力，使我們能面對壓力和焦慮，培養正面的人生態度。為使大家能從靜觀練習中獲益，賽馬會推出免費的手機應用程式，內有適合親子進行的靜觀小活動，例如靜觀呼吸和靜觀伸展，好讓家長可隨時隨地使用程式與孩子在家中進行靜觀練習。

此外，靜觀練習亦有助減低家長的壓力，提升情緒調節的能力，促進與子女的正面溝通，改善親子關係。家長可利用應用程式內的靜觀練習聲檔、練習計時器、在家體驗靜觀練習，從忙碌的生活中取得平衡。

學生將獲派發是次活動的書籤，書籤上已印有以上靜觀練習的二維碼，家長亦可輸入連結 jcpanda.hk/app，下載應用程式，體驗靜觀練習。

請家長與 貴子弟積極嘗試，以提升身人心健康。如有查詢，歡迎致電許家慧主任。

此致

貴家長台鑒

校長

黃德才

謹啟

二零二二年五月二十五日

通告<e406>