

## 海怡寶血小學

### 二零二一至二零二二年度小四至小六「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廖麗英姑娘，費用全免。講題資料如下：

日期：	31/5/22 (二)
時間：	上午 11:15-下午 12:45 (1.5 小時)
地點：	學校 地下大會議室
主題：	「專注當下 覺察呼吸」正念減壓活動
內容：	在照顧及管教子女的過程中，父母總會因期望落差或子女的表現而感到壓力和疲累。是次正念體驗活動，將與家長一同體驗正念呼吸、學習正念步行及正念十式運動，讓家長在繁忙的工作及照顧中，覺察自己的呼吸，專注當下一刻，體會身心合一的平靜。
備註：	1. 穿著輕便服裝、準備外套或披肩 2. 請家長及早準備新版「安心出行」應用程式和電子針卡，及留意「疫苗通行證」分階段執行的的要求，進入校園必須使用「安心出行」及出示有效通行證規定：電子針卡、或紙本針卡、或「新冠疫苗接種醫學豁免證明書」。

如有查詢，請致電 5802 2400 聯絡學校社工王姑娘。

此致  
貴家長台鑒

校長

黃德才

謹啟

二零二二年五月二十六日

通告<e409>