

齋色園主辦可銘學校

有關「成長的天空『自我關懷，靜觀當下』家長工作坊」事宜

(通告第 130 / 2020 號)

致四至五年級學生家長：

疫情已持續了一段長時間，學校停課，學生改為在家進行網課，家長的管教壓力增加，除了要照顧日常家庭事務外，還要加強家居清潔及消毒，更要安排子女上網課，家長定必感到身心俱疲。面對社交環境及生活方式的轉變，確實令家長們耗盡心神，就算想建立優質的親子時間，也頓成困獸之鬥。

學習靜觀，能有效幫助家長停下急速的腳步，關心一下自己，將躁動轉化為平靜，更可培養愛與耐性，這樣才能做到真正聆聽孩子的需要。家長工作坊的詳情如下：

名稱	自我關懷。靜觀當下。家長工作坊
內容	以靜觀緩解教養子女壓力，讓家長照顧好自己的身心
日期及時間	4月17日(星期六)上午10:00-11:30
會議平台	ZOOM Meeting (請家長預早下載程式)
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 因講座重視與參加者的交流，請參加者準備可收音和視像功能的電話/電腦參與；</li> <li>· 請盡量於寧靜和不受騷擾的地方進行講座（避免在戶外及公眾地方）；</li> <li>· 講座期間不可錄影和攝影。</li> </ul>
備註	請家長自行預備一件細小的食物，可以是提子乾、新鮮提子、車厘子、士多啤梨、朱古力等等

如對家長講座有任何疑問，請致電 2445 0101 與學校社工方嘉欣姑娘聯絡。

校長 譚鳳婷 謹啟

二零二一年四月十二日



負責人：方嘉欣姑娘