

博愛醫院鄧佩瓊紀念中學  
2月15日《家長靜觀工作坊》

親愛的家長：

我們誠邀您參加即將舉行的家長靜觀工作坊。學習靜觀當下，可以幫助家長更有智慧地應對源於自身、養育孩子、伴侶關係和家庭的壓力。此工作坊讓家長體驗靜觀及學習基本頌鉢技巧，達到自我關懷。願每位家長都能懷抱初心、慈心、同理心，自在面對教養子女的苦與樂。

詳情如下：

日期：15-2-2025 (星期六)

時間：上午 10:00 - 下午 1:00 (3 小時)

地點：I.T. Cafe (資訊茶座)

注意事項：

1. 鑒於活動資源珍貴，懇請家長報名前預留相應時間。截止回覆日期：2月3日。如報名人數超出上限，將抽籤選出參加者，結果將於2025年2月7日(星期五)公佈。
2. 活動費用已由校方全數支付，若獲選者因事未能出席，將影響日後報名活動的抽籤機會。
3. 本活動僅限家長參加，同學無需出席。

我們希望能提供一個空間讓您舒緩情緒，提升自我照顧的意識。接觸自己的內在，留意自己的身體及情緒，培養對自我的慈愛，並逐漸擴展至家人及子女。如有任何查詢，歡迎致電24741576 與陳棣玉老師聯絡。

特此通告

貴家長

博愛醫院鄧佩瓊紀念中學

二零二五年一月二十三日

通告編號：24-249(T20)

《家長靜觀工作坊》回條

敬覆者：

本人得悉有關《家長靜觀工作坊》事宜，

本人未能參加《家長靜觀工作坊》

本人有興趣參加《家長靜觀工作坊》

\*本人聯絡電話為 \_\_\_\_\_ (將用作活動聯絡之用)

此覆

博愛醫院鄧佩瓊紀念中學

家長簽署：\_\_\_\_\_

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_ 班號：\_\_\_\_