

【家長信樣本】

(供學校參考，學校可按校本情況加以增刪或修訂)

正向家長教育
靜觀教養工作坊

各位家長：

為促進家長的身心健康，並協助他們掌握支援子女健康成長及照顧子女精神健康的知識和技巧，教育局聯同家庭與學校合作事宜委員會及賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動（由香港賽馬會慈善信託基金捐助），將於 2025 年 8 月 15 日（星期五）舉辦正向家長教育靜觀教養工作坊。

教育局邀請了香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動總監林瑞芳教授擔任工作坊講者，林教授將透過互動體驗向家長介紹靜觀的理念，引導家長學習靜觀練習，讓他們深入了解靜觀的原理與效用。此外，工作坊亦將探討靜觀教養如何幫助家長自身和子女，促進親子關係。是次工作坊費用全免，有關工作坊詳情如下：

活動日期：	2025 年 8 月 15 日（星期五）
活動時間：	下午 6 時 45 分至 8 時 45 分
活動地點：	九龍九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心西座 WP01AB 室
活動對象：	中小學學生的家長

有興趣的家長可直接點擊以下連結或掃描二維碼登記，每位參加者報名時最多可預留兩個名額。所有申請將以先到先得形式處理，額滿即止。如有查詢，請致電 3698 4376 與教育局家校合作及家長教育組聯絡。

https://www.chsc.hk/show_content.php?lang_id=2&c_id=2475&category_id=-1


校長簽署

< 學校名稱 > 校長

< 日期 >

正向家長教育
靜觀教養工作坊

活動簡介：	講者將透過互動體驗向家長介紹靜觀的理念，引導家長學習靜觀練習，讓他們深入了解靜觀的原理與效用。此外，工作坊亦將探討靜觀教養如何幫助家長自身及子女，促進親子關係。
主辦／ 合辦機構：	教育局 家庭與學校合作事宜委員會 賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動（由香港賽馬會慈善信託基金捐助）
活動類型：	工作坊
活動日期：	2025年8月15日（星期五）
活動時間：	下午6時45分至8時45分
活動地點：	九龍九龍塘沙福道19號教育局九龍塘教育服務中心西座WP01AB室
活動內容：	1. 靜觀有什麼效用？ 2. 什麼是靜觀？ 3. 為什麼靜觀有效用？ 4. 靜觀怎樣幫助教養孩子？
活動講者：	林瑞芳教授 林瑞芳教授是香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動的總監。此行動的願景是透過推動靜觀教育和研究，以及在學校推廣靜觀文化，提升本港學生、教師和家長的精神健康。
活動對象：	中小學學生的家長
語言：	主要以廣東話進行
活動報名 截止日期：	2025年8月1日
報名方法：	請於2025年8月1日（星期五）或以前，透過本會網頁 (https://www.chsc.hk/show_content.php?lang_id=2&c_id=2475&category_id=-1) 於網上登記。 所有申請將以 先到先得 形式處理，額滿即止。 如有查詢，請致電3698 4376與教育局家校合作及家長教育組聯絡。
備註：	敬請家長 避免帶同子女出席工作坊 。 為自己和他人的健康著想，參加者若身體不適，請戴上口罩或避免參與工作坊。

惡劣天氣的特別安排

- 如天文台於活動舉行當日下午4時45分或以後發出黑色暴雨／八號或以上熱帶氣旋警告信號，有關活動將會取消，恕不另行通知。