

天主教普照中學
家長通告 [2017/2018] 第26號
「愛自己-- 靜觀小組」事宜

各位家長：

靜，即安靜，在生活中忙碌繁亂的心態中找回平靜。觀，即觀察自己身心的經驗，包括情緒、思想和行為反應，以及觀察周邊事物的變化，令我們掌握當下發生的事情。修習靜觀不但能讓學生認識自己、學習愛護和肯定自己，更能提高學生的自我覺察能力和專注力。因此，學校將舉辦靜觀小組，由靜觀導師關詩敏女士，以及社工黃翠珊姑娘帶領學生體驗靜觀活動。詳情如下：

	小組	工作坊
日期：	2017年10月9、11、16、18日； 2018年4月9、11、16、18日	2017年12月9日(六)； 2018年2月10日(六)
時間：	下午3時40分至5時正	上午9時至中午12時
地點：	鯉魚門體育館活動室	
節數：	8節	2節
費用：	全免(已由校方全數支付靜觀導師和場地費用)	
備註：	1. 小組開始前，靜觀導師將約見學生作個別評估； 2. 於小組進行當天，學生須於下午3時40分於學校社工室集合，並步行約10分鐘前往鯉魚門體育館活動室； 3. 於小組進行當天，學生將未能出席班主任檢討課。	

如有任何查詢，可致電2347-9907與學習支援主任謝力偉老師或學習支援社工黃翠珊姑娘聯絡。

天主教普照中學
校長 李劍華



二零一七年九月七日

✂

家長回條
家長通告 [2017/2018] 第26號

李校長：

本人已知悉有關「愛自己-- 靜觀小組」的通告詳情，本人 * 同意/不同意
* 小兒/小女 參加。

()班 學生()
家長姓名：_____
家長簽署：_____
家長聯絡電話：_____

二零一七年____月____日

(*請刪去不適用者；回條交予社工黃翠珊姑娘或陳樂同小姐)