

天主教普照中學

家長通告 [2018/2019] 第119號

「『靜靜愛自己』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，以及社工陳斯琪姑娘帶領參與小組的學生體驗靜觀活動。詳情如下：

日期：	2018年11月28日； 12月4、12、17日； 2019年1月9、16、23、30日
時間：	下午4時15分至5時15分
地點：	學校課室
費用：	全免

如有任何疑問，可致電 2347-9907 與謝力偉老師或社工陳斯琪姑娘聯絡。

天主教普照中學
校長 李劍華



二零一八年十一月二十一日

✂-----

家長回條

家長通告 [2018/2019] 第119號

李校長：

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

_____ 班學生姓名：_____ ()

家長姓名：_____

家長簽署：_____

家長聯絡電話：_____

二零一八年_____月_____日

(*請刪去不適用者。同學需於11月26日或之前把回條交予陳樂同小姐)

18/19【靜靜愛自己】靜觀小組 P.119

Chan LT