

救世軍田家炳學校通告

敬啟者：

有關「小一學生心靈樽應用工作坊」事宜

學校為了培養學生能覺察自己的情緒，以提升身心靈健康，特別為小一學生舉行「小一學生心靈樽應用工作坊」。是次工作坊讓學生藉著心靈樽練習靜觀，更瞭解自己不同的思想及情緒，並學習如何透過「一吸一呼心靈樽」練習專注當下和回應情緒。

老師將於11月6日「STEAM+」時間內教導學生認識和應用「心靈樽」。工作坊所需物品將於當日派發，請妥善保存，可在家中持續使用。

工作坊進行日期	2023年11月6日(星期一) STEAM+時間
工作坊派發物品	1. 「心靈樽」(不可食用)； 2. 「心靈樽日記」活動手冊。

此外，當日老師會教導學生如何登入「賽馬會校園靜觀計劃」330學校網頁(<https://jcschoolmindfulness.org/>)來完成靜觀練習，學生可以每天利用個人帳號自行登入網站完成練習(路徑：登入網站 > 靜觀聲音導航 > 靜觀練習)。登入網頁的個人帳號及密碼(學生及家長)於當天活動後貼在學生手冊第80頁內。

如家長有任何查詢，歡迎致電本校與社工莫姑娘聯絡。

此致

各家長

主曆二零二三年十一月一日
*請保留此通告，以便查閱。

校長



陳志斌

謹啟



TKP2023-177-張主任

回 條(11月5日或之前以電子回條簽知)

敬覆者：

本人已詳閱並知悉二零二三年十一月一日發出之「小一學生心靈樽應用工作坊」通告。

此覆

救世軍田家炳學校

家長簽署：_____

家長姓名：_____

學生姓名：_____

班 別：_____ ()

聯絡電話：_____

主曆二零二三年十一月 日

通告存至2024年7月30日銷毀