



致家長通告 編號：LP25072

正向家長教育—靜觀教養網上工作坊

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 2026 年 1 月 30 日(星期五)舉辦正向家長教育靜觀教養網上工作坊。

教育局邀請了香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動教育心理學家關匡宏博士擔任工作坊講者，關博士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：	2026 年 1 月 30 日 (星期五)
活動時間：	下午 6 時 30 分至 7 時 45 分 (下午 6 時 15 分開始登入)
活動形式：	透過 Zoom 軟件，以網上形式進行 (獲取錄的家長將於工作坊舉行前兩天收到電子郵件，內附網上工作坊連結及登入資訊。)
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，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=2509&category\\_id=-1](https://www.chsc.hk/show_content.php?lang_id=2&c_id=2509&category_id=-1)



校長



(卓德根)

2026 年 1 月 16 日