



敬啟者：

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動：「基礎靜觀課程」

本校於2020年參與了香港大學舉辦的賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動。期望透過有系統的「靜觀課程」，協助學生提升注意力及面對壓力。該課程由英國慈善組織 Mindfulness in Schools Project (MISP) 學校靜觀計劃研發，再根據本地所需翻譯成中文課程教材。本校期望透過上述課程，讓同學認識和享受靜觀，並練習將靜觀融入日常生活，掌握如何體會生命中的美好。

靜觀(Mindfulness)已被眾多研究證實有助減低壓力及紓緩情緒困擾，練習靜觀能讓人更能感受正面情緒和提升抗逆力，並有助提高選擇性注意力、執行性注意力和工作記憶。敬希家長鼓勵貴子弟參與課程。詳情如下：

課程目的：	讓學生學習靜觀的生活技能，令他們： ● 更專心地學習； ● 更有技巧地面對壓力和焦慮； ● 感到更快樂、更平靜和更滿足； ● 與他人相處得更融洽； ● 在不同範疇中表現得更好等。
課程內容：	透過10星期課程，學生參與不同活動、討論和課堂練習來學習靜觀。課程內容包括如何提升注意力、面對壓力和焦慮及應付壓力、細味生活中的美好事物等。
日期及時間：	逢星期三 14:15-15:15 (24/11、1/12、8/12、5/1、16/2、23/2、2/3、9/3、16/3、23/3)
地點：	010及014室
對象：	中一至中三級同學
名額：	2班 每班25人
教授老師：	孔敏芳副校長、林素貞老師
備註：	● 費用全免 ● 課程內容並沒有任何宗教成分 ● 參加者必須提交疫苗針紙副本(一針或兩針) ● 完成後學生獲發MISP學校靜觀計劃證書

如有查詢，請致電2464 3731與林素貞老師或楊姑娘聯絡。

此致

中一至中三級家長

仁愛堂田家炳中學校長
吳潔容謹啟

二零二一年十一月九日

回條(須於16/11日前交回108室楊姑娘)

敬覆者：

本人知悉學校有關賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動：「基礎靜觀課程」通告的內容。

本人 同意*敝子弟/受監護者_____班學生_____ (姓名)參與「基礎靜觀課程」。

本人 不同意*敝子弟/受監護者參與「基礎靜觀課程」。

此覆

仁愛堂田家炳中學校長

班 別：_____ 班號：_____

學生姓名：_____

家長簽署：_____

二零二一年十一月 日

No. 21-22/29

* 請刪去不適用者。 請 合適方格。