

靜觀教養網上工作坊

活動簡介：	講者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及子女，促進親子關係。
主辦／合辦機構：	教育局 家庭與學校合作事宜委員會 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）
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
活動內容：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 靜觀有什麼效用？ 2. 什麼是靜觀？ 3. 為什麼靜觀有效用？ 4. 靜觀怎樣幫助教養孩子？
活動講者：	<p>關匡宏博士</p> <p>關匡宏博士是香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動的教育心理學家。此行動的願景是透過推動靜觀教育和研究，以及在學校推廣靜觀文化，提升本港學生、教師和家長的精神健康。</p>
活動對象：	中小學學生的家長
語言：	主要以廣東話進行
活動報名 截止日期：	2026年1月27日
報名方法：	請於2026年1月27日（星期二）或以前，透過本會網頁 (https://www.chsc.hk/show_content.php?lang_id=2&c_id=2509&category_id=-1)於網上登記。所有申請將以 <u>先到先得</u> 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。
備註：	獲取錄的家長將於 <u>工作坊舉行前兩天</u> 收到電子郵件，內附網上工作坊連結及登入資訊，請參加者確保填寫的電郵地址正確。如沒有收到電郵通知，請致電3698 4376與教育局家校合作及家長教育組聯絡。

惡劣天氣的特別安排

- 如天文台於活動舉行當日下午4時30分或以後發出黑色暴雨／八號或以上熱帶氣旋警告信號，有關活動將會取消，恕不另行通知。