



2025/2026 年度 通告 (117)
靜觀親子工作坊

敬啟者：

本活動藉着體驗一系列靜觀小遊戲及分享靜觀練習技巧，以幫助家長和孩子在家進行靜觀練習，並建立習慣，從而提升效率和創造力，減少壓力和改善情緒，促進身心靈健康。有關活動詳情如下：

活動日期：	22/11, 29/11, 6/12(星期六)共三節
活動時間：	下午 12:45-1:45
活動地點：	本校禮堂
對象：	小一至小六學生和家長
費用：	全免
講者：	靜觀生活體驗及培訓中心導師
名額：	20 個家庭(一名學生和一名家長為一個家庭)
服裝：	學生和家長(學生要穿本校運動服，家長都要穿運動服)
● 如報名人數超出限額，學校將以抽籤決定，獲選者與未能獲選者將會在 11 月 17 日或之前收到即時訊息通知。 ● 此乃家長學院課程之項目，若出席率達七成或以上，參加家長可獲學分 5 分，本學年尾結算時，如家長獲得 15 分或以上，將獲頒發證書，以作嘉許。	

請家長積極參與上述活動並於 11 月 10 日或以前簽妥電子回條。如有問題，歡迎致電學校 26702297 聯絡蘇志聰主任或郭敏琪老師。

此致

貴家長

粉嶺公立學校校長



2025 年 11 月 3 日

余美賢 謹啟

1. 請家長保留此通告，留意活動日期及時間。
2. 請確認在上述活動舉行的同時並沒有參加其他校內活動。

如天文台於課程/活動開始前 2 小時發出 8 號或以上熱帶氣旋信號、紅色或黑色暴雨警告，是日課程/活動取消，稍後另作安排。

2025/2026 年度 通告 (117)
靜觀親子工作坊

學生姓名：_____ ()
班 別：_____

敬覆者：

本人已知悉有關家長靜觀工作坊，並 ☐ 有意 / ☐ 無意參與是次活動。

此覆

粉嶺公立學校校長

家長簽署：_____
家長姓名：_____
聯絡電話：_____
二零二五年 月 日

*請在適當 ☐ 內加 “✓”。負責老師：蘇志聰主任及郭敏琪老師