



聖公會白約翰會督中學  
S.K.H. BISHOP BAKER SECONDARY SCHOOL

新界 元朗 鳳攸南街十號  
NO. 10 FUNG YAU STREET SOUTH, YUEN LONG, N.T.  
TEL: 24754778-9 FAX NO.: 24799150



家長教育~「家庭靜觀與自我關懷」延伸家長工作坊 LTP24/076

敬啟者：穩定和諧的家庭氣氛，有助青少年子女健康成長，教育子女勞心勞力，少不免為家長帶來情緒，本校家教會用心支援家長情緒需要，現特別安排工作坊，讓我們一同學習如何關顧自己。

工作坊詳情如下：

日期：12月7日

時間：早上 8:45-10:15

對象：約 30 位家長

主題：延伸/深化/跟進-家庭靜觀與自我關懷

內容：

- 靜觀的核心概念與好處
- 靜觀基本功
- 呼吸與放鬆練習
- 愛錫自己的正面思維與行動習慣，製作靜觀瓶

費用：全免（課程費用由家校合作活動津貼資助）

需交按金\$50（款項將於出席時退回，如缺席恕不退回按金）

報名方法：20/11/24 前填妥回條，連同按金交回班主任。

如有查詢，可致電本校 24754778 聯絡家長教育幹事劉雅雯老師。

此致

各位中一家長

校長 \_\_\_\_\_ 謹啟

  
(王力克)

二零二四年十一月十六日



回條：家長教育 ~ 「家庭靜觀與自我關懷」延伸家長工作坊 LTP24/076

敬覆者：有關家長教育工作坊事宜敬悉。

(請在適當位置加上✓號)

本人將參加是項家長教育工作坊，並付上按金\$50。

本人將不會參加是項家長教育工作坊。

此覆

聖公會白約翰會督中學  
王力克校長

\_\_\_\_\_ 班學生 \_\_\_\_\_ ( )

家長聯絡電話：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

二零二四年十一月 \_\_\_\_\_ 日

註：請將回條及工作坊費用於 20.11.2024(星期三)或以前交班主任轉交校務處鄭小姐。

主講嘉賓介紹：.

講員：張笑容女士 (笑容生活教室總監)

- \* 註冊社工、親子教育及理財顧問、資深傳媒人，2015 年創辦「笑容生活教室」。
- \* 培訓經驗：曾到數以百計幼稚園、小學、中學及公私營機構主持培訓
- \* 專業經驗：曾主持或監製多個電台/電視時事、教育、親子節目，包括《頭條新聞》、《五稜鏡》、《自由風自由 Phone》、《清談一點鐘》、《笑容從家開始》等。
- \* 專業資格：持有精神健康急救証書(關懷青少年版)、香港古樹茶文化學會認可茶藝師(中級)、GCDF 全球生涯發展師/培訓師、NLP 高級執行師、MBTI 性格施測師(StepI,II)、國際理財規劃師(2021)、認可兒童財商導師(CCFQI)、香港調解聯盟認可調解員。
- \* 學歷：香港中文大學社會科學(社會工作)碩士、美國三藩市州立大學文學碩士
- \* 親子教育著作《直播室裏的媽媽》《孩子，你是我最幸福的一堂課》《給孩子的幸福維他命》