



Panda

賽馬會「樂天心澄」
靜觀校園文化行動

Jockey Club "Peace and Awareness"
Mindfulness Culture in Schools Initiative

主辦院校



Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院

社
科
人
Socientist

捐助機構

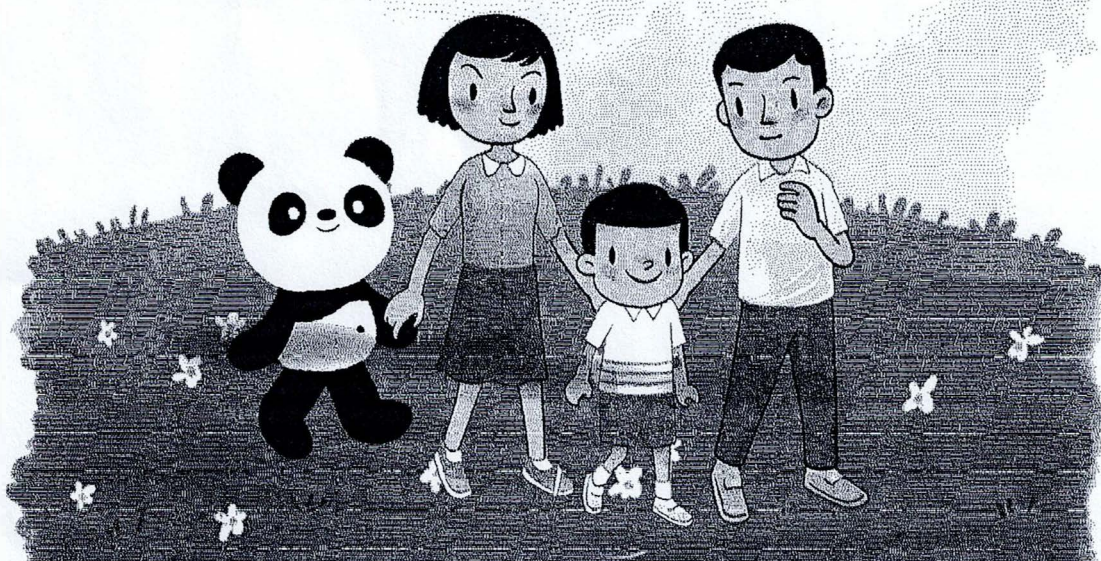


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

140 YEARS

靜觀教養家長課程

Mindful Parenting



日期：2025年10月14日至12月16日（逢星期二）

*詳細日子請見報名連結

地點：油蔴地天主教小學（海泓道）

地址：九龍油蔴地海泓道10號〔鄰近奧運港鐵站〕

課節：為期九星期，每星期一節，每節2.5小時

對象：育有就讀小學的子女，並從未參與八星期靜觀課程的家長

語言：廣東話

費用：全免

截止報名日期：2025年 9月12日

報名連結：



bit.ly/4lvZ96R

若有任何查詢，請電郵 jcpanda@hku.hk 或致電 3917-5176。



Jockey Club "Peace and Awareness"
Mindfulness Culture in Schools Initiative

賽馬會「樂天心澄」
靜觀校園文化行動

Address: Room 9.30, 9/F, The Jockey Club Tower,
Centennial Campus, The University of Hong Kong,
Pokfulam Road, Hong Kong
Tel: (852) 3917 5176 Fax: (852) 2517 0806
Website: www.jcpanda.hk Email: jcpanda@hku.hk

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動
免費「靜觀教養家長課程」

香港大學社會科學學院賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 將於 2025 至 26 學年為家長開辦免費「靜觀教養家長課程」，內容包括一節簡介課及八節「靜觀教養家長課程」。課程將有助家長減壓，改善親子關係及孩子的行為問題。

相關的詳情如下：

日期:	2025 年 10 月 14、21、28 日，11 月 4、11、25 日， 12 月 2 日、9 日、16 日（逢星期二）
時間:	每週一節，每節 2.5 小時（詳情請見隨函附上的單張）
地點:	油蔴地天主教小學（海泓道）[鄰近奧運港鐵站]
對象:	育有就讀小學的子女，從未參與八星期靜觀課程的家長
語言:	廣東話
報名:	請於 2025 年 9 月 12 日（星期五）或之前於網上填寫報名表  網址： bit.ly/3JxUELP

報名須知：

1. 除了每星期的課堂學習，家長每天也需在家做 45 分鐘的靜觀修習。
2. 課程費用全免，但家長在完成簡介課（九節中的第一節，必須出席）後需繳交一張港幣 500 元的支票（抬頭為「香港大學」）作按金。
3. 出席七節或以上的家長，可獲發還按金取得證書。

名額有限，請儘快報名。

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動
香港大學社會科學學院

主辦院校 Organised by:



Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院

社
科
人
Socials

捐助機構 Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust