

親愛的校長：

### **家長講座（三）愛護自己「身心靈」：建立更好的親子關係**

在繁忙的課業中，尤其是在考試期間，孩子和家長或多或少會面對一些壓力，影響精神面貌，如缺乏休息，更會影響睡眠質素，甚或有機會影響到健康。然而，增加對精神健康的認知，不單有助家長及早察覺孩子的狀況，也有助改善親子關係，助大家一同從容地面對課業。

香港教育城將舉辦「家長講座：愛護自己『身心靈』：建立更好的親子關係」，邀請專家分享既簡單又實用的紓壓方法與心理健康貼士，讓家長和孩子能夠提升情緒韌性，從而建立更好的親子關係。講座詳情如下：

日期：2026 年 1 月 17 日（星期六）

時間：上午 11:00 至 下午 12:45

形式：線上（Zoom）

語言：粵語

講題及講者：

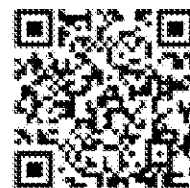
講題一：關注子女精神健康

李凱天女士（香港心聆署理高級經理—培訓及營運）

講題二：靜觀校園經驗分享

陳輔仁先生（佛教志蓮小學主任）

活動家長信：



誠邀 貴校向家長發放是次講座活動訊息，請掃描二維碼下載活動家長信。如有查詢，歡迎電郵至 [wallis.lo@hkecl.net](mailto:wallis.lo@hkecl.net) 或致電 2624 1073 與盧女士聯絡。

香港教育城 謹啟