



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
Sober Hall

捐助機構 Funded by:



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



PandaA

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

捐助機構

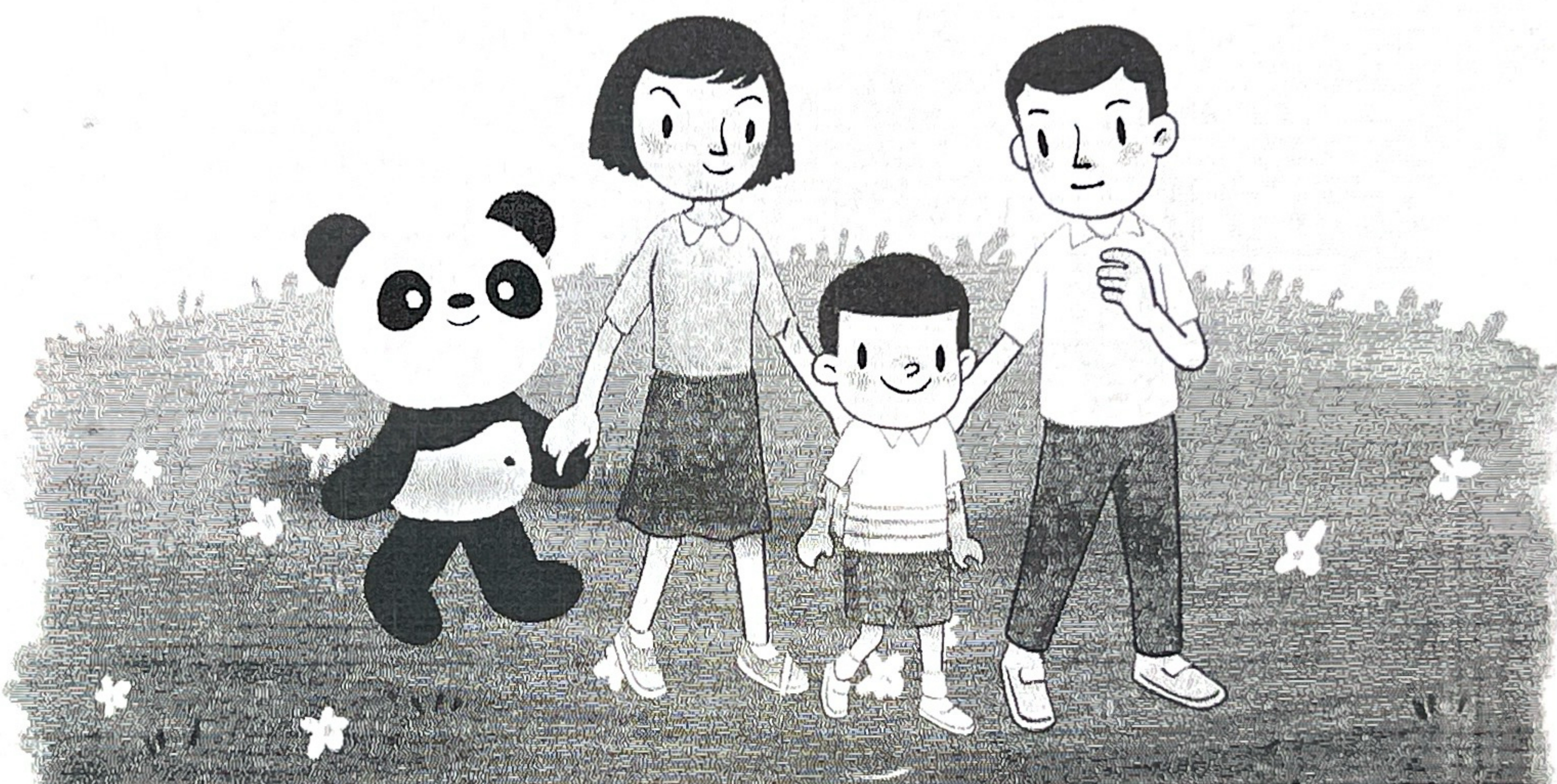


香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

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。