

## 青山天主教小學

「別急著催孩子：正念打造高效能」家長講座

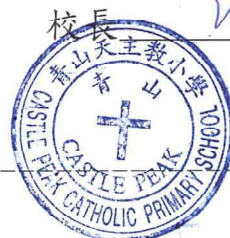
敬啟者：現今社會節奏快速，父母急於催促孩子完成任務，分秒必爭，這樣反而可能影響孩子的心情和學習效率。因此，本校邀請了明愛小學學生輔導服務舉辦家長講座，期望介紹「正念」的理念，幫助家長學會如何以正念態度陪伴孩子，提升孩子的專注力和自我調節能力，從而建立高效能的學習和成長環境。活動詳情如下：

日期：5/11/2026（星期四）  
 時間：上午 9：00 - 10：30  
 地點：本校 109 室  
 對象：全校家長  
 費用：全免  
 備註：如有垂詢，歡迎致電 2457 4634 與學校社工梁桂裳姑娘聯絡。

此致

貴家長台鑒

主曆二零二六年十月二十二日



(許加路)

謹啟

129/2627/E

&lt;回條&gt;

「別急著催孩子：正念打造高效能」家長講座

敬覆者：本人已知悉有關上述家長講座之內容及安排，本人

\* ☐ 同意出席，共\_\_\_\_\_位家長。☐ 不同意出席是次家長講座。

此覆

青山天主教小學校長

( 班)學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )

家長姓名(正楷)：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

主曆二零二六年 月 日

\*請在適當的空格內加上✓號。