



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

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

各位家長：

關注精神健康 提升家庭正能量**報名參加免費家長課程 及 網上觀賞得獎短片《你在嗎》**

新學年剛開始，學生和家長或許都面對不少挑戰，承受著一定的壓力。香港大學社會科學學院賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動一直關注本港學生、家長及老師的精神健康。為支援家長和孩子的情緒健康，改善親子關係，賽馬會「樂天心澄」將為家長提供以下服務：

1. 免費靜觀教養家長課程

課程有助家長減壓，改善親子關係及孩子的行為問題。相關詳情如下：

日期：	2024 年 10 月至 12 月（上學期）或 2025 年 2 月至 5 月（下學期） （由於課程有研究成分，家長將會被隨機編派在上學期或下學期上課）
時間：	每週一節，共九節；每節 2.5 小時
地點：	選擇一）聖公會基福小學 [鄰近長沙灣港鐵站] 選擇二）油蔴地天主教小學（海泓道）[鄰近奧運港鐵站] 選擇三）軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）[鄰近銅鑼灣港鐵站]
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
報名：	2024 年 9 月 19 日（星期四）或之前於網上報名 www.jcpanda.hk/mp24

**2. 網上觀賞得獎短片《你在嗎》**

為讓家長重新思考與孩子的相處之道，改善親子關係，賽馬會「樂天心澄」邀請了麥婉欣導演執導，聯同實力派演員陸駿光、潘芳芳和李昀蔚主演短片《你在嗎》。短片於美國獨立短片獎（洛杉磯）中勇奪多個獎項，包括最佳外語短片（評審團特別獎）、最佳兒童短片、最佳原創劇本及最佳女導演，而陸駿光和李昀蔚，則分別奪得最佳男演員和最佳小演員的殊榮。短片的預告片和精華版已上載至賽馬會「樂天心澄」網站，歡迎收看。

觀賞《你在嗎》：

www.jcpanda.hk/movie

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

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:

社
科
人
Socialist

捐助機構 Funded by:

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