家長靜觀活動

過去十年，愈來愈多研究發現，靜觀修習可以顯著減低家長壓力，促進孩子和家庭的健康和幸福。有見及此，本校特別每年舉辦家長靜觀活動，期望家長能夠透過靜觀修習察覺當下，感受到靜觀帶來的平靜安穩，讓身心得到休息。

。

2021年家長靜觀工作坊

介紹不同的靜觀練習和親子練習方法

2021年家長靜觀小組

透過靜觀活動的分享和交流與家長同行

2022年家長靜觀工作坊

學習以不評斷、不分析、不標籤、不回應、接納，如是及純粹察覺的態度進行靜觀練習