

2019/20 乙類通告第 75 號

各位家長：

「寬心自在」心情舒緩家長工作坊

現今社會節奏急速，都市人面對不同的生活壓力，特別是家長一旦情緒波動，直接影響親子關係。故本校與香港公教婚姻輔導會合作，安排是次工作坊，透過減壓訓練與藝術治療活動的結合，除協助自我紓解壓力之外，亦能提高自我覺察與自我照顧之能力，為家長減減壓，打打氣。

工作坊詳情如下：

日期	2019 年 11 月 27 日(星期三)
時間	9:00a. m. - 10:30a. m.
地點	本校地下活動室(一)
對象	全校學生家長
內容	<ul style="list-style-type: none"><li>• 有氧呼吸與伸展</li><li>• 靜觀呼吸方法</li><li>• 自我照顧及正念思維</li><li>• 和諧粉彩心靈初探</li></ul>

為促進家校合作，攜手培育健康孩子，校方鼓勵家長積極參與是次工作坊。每節小組均可獲得「家長教育活動獎勵卡」蓋印一個。如有查詢，請致電聯絡社工鄺展新先生。



校長 黃翠嫻

二零一九年十一月七日

2019/20 乙類通告第 75 號

回條

黃校長：

「寬心自在」心情舒緩家長工作坊

本人已詳細閱讀乙類通告第 75 號，並清楚其內容。

本人  參加 「寬心自在」心情舒緩家長工作坊，共\_\_\_\_人。 未克參加 「寬心自在」心情舒緩家長工作坊。

\_\_\_\_班學生\_\_\_\_\_ ( ) 家長簽署：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 家長姓名：\_\_\_\_\_

二零一九年十一月 日

\* 在適當的  內加   
[負責老師：鄺展新先生]