



各位家長：

「靜觀當下，舒壓解困」家長工作坊

學校將舉辦一場名為「靜觀當下，舒壓解困工作坊」的活動。這是一個提供給家長們的機會，讓大家共渡一個體驗放鬆身心、紓解壓力的時光。活動內容如下：

活動名稱	「靜觀當下，舒壓解困」家長工作坊
日期及時間	2023年11月07日(星期二)上午9:00-11:00
講座語言	廣東話
對象	P.1-P.6 學生家長
名額	20人(若家長無故缺席將影響日後參予家教會活動之活動，敬情留意)
地點	地下活動室
內容	<p>1. 舒壓工作坊：我們邀請了專業的舒壓教練，將為參與者提供一系列的放鬆和舒壓技巧。這些技巧包括深呼吸、身體伸展、肌肉放鬆等，幫助您釋放壓力，提升身心健康。</p> <p>2. 靜觀練習：靜觀是一種通過專注當下的練習，有助於提高對內在和外在環境的注意力。我們將提供基礎靜觀練習的指導，並帶領大家進入冥想狀態，以實現內心的平靜和放鬆。</p> <p>3. 瑜伽體驗：我們邀請了瑜伽導師，將為您帶來一堂體驗瑜伽的課程。瑜伽以柔和的動作和深呼吸為特色，有助於平衡身心、增強靈活性和提升內在和諧感。</p>
備註	<p>1. 請穿著舒適的運動服裝並攜帶毛巾(或可自備瑜伽墊)。</p> <p>2. 請準時到達活動場地，以免錯過重要的指導和體驗。</p> <p>3. 若參加人數超過上限，名額會以抽籤方式決定，屆時由校方代表及家教會代表共同進行</p> <p>4. 不論入選與否，結果會作個別通知</p> <p>5. 活動如有需要修訂，學校有最終決定權</p>

請家長於 24-10-2023 (星期二) 或以前填妥本電子通告回條，如有查詢，請致電聯絡學校社工鄺展新先生。(家長出席每節可獲「福小正向家長學院」學分 1 分)

主席 黃劍青

二零二三年十月十七日

2023/24 家長教師會通告第 (E020) 號

回 條

黃主席：

「靜觀當下，舒壓解困」家長工作坊

本人已經詳細閱讀家長教師會通告第 E020 號，並清楚明白其內容。

本人 * 樂意參加「靜觀當下，舒壓解困」家長工作坊。

未克參加以上工作坊。

() 班學生 _____ ()

家長簽署：_____

聯絡電話：_____

家長姓名：_____

二零二三年十月 _____ 日

*請在適當 加

[負責老師：鄺展新先生]