



PTA012/2018

各位家長：

**有關「家長靜觀減壓體驗工作坊」事宜**

各位家長每天不辭勞苦照顧孩子，甚或要面對工作壓力，的確令人身心疲累。有見及此，本校將邀請「香港心理輔導網絡」的古緯詩博士來校，為家長舉辦一個「家長靜觀減壓體驗工作坊」，讓家長認識及體驗「靜觀」，幫助自己身心全面休息。

有關活動詳情如下：

主題：家長靜觀減壓體驗工作坊

日期：2019年5月9日（星期四）

時間：下午1:00 - 3:00（請提早五分鐘到達禮堂）

地點：本校三樓視藝室

人數：約50人

費用：全免（由家庭與學校合作活動計劃資助）

導師：古緯詩博士（教育哲學博士、靜觀認知治療(MBCT)認可導師、香港中文大學社會學系及教育學院客座助理教授）

查詢：麥芷瑜姑娘（2475 0328）

備註：若活動當日天文台發出8號熱帶氣旋警告訊號、黑色暴雨警告訊號，或特殊情況下教育局宣佈停課，活動將被取消，詳情將另行通知。

現附上回條，有意參加上述工作坊的家長，請填妥回條後叮囑子女 **4月16日（星期二）** 或前，交回班主任。謝謝！

**歡迎父母/家人同時報名出席！**

家長課程組

二零一九年四月十日

..... ✂ ..... ✂ .....  
【家長靜觀減壓體驗工作坊】回條

PTA012/2018

（不參加者不用交回）

班別：\_\_\_\_\_

學生姓名：\_\_\_\_\_（ ）

參加家長姓名(1)：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

參加家長姓名(2)：\_\_\_\_\_

家長簽覆：\_\_\_\_\_

日期：2019年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

（請於4月16日或之前將回條交回班主任，並由班主任轉交麥姑娘。）