

聖公會曾肇添中學家長教師會

「抖一抖，回回氣」家長小組

敬啟者：養育子女是一份沒有假期、退休、無酬的承擔。愈是著緊子女的成長，家長有沒有發現在過程中，自己也變得繃緊，愈是影響自己的情緒、管教的效果與親子關係。

靜觀減壓課程，已証實為有助減壓及應對不愉悅的情緒，讓參加者專注於當下一刻，減低過去的不快或將來的擔憂對此刻情緒的影響，更能接納眼前發生的限制。家長將於其中一節學習靜觀，有助提昇家長的心理狀態，使更有能力覺察自己和子女的情感需要，有效提昇管教效果。而另外一節則透過學習扭氣球的輕鬆形式，家長可在專注學習中關顧自己的心靈狀況，並在歡愉氣氛中交流管教子女的心得。有關活動內容豐富，歡迎所有家長（會員或非會員）及教師參加。

貴家長參加與否均請填妥下列回條，囑 貴子弟於六月一日（星期三）或以前交回班主任轉交校務處。已報名家長，請準時出席，恕不另行通知。如出發前兩小時懸掛八號風球或黑色暴雨警告，活動將會改期舉行，費用則不會退還。

日期及時間：2016年6月28日(星期二)及7月4日(星期一)

上午10:00 - 中午12:00

負責人：學校社工 - 宗倩瑩姑娘

香港青少年服務處賽馬會恆安綜合青少年服務中心註冊社工-譚彩儀姑娘

地點：地下G05及611室(請於當天留意地下的指示)

此致

貴家長

家長教師會主席

張玉玲

聖公會曾肇添中學校長

王裕泰

二零一六年五月二十六日

通告 (二零一六、五、零一號)

《 回 條 》 (請著 貴子弟於六月一日或以前交回班主任轉交校務處)

敬覆者：本人知悉家長教師會舉辦「抖一抖，回回氣」家長小組活動事宜，並決定

- 參加 28/06/2016(星期二) 扭氣球
04/07/2016(星期一) 靜觀減壓課程

(*請刪去不適用者)

參加者姓名	*會員/非會員
1.	*會員/非會員
2.	*會員/非會員

會員 \$10

非會員 \$20

參加費用共 \$ _____

(於活動當天收取)

不參加

此覆

聖公會曾肇添中學家長教師會

學生家長：_____ 覆 (會員編號：_____)

學生姓名：_____ (班 號)

日間聯絡電話：_____

電話短訊/whatsapp：_____

二零一六年五月二十六日