



軒尼詩道官立小學(銅鑼灣)
家長教師會

查詢電話：9680 9569

第二十八屆家長教師會常務委員會第二號通告

親愛的家長：

「爸媽加油站」(三) 之以靜觀手法舒緩日常的親職壓力

為人父母，少不免會有感到壓力的時候，而練習靜觀則有助舒緩日常的生活壓力。本會將於2021年11月25日舉行第三次家長講座，讓家長認識甚麼是靜觀，並且一起進行簡單的體驗活動。講座詳情如下：

講題	以靜觀手法舒緩日常的親職壓力
日期	2021年11月25日(星期四)
時間	上午9:00至上午10:30
形式	網上視像形式 (有關講座連結會透過HKTE會智能校園行政系統於11月24日(星期三)發放)
講者	明愛全人發展培訓中心 輔導心理學家李劉穎瑩女士
費用	全免
備註	請參加是次講座的家長於活動當天穿著輕便舒適的衣物，以及準備少量的乾果小食(如：提子乾、杏脯肉)，以便進行簡單伸展及靜觀進食體驗。
報名方法	有興趣參加是次講座的家長請於11月22日前進入以下連結報名。 https://forms.office.com/r/zDpYL0s4Ux

為鼓勵家長積極參與，若家長全年出席率達90%或以上，便可參加「爸媽加油站」畢業禮，並獲頒證書乙張。如有興趣出席是次講座，請屆時以子女班別及姓名登入TEAMS，並在講座開始前五分鐘，按下講座連結進入。

家長教師會主席
吳詠詩

二零二一年十一月十六日

(本通告不設回條)