

港九街坊婦女會孫方中小學

家長活動六：「自我關懷」家長講座（系列四）

敬啟者：

孩子在不同的成長階段都會面臨各種挑戰，而作為家長，也必須應對日常的壓力和處理各種家庭事務。因此，家長的身心健康也非常重要，只有在保持良好狀態下，我們才能以更輕鬆和平靜的心態去迎接這些挑戰並支持孩子的成長。為此，本校與和諧之家和諧徑中心攜手合辦了一場名為「自我關懷」的家長講座，旨在幫助家長學會重視自己的身心健康。我們誠摯邀請您參與此次講座。有關活動詳情如下：

活動名稱	家長活動六：「自我關懷」家長講座（系列四）
日期	2024年4月11日（週四）
時間	上午8:15-9:45
內容	1. 自我關懷的概覽 2. 家長壓力處理 3. 平衡孩子與自己的個人需要
地點	禮堂
費用	全免
名額	50人
備註	1. 因名額有限，如報名人數超出活動名額，將以抽籤方式決定。學校將於4月8日，透過E-class通知抽中家長，請家長留意E-class。如未獲通知，可視為落選。 2. 請家長於活動當日，上午8:10到達學校，直接進入禮堂。 3. 若家長有參與是次活動，可優先參加以下2個相同系列的家長活動：「頌鉢的療聚」或「園藝治療-盆栽工作坊」家長工作坊

如欲參加活動，請於4月3日（週三）或以前填妥回條。如有任何疑問或查詢，歡迎與學校社工楊麗英姑娘聯絡（電話：2661 8896）。

此致

貴家長台照

校長：蔡惠儀 謹啟

二零二四年三月二十五日

回條

243e 號通函

家長活動六：「自我關懷」家長講座（系列四）

敬覆者：本人已知悉學校243e號通函之內容，本人將*

- 會參加「自我關懷」家長講座
 不會參加「自我關懷」家長講座

此覆

港九街坊婦女會孫方中小學校長

學生姓名：_____

班 別：_____（_____）

家長姓名：_____

家長簽署：_____

日 期：二零二四年三月____日

*請於適用的□上✓

負責老師：楊麗英姑娘