



# 光明學校 2017-2018 年度上學期 家庭通訊 家字第 7 號 關愛學堂—自我增值範疇 "Let's Relax"家長小組



各位家長/監護人：

PTA17/18SV02

您們好！大家日常為了照顧子女而費盡心思，孩子的成長成為家庭的中心。有時或許因太專注心神於照顧子女，為自己造成很大壓力，更令家庭關係緊張，影響管教效果。「關愛學堂」即將開辦「家長減壓小組」，希望透過「大笑瑜伽」、「靜觀」、「禪繞畫」等協助大家舒緩管教壓力，為自己的心靈注入能量；並且理解孩子的行為，建立和諧的家庭氛圍。有關小組舉行詳情如下：

日期：2018年1月18日、25日；2月1日、8日(共4次，逢星期四)

時間：下午1時至2時30分

地點：本校地下活動室

導師：資深註冊社工柯禕慧姑娘(明愛天水圍綜合家庭服務中心)。

費用：每位學員港幣\$100。

參加資格：凡本會會員均可報名參加。

名額：20人(若報名人數超出限額，本會將以抽籤形式選取會員參加。)

參加辦法：在12月18日(星期一)或以前，把填妥的參加表格，交到「家長資源中心」給當值家長辦理。名額有限，報名從速。

獲取錄會員將在12月18日(星期一)放學前收到「取錄通知」。

繳費：獲取錄會員可在12月22日(星期五)或以前，把取錄回條連同費用港幣一百元正交到家長資源中心。



主席：\_\_\_\_\_ (陳茂萍)

校長：\_\_\_\_\_ (邢毅)

二零一七年十二月十三日

## "Let's Relax"家長小組 (不參加者毋需繳交回條)

本會填寫：取錄 ( )

|      |  |           |      |
|------|--|-----------|------|
| 會員姓名 |  | 子女就讀班別、姓名 | ( )班 |
| 會員編號 |  |           | ( )班 |
|      |  |           | ( )班 |

會員簽署：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

\*在12月18日(星期一)或以前，請有意參加的會員把填妥的參加表格，交到「家長資源中心」給當值家長辦理，或交予班主任再轉交給林詠潔主任。